

МОЗГ БУДДЫ

РИК ХАНСОН, РИЧАРД МЕНДИУС

НЕЙРОПСИХОЛОГИЯ СЧАСТЬЯ,
ЛЮБВИ И МУДРОСТИ



Сам себе психолог (Питер)

Рик Хансон

**Мозг Будды: нейропсихология
счастья, любви и мудрости**

«Питер»

2009

УДК 159.98

ББК 88.492

Хансон Р.

Мозг Будды: нейропсихология счастья, любви и мудрости /
Р. Хансон — «Питер», 2009 — (Сам себе психолог (Питер))

ISBN 978-5-4461-0577-9

Книга написана на стыке психологии, неврологии и созерцательной практики, предлагает самые эффективные инструменты использования потенциала мозга для улучшения жизни. • Как понять механизмы работы собственного мозга? • Как достичь счастья, любви и мудрости? • Как избавиться от депрессии и агрессивности? Найдите в своей жизни спокойствие, радость и сострадание вместо беспокойства, печали и гнева. Измените свой мозг и вы исправите жизнь. Современная наука предоставляет все больше доказательств, что наши мысли способны перестраивать работу мозга. И чем осознаннее мы будем этим пользоваться, тем активнее станем влиять на мир. Великие учителя, такие как Будда, Иисус, Моисей, Мохаммед, и Ганди, родились с таким же мозгом, как у обычных людей. Но изменив себя, они изменили мир. В этой книге собраны лучшие мировые практики, медитации и упражнения, с помощью которых вы научитесь управлять своим мозгом и изменять жизнь.

УДК 159.98

ББК 88.492

ISBN 978-5-4461-0577-9

© Хансон Р., 2009

© Питер, 2009

Содержание

Предисловие	10
Благодарности	12
Введение	13
Как пользоваться этой книгой	14
Глава 1	15
Основные факты о вашем мозге	16
Беспрецедентная возможность	18
Пробуждающийся мозг	20
Причины страдания	22
Добродетель, осознанность и мудрость	23
Управление, обучение и отбор	23
Пробудить разум	25
Быть на своей стороне	26
Мир на лезвии меча	27
Глава 1: Основные мысли	28
Часть первая	29
Глава 2	30
Три стратегии выживания	31
Не такие уж отдельные	32
Не такие уж четкие	32
Не такие уж независимые	32
Страдание от разделения	33
Не такие уж неизменные	33
Человек динамически изменяющаяся система	33
Почему сложно поддерживать равновесие	35
Сигналы угрозы	36
Все постоянно меняется	36
Не так уж приятно или больно	37
Чувственный тон опыта	37
Вперед, за пряником	39
Подойти ближе – значит страдать	40
Кнут сильнее пряника	40
Избегать – значит страдать	42
В симуляторе	42
Виртуальная реальность	43
Мы страдаем из-за симуляций	43
Сострадание к самим себе	44
Глава 2: Основные мысли	45
Глава 3	46
Стрелы, которые мы сами пускаем в себя	46
Разогрев	47
Включение сигнализации	47
Готов действовать	47
Жизнь на медленном огне	50
Физические последствия	50
Психические последствия	50

Глубинный процесс	51
Парасимпатическая нервная система	52
Общая картина	52
Путь практики	53
Глава 3: Основные мысли	53
Часть вторая	55
Глава 4	56
Негативные искажения памяти	56
Интернализация позитивного опыта	56
Излечить боль	57
Использование механизмов памяти	57
Пропалываем сорняки и выращиваем прекрасные цветы	59
Почему так полезно принимать хорошее	60
Глава 4: Основные мысли	61
Глава 5	63
Активируем парасимпатическую нервную систему	63
Расслабление	63
Большой выдох	64
Прикосновение к губам	64
Телесная осознанность	65
Мыслеобразы	65
Выровнять сердцебиение	65
Медитация	66
Чувствовать себя в большей безопасности	67
Расслабьте тело	68
Используйте образы	68
Общайтесь с людьми, которые вас поддерживают	68
Осознанно относитесь к страху	69
Разбудите внутренних защитников	69
Будьте реалистичными	69
Возвращайте ощущение безопасной привязанности	70
Найти убежище	71
Глава 5: Основные мысли	72
Глава 6	73
Ось нервной системы	73
Ствол мозга	73
Промежуточный мозг	74
Лимбическая система	74
Кора	75
Макросистема мотивации	75
Передняя поясная кора – первый центр	75
Миндалевидное тело – второй центр	76
Голова и сердце	76
Намерения и страдание	77
Чувствовать силу	77
Чувствовать себя сильнее	78
Глава 6: Основные мысли	79
Глава 7	81

Хладнокровный мозг	82
Понимание и намерение	82
Великая стабильность разума	83
Глобальное рабочее пространство сознания	83
Умерить пыл системы реакции на стресс	83
Плоды самообладания	83
Развитие самообладания	83
Понимание	84
Намерение	84
Уравновешенный разум	84
Свободная осознанность	84
Невозмутимость	85
Глава 7: Основные мысли	85
Часть третья	87
Глава 8	88
Эволюция отношений	88
Позвоночные	88
Приматы	89
Люди	89
Нервные цепи сочувствия	90
Действия	90
Эмоции	90
Мысли	91
Любовь и привязанность	91
Любить приятно	91
Терять любовь неприятно	92
Дети и привязанность	92
Волк ненависти	92
Отталкивающий и грубый	93
Что остается в стороне?	94
Глава 8: Основные мысли	95
Глава 9	97
Эмпатия	97
Эмпатические сбои	98
Как развивать эмпатию	98
Комфорт в близости	100
Сосредоточьтесь на собственном внутреннем опыте	100
Обращайте внимание на осознанность	100
Используйте образы	101
Осознанно относитесь к собственному внутреннему миру	101
Пусть ты больше не будешь страдать	101
Отстаивать собственные интересы	102
Свободная добродетель	102
Эффективное общение	104
Глава 9: Основные мысли	106
Глава 10	108
Доброжелательность по отношению к другим	108
Медитация любящей доброты	109

Доброта в повседневной жизни	109
Призыв к любви	110
Превращаем недоброжелательность в доброжелательность	110
Мысли о благих и злых пожеланиях	111
Приручить волка ненависти	111
Любящая доброта в отношении всего мира	115
Расширяйте категорию «своих»	115
Снизить ощущение угрозы	115
Взаимная выгода	116
Растопить сердце	116
Глава 10: Основные мысли	117
Часть четвертая	118
Глава 11	119
Ваш осознанный мозг	119
Сохранение информации	119
Обновление осведомленности	119
Поиск стимуляции	119
Нейронный баланс	120
Неврологическое разнообразие	120
Что свойственно лично вам?	121
Индивидуализируйте подход	122
Определите намерения	122
Сохраняйте бодрость и внимание	123
Успокоить разум	124
Осознавайте тело как целое	124
Утихомирить речевые центры	124
Ждите саму осознанность	125
Глава 11: Основные идеи	126
Глава 12	127
Сила медитации	127
Трудности медитации	127
Пять факторов концентрации	128
Удержание внимания на объекте	128
Отсеивание отвлекающих факторов	129
Управление желанием стимуляции	130
Восторг и радость	130
Единство разума	131
Медитация сосредоточения	132
Глава 12: Основные мысли	134
Глава 13	135
«Я», выраженное в вашем мозге	137
У «Я» много аспектов	137
«Я» – лишь одна часть человека	138
«Я» постоянно изменяется	139
«Я» зависит от условий	139
«Я» похоже на единорога	140
(Мнимое) «Я» может быть полезным	140
Освободитесь от идентификации	140
Щедрость	141

Здоровое смиление	142
Относитесь к себе хорошо	142
Спокойно относитесь к тому, что думают другие	142
Не нужно быть особенным	143
В единстве с миром	143
В единстве с жизнью	144
Глава 13: Основные мысли	145
Приложение	147
Основы диеты	148
Основные добавки для вашего мозга	149
Питательная поддержка для нейромедиаторов	151
Изменения снизу вверх	153
Список литературы	154

Рик Хансон, Ричард Мендиус

Мозг Будды

нейропсихология счастья, любви и мудрости

Rick Hanson, PH.D.

with Richard Mendius, MD

BUDDHA'S BRAIN

THE PRACTICAL NEUROSCIENCE OF HAPPINESS, LOVE & WISDOM

New Harbinger Publications, Inc.

Серия «Сам себе психолог»

Права на издание получены по соглашению с New Harbinger Publications, Inc.

© Copyright 2009 by Rick Hanson, Ph.D., with Richard Mendius, MD and New Harbinger Publications, 5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609

© Перевод на русский язык ООО Издательство «Питер», 2018

© Издание на русском языке, оформление ООО Издательство «Питер», 2018

© Серия «Сам себе психолог», 2018

* * *

Предисловие

Книга «Мозг Будды» предлагает нам использовать силу внимания, чтобы улучшить нашу жизнь и отношения с другими людьми. Объединив мудрость буддистских созерцательных практик и современные открытия в области нейробиологии, Рик Хансон и Ричард Мендиус создали путеводитель, который шаг за шагом проведет вас по пути пробуждения сознания.

Революционные научные открытия доказали, что мозг взрослого человека может изменяться на протяжении всей жизни. Хотя многие нейробиологи ранее заявляли, что сознание есть не более чем активность мозга, сегодня мы можем взглянуть на это по-новому. Если мы будем рассматривать сознание как материализованный процесс, управляющий потоком энергии и информации, станет понятно, что его можно использовать для изменения мозга. Суть проста: то, на чем мы сосредоточиваемся, может напрямую менять активность и структуру мозга. Главное – знать, как использовать это понимание для улучшения своей жизни.

Мы откроем для себя еще одну новую точку зрения: наши отношения друг с другом лежат в основе работы нашего сознания и являются ключевым аспектом здоровья мозга. Социальные связи формируют нервные соединения, из которых состоит мозг. Получается, то, как мы общаемся, влияет на структуру мозга и поддержание баланса в жизни. Ученые доказали: когда мы развиваем в себе сострадание и осознанное внимание (когда отказываемся от осуждения и живем полностью в настоящем), то используем социальные нервные цепи и благодаря этому можем изменить свои отношения даже с самими собой.

Авторам этой книги удалось связать воедино буддистские практики, развивавшиеся в течение двух тысяч лет, и новые открытия, объясняющие механизмы работы мозга. Они предлагают путеводитель по сознательному изменению себя. Жизнь часто подталкивает нас переключаться в режим автопилота, выполнять несколько задач одновременно, заполнять окружающий мир избытком информации, придерживаться расписания... Все это ведет к перенапряжению мозга. Желание притормозить превратилось в насущную потребность, но не многие пытаются ее удовлетворить. Книга «Мозг Будды» предлагает сделать глубокий вдох и подумать, почему нам нужно замедлиться, найти гармонию, улучшить отношения с другими и с самим собой.

Предложенные в книге упражнения основаны на практиках, которые эффективно помогают нам становиться более внимательными и жизнерадостными. Они усилият нашу способность сопереживать. Если можно сознательно изменить мозг с помощью этих практик, то чего же еще желать? И самое подходящее для этого время – прямо сейчас.

*Дениел Дж. Сигел,
доктор медицины Образовательный центр Mindsight Institute и
исследовательский центр UCLA Mindful Awareness
Лос-Анджелес, Калифорния*

Июнь 2009 г.

Авторы книги «Мозг Будды» Рик Хансон и Ричард Мендиус предлагают простые практические способы использования основополагающей мудрости учений Будды. Говоря на языке современных научных исследований, они предлагают читателю открыть для себя тайны сознания, по-новому интерпретируя древние учения о практике внутренней медитации. «Мозг Будды» успешно объединяет классические учения с революционными открытиями в области нейробиологии, которая начала научно подтверждать способность человека к осознанности, состраданию и саморегуляции, на чем и основывается учение о созерцании.

Читая эту книгу, вы не только составите представление о нейробиологии, но также узнаете практические способы улучшения своего благополучия, достижения умиротворенности.

Вы познакомитесь с новыми мудрыми способами смотреть на жизнь и с биологическими основаниями для развития этой мудрости. Книга поможет лучше понять, как работает наш разум, а также разобраться с неврологическими основами счастья, сочувствия и взаимозависимости.

Учения, лежащие в основе каждой главы, – благородные истины, фундамент для осознанности, добродетели, любящей доброты, прощения и развития внутреннего мира – прямолинейны. Будда щедро предлагает каждому понимать их по-своему. Практики, связанные с каждым учением, одновременно понятны и аутентичны. По сути, подобные упражнения вам бы предложили выполнять в храмах медитации.

Я наблюдал, как Рик и Ричард передают эти учения другим людям, и ценю то, насколько позитивно они влияют на души и сердца тех, кто практиковал вместе с ними.

Сегодня больше чем когда-либо людям нужно отыскать способы находить любовь, понимание и мир – индивидуально и в мировом масштабе.

Пусть и мои слова внесут свою лепту.

Всего наилучшего,

*Джек Корнфилд,
доктор философии
Центр Spirit Rock Будакр,
Калифорния
Июнь 2009 г.*

Благодарности

Нам хотелось бы выразить благодарность многим людям. Нашим духовным учителям, среди которых Кристина Фельдман, Джеймс Бараз, Тара Брах, Аджан Чая, Аджан Амаро, Аджан Сумедо, Аджан Врам, Джек Корнфилд, Сильвия Бурстейн, Гай и Салли Армстронг, Джезаф Голдстейн, Камала Мастерс (отдельное спасибо за главу, посвященную самообладанию), Стив Армстронг, Джил Фронсал, Филипп Моффит и Уес Никер.

Нашим интеллектуальным учителям и наставникам, среди которых Ден Сигел, Ивен Томпсон, Ричард Дэвидсон, Марк Лири, Бернард Барс, Уил Канихэм, Фил Зелазо, Энтони Лутц, Алан Уоллас, Уильям Уолдрон, Энди Олэнджки, Джером Энджел, Френк Бренсон и Фред Ласкин. Практически в самом конце работы над книгой мы наткнулись на статью доктора Дэвидсона и доктора Лутц под названием «Мозг Будды» (Buddha's Brain) и с уважением признаем, что они использовали этот термин первыми; мы также склоняем головы в память о Франциско Вареле.

Нашим покровителям, среди которых центр медитации Spirit Rock, Институт сознания и жизни, Питер Бауман, члены медитационной группы San Rafael, Зутрик Андерсон, Терри Паттен, Дениел Эленберд, Юдифь Белл, Энди Дрейзер, Майкл Хагерти, Джулиан Исаакс, Стивен Левин, Ричард Миллер, Диэнна Кларк, программа руководителей общины дхармы и Сью Тоэль.

Нашим заботливым читателям, которые внесли много полезных предложений: Линде Грехэм, Керолин Пинкус, Гарольду Хедельману, Стиву Мейерсу, Гею Уотсону, Джону Кейси, Шерил Уилфонт, Джереми Ленте и Джен Прендергаст.

Нашим родным, среди которых Ян, Форрест и Лорель Хансон; Шелли Скраммелл; Кортни, Тейрин и Иан Мендиус; Уильям Хансон; Линн и Джим Брамлетт; Кит и Дженни Хансон; Патриша Уинтер Мендиус, Кетрин М. Грабер, И. Луиза Мендиус и Карен М. Чульян.

Мы также признательны многим другим людям, которые открыли нам свои сердца.

Введение

Эта книга расскажет о том, как понять механизмы работы собственного мозга и обрести больше счастья, любви и мудрости. Перед вами беспрецедентное исследование области пересечения психологии, неврологии и созерцательных практик. Мы провели его, чтобы ответить на два вопроса:

- Какие состояния мозга лежат в основе счастья, любви и мудрости?
- Как сознательно стимулировать и усилить эти позитивные состояния мозга?

В итоге у вас в руках оказался этот путеводитель по мозгу с огромным количеством инструментов, которые вы сможете использовать для постепенного изменения к лучшему.

Ричард – невролог, а я – нейропсихолог. Хотя непосредственно написанием этой книги занимался в основном я, Ричард долгое время был моим соавтором и партнером по обучению. Его способность понять суть механизмов работы мозга с медицинской точки зрения красной нитью проходит через всю книгу. Вместе мы открыли Институт нейробиологии и созерцательной мудрости в Уэллспринге. На сайте института www.wisebrain.org вы найдете много статей, интервью и других источников полезной информации.

Эта книга познакомит вас с эффективными способами работы со сложными состояниями сознания, в том числе со стрессом, подавленностью, отвлекаемостью, проблемами в отношениях, тревогой, грустью и злостью. Но в первую очередь мы будем рассматривать вопросы, связанные с благополучием, психологическим ростом и духовными практиками. Тысячелетиями созерцатели – олимпийские чемпионы тренировки мозга – изучали разум человека. Мы возьмем самую широко известную созерцательную традицию – буддизм – и разберем ее методы работы с разумом, чтобы показать, какие пути ведут к счастью, любви и мудрости. Никто не имеет полного представления о мозге Будды или любого другого человека. Но мы все больше узнаем о том, как стимулировать и усилить нервные связи, лежащие в основе полных радости состояний души.

Как пользоваться этой книгой

Чтобы читать эту книгу, вам не нужны знания по нейробиологии, психологии или медитации. В ней сплетены разнообразные данные и методы – как в инструкции по эксплуатации вашего мозга с приложенными инструментами.

Мозг – удивительное явление природы. Именно поэтому мы собрали значительный объем современных научных данных, связанных с ним. (Но чтобы не превращать эту книгу в учебник, мы упростили описание нервной деятельности и сосредоточились на наиболее существенных для рассматриваемой темы особенностях.) Однако если вам интереснее практические упражнения, научные разделы вы можете просто пробежать глазами. Безусловно, и психология, и неврология – еще совсем молодые науки, и мы не все понимаем в этих сферах. Честно говоря, мы выбрали в некоторой степени оппортунистический подход: сосредоточились на методах, для которых есть правдоподобное научное объяснение насчет того, как они активируют нервные сети удовлетворения, доброты и умиротворенности.

Эти методы включают в себя управляемую медитацию. Инструкции для подобных упражнений довольно гибкие и звучат скорее поэтично, нежели прямолинейно и точно. Вы можете подойти к ним по-разному: просто прочесть их и обдумать; частично привнести их в медитативные практики, которыми уже занимаетесь; проработать их с другом; записать инструкции и выполнить задания самостоятельно. Все инструкции – это не более чем предложения. Вы можете делать между ними любые паузы. Нельзя медитировать неправильно – делайте все так, как считаете нужным.

Небольшое предупреждение: эта книга не заменит обращение к профессиональному, ее нельзя использовать для лечения каких бы то ни было психических или соматических заболеваний. Разным людям подходят разные вещи. Некоторые упражнения могут вызвать у вас неприятные чувства, особенно если когда-либо вы пережили травматический опыт. Конечно же, вы можете пропускать подобные задания, обсуждать их с друзьями или психотерапевтом либо заменять на другие. Главное – будьте добры к себе.

И наконец, если в чем-то я уверен, так это в том, что маленькими шагами можно добиться больших изменений – в мозгу и, как следствие, вообще в жизни. Я видел, как это снова и снова случалось с людьми, с которыми я работал как психолог или как преподаватель медитации. Я испытал это на себе. Это действительно возможно: каждый день легонько подталкивать себя в правильном направлении.

А изменив свой мозг, вы измените свою жизнь.

Глава 1

Мозг, изменяющий себя

Ведущим видом деятельности мозга является изменение самого себя.

Марвин Ли Мински

Когда меняется наше мышление, меняется и мозг. Как писал психолог Дональд Хебб, нейроны, которые вместе загораются, – сплетаются, то есть умственная активность действительно создает новые нейронные структуры (Hebb, 1949; LeDoux, 2003). Получается, что даже мимолетные мысли и чувства могут оказывать долгиграющее воздействие на ваш мозг, оставляя после себя следы, словно весенний дождь на мягкой почве.

Например, у лондонских водителей такси, которые в силу особенностей профессии обязаны запоминать бесчисленное количество извилистых уочек, увеличивался размер гиппокампа (важнейшего для формирования визуально-пространственных представлений отдела мозга), потому что именно он получает дополнительную тренировку (Maguire et. al., 2000). А еще чем счастливее вы становитесь, тем активнее работают фронтальные отделы вашего мозга (Davidson, 2004).

То, что проходит через ваш разум, формирует ваш мозг. Получается, **можно использовать разум, чтобы изменить мозг к лучшему**. А это в свою очередь принесет пользу вам и каждому человеку, с которым вы столкнетесь в жизни.

Цель книги – показать вам, как этого добиться. Вы узнаете, что происходит с мозгом человека, когда он счастлив, когда любит, когда пребывает в мудрости. Вы научитесь применять разные техники для активации этих состояний и их постепенного, пошагового усиления. Это позволит вам со временем «перепрошить» мозг изнутри и почувствовать еще большее благополучие, удовлетворенность отношениями и внутреннюю умиротворенность.

Основные факты о вашем мозге

• Ваш мозг – это полтора килограмма ткани, *внешне* чем-то напоминающей тофу. Эта ткань содержит порядка 1,1 триллиона клеток, в том числе 100 миллиардов **нейронов**. В среднем каждый нейрон *образует* около пяти тысяч соединений с *другими* нейронами – так называемых **синапсов** (Linden, 2007).

• Если это синапсы-получатели, то через них нейрон получает от других нейронов сигналы (обычно в форме химических элементов, которые называют **нейротрансмиттерами**). Сигнал указывает нейрону, возбуждаться или нет. Возбуждение нейрона зависит в основном от сочетания сигналов, получаемых в каждый конкретный момент. Когда же нейрон возбуждается, он начинает по *синапсам* посылать сигналы другим нейронам, передавая сообщение: возбуждаться или нет.

• Обычный нейрон возбуждается 5-50 раз в секунду. За время, которое потребуется вам на прочтение этого раздела, у вас в голове будут переданы в буквальном смысле квадриллионы сигналов.

• Каждый нервный сигнал – это *бит* информации. Нервная система перемещает информацию по вашему организму также, как сердце качает кровь. Если обобщить, всю эту информацию называют **разумом**, или **духом**. Духовную (психическую) работу мы по большей части не осознаем. В этой книге мы применяем термин «разум», подразумевая в том числе сигналы, которые регулируют стрессовые *реакции*, умение ездить на велосипеде, личностные особенности, надежды и мечты, а также позволяют постичь смысл слов, которые вы только что прочитали.

• Мозг – первостепенная движущая и формирующая сила разума. Он *работает* настолько активно, что *тратит* 20–25 % *потребляемого нами* кислорода и глюкозы, хотя вес его составляет всего 2 % от веса тела (Lammert, 2008). Он *работает* без остановки, гудит, будто холодильник, и количество *потребляемой им* энергии не меняется и не зависит от того, спите вы крепким сном или сосредоточенно что-то обдумываете (Raicnle and Gusnard, 2002).

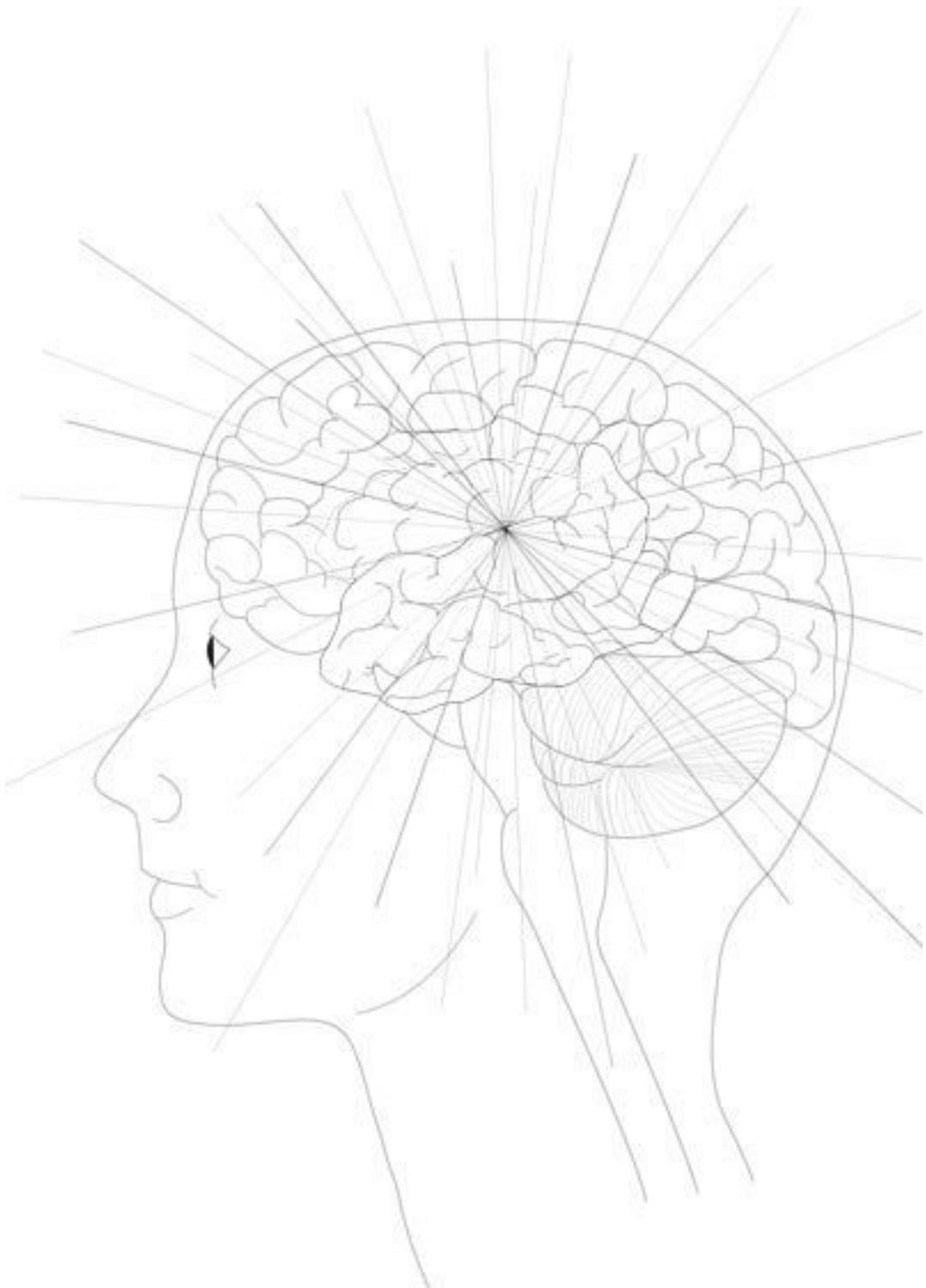
• Количество возможных комбинаций возбуждения или торможения сотни миллиардов нейронов составляет 10 в миллионной *степени* (то есть единица и еще миллион нулей). По сути, это и есть число возможных состояний *вашего* мозга. Чтобы лучше понять значение этого числа, сравним его с количеством атомов во Вселенной – «всего лишь» десять в восьмидесятой степени.

• Сознательные *психические* события основываются на временных комбинациях синапсов, которые формируются и *распадаются* (обычно в течение пары секунд), как вихри в потоке (Rabinovici, Huerta, and Laurent, 2008). Также нейроны способны создавать долгосрочные нервные *цепи*, соединения в которых усиливаются каждый раз, когда происходит определенная психическая активность.

• Мозг *работает* как целостная *система*. Именно поэтому, когда какую-то его функцию, *например* внимание или эмоцию, относят к отдельной его *части*, подразумевается сильное упрощение.

• Ваш мозг взаимодействует с *другими системами тела*, которые в свою очередь взаимодействуют с *миром*; кроме того, разум тоже формирует его. В самом широком смысле ваш разум формируют мозг, тело, окружающая *среда* и человеческая культура, но и разум сам по себе (Thompson and Varela, 2001). Говоря, что разум основывается на *работе* мозга, мы также значительно все упрощаем.

• Взаимодействие разума и мозга столь глубинно, что эффективнее всего *рассматривать* их как единую, взаимозависимую систему разум/мозг.



Беспрецедентная возможность

Микроскоп, несомненно, произвел революцию в области биологии, однако функциональная МРТ, которая активно использовалась в исследованиях нескольких последних десятилетий, позволила нам значительно расширить объем научных данных о разуме и мозге. Именно благодаря этому сегодня мы можем пользоваться многочисленными способами повышения субъективного ощущения счастья и собственной успешности.

По-видимому, за последние двадцать лет мы узнали о мозге больше, чем за всю известную историю человечества.

Алан Лейнер

Между тем в последнее время отмечается рост интереса к созерцательным традициям, в рамках которых разум – и, соответственно, мозг – исследовались уже тысячи лет. Эти практики позволяли успокаивать разум/мозг до такой степени, чтобы можно было замечать малейшие его колебания и применять сложнейшие механизмы их трансформации. Если вы хотите добиться хороших результатов в какой бы то ни было деятельности, полезно сначала изучить опыт людей, которые уже освоили этот навык, например смотреть по телевизору передачи ведущих шеф-поваров, если желаете научиться готовить. Поэтому если вы хотите ощущать больше счастья, внутренней силы, ясности и умиротворенности, вам обязательно нужно поучиться у людей, практикующих созерцание, – как у преданных любителей, так и у настоящих монахов, которые упорно развивали в себе эти качества.

Почти любой несозерцательный подход к жизни практически гарантирует несчастье.

Отец Томас Китинг

Хотя «созерцательность» может показаться вам экзотическим термином, вы наверняка переживали это состояние, когда медитировали, молились или просто с удивлением смотрели в звездное небо. В мире много созерцательных традиций, которые в большинстве своем ассоциируются с основными религиями (христианством, иудаизмом, исламом, индуизмом и буддизмом).

В истории науки достаточно примеров плодотворности одновременного примирения двух наборов техник, двух разных идей, разработанных в разных контекстах, для открытия новой истины.

Дж. Роберт Оппенгеймер

Лучше всего с научной точки зрения исследован буддизм. Как и наука, буддизм призывает людей не верить ничему слепо и даже не требует верить в Бога. Кроме того, в рамках буддизма разработана подробная модель разума, которая соответствует знаниям, накопленным в области психологии и неврологии. Именно поэтому, несмотря на глубокое уважение, которое мы питаем к остальным созерцательным традициям, в этой книге мы будем в первую очередь обращаться к буддистским взглядам и практикам.

Представим каждую из дисциплин – психологию, неврологию и созерцательные практики – в форме круга (рис. 1). Открытия, сделанные в точке пересечения этих дисциплин, пока только раскрывают нам свой потенциал, однако ученые, клиницисты и созерцатели уже очень многое узнали о состояниях мозга, лежащих в основе благотворных психических состояний, а также о том, как их активировать. Эти важные открытия дают вам уникальную возможность повлиять на собственный разум. Вы можете стараться облегчать любой дистресс и любые дисфункции, улучшать свое благосостояние и поддерживать духовное развитие. Эти основные

виды деятельности можно назвать **путем пробуждения**. И мы стремимся с помощью нейробиологии помочь вам с легкостью пройти этот путь.



Рис. 1. Взаимное пересечение трех дисциплин

Ни одна книга не сделает ваш мозг мозгом Будды. Но вы сможете развить в собственном разуме/мозге больше качеств, связанных с радостью, заботой и мудростью, если разберетесь в том, как система мозг/разум работала у людей, которые уже достигли определенных высот на этом пути.

Пробуждающийся мозг

Мы с Ричардом убеждены, что с работой разума, сознания и с путем пробуждения связано нечто трансцендентное – и неважно, назовем мы это Богом, Духом, природой Будды или вообще никак не назовем. Чем бы это ни являлось, оно по определению находится за рамками физического мира. И так как доказать его существование или несуществование невозможно, крайне важно уважать саму возможность его существования. Обратите внимание, что такой подход полностью согласуется с научными традициями.

При этом появляется все больше исследований, демонстрирующих, как сильно разум зависит от мозга. Например, разум развивается по мере развития мозга в детстве; если в какой-то момент мозг повреждается – вместе с ним страдает и разум. Неуловимые изменения в химии мозга влияют на настроение, сосредоточенность и память (Meyer and Quenzer, 2004). С помощью мощных магнитов можно подавить работу управляющей эмоциями лимбической системы и тем самым повлиять на то, каким образом люди будут выносить моральные суждения (Knoch et al., 2006). И даже некоторые виды духовного опыта коррелируют с нервной активностью (Vaitl et al., 2005).

Любой нетрансцендентный аспект разума связан с физическими процессами мозга. Сознательная и бессознательная психическая активность рождается из нервной активности – точно так же, как возникающая на вашем мониторе картинка появляется благодаря определенному колебанию магнитных зарядов на жестком диске компьютера. Не считая потенциально трансцендентных факторов, мозг можно назвать необходимым и практически достаточным условием для существования разума («**практически** достаточным» в первую очередь потому, что он встроен в большую сеть биологических и культурных причин и следствий; кроме того, он также находится под влиянием разума).

Конечно же, на сегодняшний день никто не может точно сказать, **как именно** в мозгу возникает разум, или, как выразился Ден Сигел, как разум использует мозг для создания разума. Некоторые считают, что ныне к величайшим вопросам, стоящим перед наукой, можно отнести следующие: что спровоцировало Большой взрыв? С помощью какой единой теории можно объединить квантовую механику и общую теорию относительности? Как взаимодействуют разум и мозг, особенно когда речь идет о переживании сознательного опыта? Последний вопрос оказался в этом списке потому, что ответить на него так же сложно и так же важно, как и на первые два.

Аналогичным образом обстояла ситуация с учением Коперника: наиболее образованные люди приняли тот факт, что Земля вращается вокруг Солнца. Как это происходит – никто не знал и не мог объяснить. Но примерно 150 лет спустя Исаак Ньютон открыл законы гравитации, с помощью которых можно было ответить на вопросы, связанные с движением Земли вокруг Солнца. Спустя еще 200 лет Эйнштейн усовершенствовал объяснения Ньютона, сформулировав общую теорию относительности. Возможно, должны пройти еще 350 лет или еще больше, прежде чем мы окончательно разберемся, как взаимодействуют мозг и разум. Пока же рабочая гипотеза такова: **разум – это результат работы мозга**.

Именно поэтому пробуждение разума подразумевает пробуждение мозга. На протяжении человеческой истории неизвестные мужчины и женщины, равно как и великие учителя, достигали поразительных состояний разума, постигая поразительные состояния мозга. Так, опытные тибетские практики, погружаясь в состояние медитации, начинают генерировать мощные и широко распространяющиеся мозговые гамма-волны электрической активности, возникающие вследствие синхронной пульсации необычайно больших участков нервных цепей со скоростью 30–80 раз в секунду (Lutz et al., 2004), тем самым интегрируя и объединяя крупные участки разума. Так что, склоняя голову перед трансцендентными явлениями, мы останемся

в рамках западной науки и посмотрим, что в качестве эффективных методов для достижения большего счастья, любви и мудрости предлагает современная нейропсихология, вдохновленная созерцательными практиками.

На всякий случай сделаем оговорку: эти методы не заменят традиционных духовных практик. Вам не нужны результаты ЭЭГ или научная степень по нейробиологии, чтобы наблюдать за собственными переживаниями и окружающим миром, становиться счастливее и добре. Однако понимание механизмов воздействия на собственный мозг может оказаться крайне полезным – особенно для людей, у которых нет времени для интенсивного погружения в духовные практики, то есть для тех, кто не живет монашеской жизнью в режиме 24/7.

Причины страдания

Хотя в жизни много удовольствий и радостей, в ней также есть место лишениям и грусти. Это печальный побочный эффект трех стратегий, которые помогали животным (в том числе и нам, людям) выживать и передавать гены потомству. Они эффективны для выживания, но приводят к страданию (этот вопрос мы подробнее исследуем в следующих двух главах). Говоря в общем, как только в рамках какой-либо из этих стратегий мы сталкиваемся с проблемой, неприятные (а иногда даже мучительные) сигналы начинают пульсировать по нашей нервной системе, чтобы вернуть животное внутри нас на верный путь. Однако проблемы случаются постоянно, ведь каждой стратегии присущи определенные противоречия, которые проявляются, как только это животное пытается:

- отделиться от того, с чем оно на самом деле связано, пытаясь выстроить границы между собой и окружающим миром;
- стабилизировать то, что изменяется, чтобы поддерживать свои внутренние системы в жестких рамках;
- как можно дольше придерживаться того, что приносит удовольствие, и уходить от неизбежной боли, чтобы реализовывать потенциальные возможности и обходить угрозы стороной.

Нервная система большинства животных не настолько сложна, чтобы позволить связанным с этими стратегиями сигналам перерасти в серьезное страдание. Но развитие нашего мозга, как оказалось, подготовило плодородную почву для страдания. Только мы, люди, волнуемся о будущем, сожалеем о прошлом и виним себя за настоящее. Мы расстраиваемся, когда не можем получить желаемого; переживаем, когда завершается то, что нам нравилось. Мы страдаем от того, что мы страдаем. Мы расстраиваемся, когда нам больно; злимся, что мы умрем; грустим, если в очередной раз просыпаемся в плохом настроении. Подобное страдание (а ведь именно с ним в первую очередь и связано ощущение несчастья и неудовлетворенности) создается мозгом. Оно искусственное. И это вселяет надежду. Ведь если страдание возникает в мозгу, значит, исцеление нужно искать там же.

Добродетель, осознанность и мудрость

Больше двух тысяч лет назад молодой человек по имени Сиддхартха – тогда еще не просветленный, а потому не названный Буддой – провел долгие годы, тренируя свой разум и мозг. В ночь, когда он достиг просветления, он заглянул в глубины собственного разума (который отражал и обнажал активность его мозга) и понял, что причины страдания и путь к избавлению от него спрятаны в нем самом. После этого он сорок лет путешествовал по северу Индии и учил всех, кто готов был его услышать:

- затушите пламя жадности и ненависти, чтобы жить в целостности;
- направляйте и концентрируйте разум, чтобы видеть истину, скрытую за его ошибками;
- развивайте освобождающее видение.

Иными словами, он учил добродетельности, осознанности (или концентрации) и мудрости. Это и есть три столпа буддистских практик, и они же – неиссякаемый источник благополучия, психологического развития и духовной самореализации.

Добродетельность предполагает управление своими действиями, словами и мыслями с целью принести себе и другим пользу. В мозгу за нее отвечает нисходящая активность префронтальной коры (ПФК). «Префронтальная» означает самая передняя часть мозга, находящаяся прямо за лбом и над ним; «кора» – это внешний слой мозга. Кроме того, добродетельность основывается на восходящем торможении **парасимпатической** нервной системы и позитивных эмоциях, зарождающихся в **лимбической** системе. Воздействовать на активность этих систем вы научитесь в главе 5. Ниже мы с вами обсудим добродетельность в отношениях, потому что именно с ней обычно связаны основные трудности. А потом на основании этого постараемся взрастить такие состояния мозга, как эмпатия, доброта и любовь (см. главы [8](#), [9](#) и [10](#)).

Осознанность предполагает умелое использование внимания как к внутреннему, так и к внешнему миру. Мозг учится, как правило, через деятельность, поэтому осознанность – это путь, следуя по которому можно получать позитивный опыт и делать его частью себя (как именно добиться этого, обсудим в главе 4). Мы исследуем способы активации состояний мозга, способствующих осознанности, в том числе точку глубокого медитативного погружения (главы 11 и 12).

Под **мудростью** мы подразумеваем здравый смысл, который обретается в два этапа. Во-первых, вы начинаете понимать, что вам вредит, а что – помогает, иными словами – причины страдания и путь к его прекращению (основная тема глав 2 и 3). Во-вторых, основываясь на этом понимании, вы избавляетесь от того, что вам вредит, и усиливаете то, что помогает (главы 6 и 7). В результате со временем усилятся ваше чувство единения с окружающим миром, вы яснее поймете, что все меняется и приходит к завершению, научитесь спокойнее принимать удовольствие и боль (перестанете гнаться за первым и бороться со вторым). Наконец, в главе 13 мы рассмотрим, пожалуй, самую завораживающую и неуловимую особенность, присущую мудрости: чувство отделенности себя от мира и уязвимости по отношению к нему.

Управление, обучение и отбор

Добродетель, осознанность и мудрость существуют благодаря трем основополагающим функциям мозга: управлению, обучению и отбору. Ваш мозг управляет самим собой, а также другими системами организма с помощью сочетания возбуждения и торможения, похожих на зеленые и красные сигналы светофора. Обучение происходит благодаря формированию новых цепей и усилинию или ослаблению уже существующих. Кроме того, мозг выбирает, что именно

вынести из определенного опыта; например, даже дождевого червя можно научить выбирать определенный путь, избегая ударов электрическим током.

Эти три функции – управление, обучение и отбор – существуют на всех уровнях нервной системы: от замысловатого танца молекул на конце синапса до некоторых операций, требующих работы всего мозга (таких как осуществление контроля или реализация способностей и проницательности). При этом все три функции участвуют в любой важной психической активности.

Каждый из столпов буддистских практик соответствует одной из этих трех основополагающих нервных функций. Добротель во многом зависит от управления (как в отношении реализации позитивных тенденций, так и в отношении торможения негативных). Осознанность связана с новым типом обучения (поскольку внимание усиливает нервные цепи) и основывается на умении развивать более устойчивое внимание и концентрацию. Мудрость – это вопрос принятия решений, например, отказа от небольших удовольствий ради более важных. Соответственно, развитие добродетели, осознанности и мудрости на уровне разума зависит от управления, обучения и отбора на уровне мозга. Таким образом, развитие этих трех естественных функций, о котором мы еще будем подробнее говорить, укрепляет фундамент для практик духовного развития.

Пробудить разум

Когда вы встаете на путь пробуждения, то начинаете с того места, где оказались на данный момент. Со временем, приложив усилия и применив определенные навыки, вы начнете постепенно развивать добродетельность, осознанность и мудрость, будете становиться все более счастливым и любящим человеком. Некоторые традиции описывают этот процесс как раскрытие истинной сущности, которая всегда была внутри вас. Другие связывают его с трансформацией души и тела. Конечно же, оба эти аспекта на пути к пробуждению тесно взаимосвязаны.

С одной стороны, ваша истинная сущность – это одновременно прибежище и ресурс для психологического роста и духовных практик, выполнение которых иногда оказывается задачей не из легких. Удивительно, но именно люди, которые глубже всего проникли в свой разум (мудрецы и святые во всех религиозных традициях), говорят практически одно и то же: ваша природная сущность чиста, сознательна, умиротворена, излучает свет, любовь и мудрость; она таинственным образом связана с исходными основами реальности, как бы мы их ни называли. И хотя в определенные моменты времени ваша истинная сущность может скрываться за стрессом и волнениями, злостью и нереализованными стремлениями, она продолжает существовать, несмотря ни на что. Это знание может успокаивать.

С другой стороны, работа с духом и телом может подтолкнуть к развитию того, что приближает к целостности, и к искоренению того, что он нее отдаляет. Иными словами, вывести на путь психологического и духовного развития. И даже если практика связана с «избавлением от помрачений» истинной сути (цитируя тибетских буддистов), это и есть прогрессивный процесс тренировки, очищения и трансформации. Как ни парадоксально, нам требуется вкладывать время и силы, чтобы становиться теми, кем мы являемся на самом деле.

В любом случае эти изменения разума – поиск внутренней чистоты и развитие полезных качеств – отражают изменения мозга. Если вы научитесь понимать, как именно работает и изменяется мозг (как он покоряется эмоциям и как приходит к спокойной добродетельности; как возникает отвлекаемость и как тренируется осознанное внимание; как принимаются вредные и мудрые решения), вы сможете лучше контролировать его, а значит, и свой разум. Это облегчит ваш путь к благополучию, любви и пониманию, сделает вашу работу плодотворнее, поможет приблизиться к пробуждению с той скоростью, на которую вы способны.

Быть на своей стороне

Один из общих моральных принципов гласит: чем больше у вас над кем-то власти, тем выше ваша ответственность, связанная с великодушным применением этой власти. А над кем каждый из нас имеет самую сильную власть? Конечно же, над самим собой в будущем. Вы буквально держите в руках свою будущую жизнь, и то, каким вы станете, полностью зависит от вашей заботы.

Один из важнейших опытов в своей жизни я пережил в канун Дня благодарения, когда мне было примерно шесть лет. Я помню, как стоял на краю кукурузного поля через улицу от дома в Иллинойсе и рассматривал наполненные водой от только что прошедшего дождя бороздки в земле. На холмах вдалеке мигали огоньки. Тишина и ясность наполняли меня, и я немного грустил, потому что дома у меня дела обстояли не слишком хорошо. А потом ко мне пришло невероятно мощное осознание: будущее зависит только от меня и ни от кого больше (удастся ли мне со временем найти дорогу к этим далеким огням и возможность быть счастливым, которую они пророчили).

Я запомнил этот момент, поскольку именно тогда почувствовал, что подвластно нашей воле, а что – нет. Невозможно изменить прошлое или настоящее: их можно только принять. Но вы **можете** стремиться к тому, что сделает будущее лучше. Чаще всего это будут небольшие шаги. Приведу пример, к которому еще вернусь в этой книге. Во время напряженной встречи вы можете сделать очень глубокий вдох, чтобы спровоцировать очень глубокий выдох, который активирует успокаивающую парасимпатическую нервную систему (ПНС). Или же, вспоминая неприятный опыт, вы можете воссоздать в воображении ощущение от пребывания рядом с человеком, который вас любит, и тем самым постепенно свести на нет огорчающее воспоминание. Чтобы успокоить разум, можете сознательно продлевать ощущение счастья, повышая тем самым уровень дофамина (нейромедиатора, помогающего сохранять целенаправленное внимание).

Со временем такие маленькие шаги принесут серьезные результаты. Каждый день соверенно обычные дела, а также любые занятия, направленные на духовный и личностный рост, представляют десятки возможностей изменить свой мозг. Это действительно посильная для человека задача, и поистине прекрасно осознавать это в мире, где так много неподвластных нам сил. Одна капля дождя ни на что особенно не влияет, но вода камень точит – и за достаточное количество времени капля за каплей рождает Большой каньон.

Однако чтобы начать делать эти важные маленькие шаги, нужно в первую очередь встать на свою сторону. Сначала это может быть нелегко; большинство людей добре относятся к другим, чем к самим себе. Чтобы встать на свою сторону, полезно убедить себя в том, что улучшение мозга – занятие весьма полезное. Например, задумайтесь вот о чем:

- в детстве вы были так же достойны заботы, как и любое дитя. Можете ли вы представить себя ребенком? Разве вы не пожелали бы этому малышу всего наилучшего? То же самое касается вас прямо сейчас: вы такой же человек, как и все другие, поэтому, как и все другие, заслуживаете счастья, любви и мудрости;
- продвигаясь по пути пробуждения, вы научитесь лучше работать и строить отношения. Подумайте, как много получат другие люди, если вы будете веселым, добрым и смышленым. Саморазвитие – это не эгоизм. На самом деле это важный дар другим людям.

Мир на лезвии меча

И вот что, пожалуй, важнее всего. Подумайте, какие волны поднимет ваше саморазвитие, как оно незаметно, но существенно поможет этому миру, полному жадности, разочарований, страха и злости. Наш мир будто балансирует на лезвии меча и может склоняться на сторону добра или на сторону зла. Мы видим, как по всей планете медленно, но верно идет демократизация, простые люди объединяются во влиятельные организации, а понимание нашей всеобщей взаимосвязанности только растет. С другой стороны, мир становится «горячее», военные технологии несут все больше смертельной опасности, и целый миллиард человек каждую ночь засыпают голодными.

То же самое можно сказать о трагедии и потенциале, заложенных на современном этапе истории: природные и технологические ресурсы, с помощью которых мы можем пойти по правильному пути, **уже существуют**. Дело не в том, что нам не хватает средств. Нам не хватает воли и способности к самоограничению, внимания к тому, что происходит в действительности, а также свободного от предрассудков интереса к себе. Иными словами, нам недостает добродетели, осознанности и мудрости.

По мере того как вы (и другие люди одновременно с вами) будете учиться все более искусно обращаться с собственным разумом (а значит, и мозгом), мир будет склоняться в сторону добра.

Глава 1: Основные мысли

- То, что происходит в наших мыслях, меняет наш мозг и на короткое время, и в долгосрочной перспективе. Нейроны, которые вместе возбуждаются, вместе и сплетаются. То, что происходит в мозгу, меняет ваш разум, так как мозг и разум – единая интегрированная система.
- Следовательно, вы можете использовать свой разум, чтобы менять мозг и тем самым развивать себя и приносить пользу всем, с кем соприкоснешься в жизни.
- Людей, которые глубоко погружались в созерцательные практики, можно назвать олимпийцами развития разума. Изучая их методики тренировки разума (а значит, и мозга), можно найти мощные способы достичь больше счастья, любви и мудрости.
- Мозг эволюционировал, чтобы нам проще было выживать, но три основные используемые им стратегии выживания могут приносить нам страдания.
 - Добротельность, осознанность и мудрость – три столпа ежедневного благополучия, личностного роста и духовных практик. Они основываются на трех фундаментальных нервных функциях – управлении, обучении и отборе.
 - Путь к пробуждению подразумевает как изменение разума/мозга, так и раскрытие собственной удивительной истинной сущности, которая всегда была внутри вас.
 - Небольшие позитивные действия, выполняемые каждый день, со временем приведут к серьезным изменениям (когда постепенно вы выстроите новые нервные структуры). Чтобы упорно придерживаться этой цели, сначала вам нужно встать на свою сторону.
 - Если многие люди сумеют добиться полезных изменений мозга, мир в целом станет лучше.

Часть первая

Причины страдания

Глава 2

Эволюция страдания

Вне эволюции биология не имеет смысла.
Феодосий Добжанский

В жизни много прекрасного, но и трудности есть всегда. Вглядитесь в лица людей вокруг. Скорее всего, на многих из них будут отражаться напряжение, разочарование, волнение. Да и в вашей жизни наверняка были поводы для грусти. Боль бывает разной: легкое одиночество или смятение; умеренный стресс и злость; серьезные травмы, мучения. Когда мы в этой книге говорим о **страдании**, то подразумеваем весь этот спектр переживаний. Страдание может быть несильным, но хроническим: фоновое ощущение тревоги, раздражительность, неудовлетворенность. И желание от этого избавиться, сменить на удовлетворение, любовь и умиротворенность совершенно естественно.

Чтобы разобраться с любой проблемой, нужно понять ее причины. Именно потому великие врачи, психологи и духовные учителя всегда были отличными диагностами. Например, формулируя Четыре благородные истины, Будда определил недомогание (страдание), диагностировал его причину (страстное желание, то есть мощное ощущение потребности в чем-либо), назвал лекарство (свобода от страстных желаний) и прописал курс лечения (Восьмеричный путь).

В этой главе мы рассмотрим страдание с эволюционной точки зрения, чтобы найти его источники в мозгу человека. Когда вы поймете, почему волнуетесь, раздражаетесь, суетитесь, не контролируете себя, грустите или поступаете неадекватно – эти чувства потеряют свою власть над вами. Уже само это понимание может принести облегчение. Кроме того, оно поможет вам правильно пользоваться «курсом лечения», которому будут посвящены остальные части книги.

ЭВОЛЮЦИОНИРУЮЩИЙ МОЗГ

- Жизнь зародилась около 3,5 миллиарда лет назад. Многоклеточные появились около 650 миллионов лет назад. (В очередной раз простудившись, вспомните: у микробов есть преимущество *перед нами*: они *старше* почти на 3 миллиарда лет!) К моменту, когда около 600 миллионов лет назад появились *первые* медузы, организмы животных стали уже достаточно сложными, чтобы их сенсорным и двигательным *системам* потребовалось взаимодействовать между собой, – тогда и началось формирование нервных тканей. По *мере* эволюции животных развивалась их нервная система, постепенно появился *ее* главный штаб – мозг.

- Эволюция *исходит* из того, что уже *имеется* в организме. Развитие форм жизни можно наблюдать по человеческому мозгу. Пользуясь терминологией Пола МакЛина (1990), можно выделить три уровня развития нашего мозга – рептильный, а также уровни палеомлекопитающих и неомлекопитающих (*рис. 2*; все рисунки оформлены *схематически* и носят иллюстративный характер).

- Кортикальные ткани возникли относительно недавно. Процессы, за которые они отвечают, – медленные, осмысленные и сложно мотивированные. Кортикальные ткани *располагаются над субкортикальными и стволовыми структурами* – древними, *примитивными*, *устойчивыми, быстрыми*. (Субкортикальная *область* находится в центре мозга, под корой и над стволом; ствол мозга во многом соответствует рептильному мозгу, изображенному на *рис. 2*.) Это структура «ящерица-белка-обезьяна», формирующая все ваши *реакции* каждую секунду.

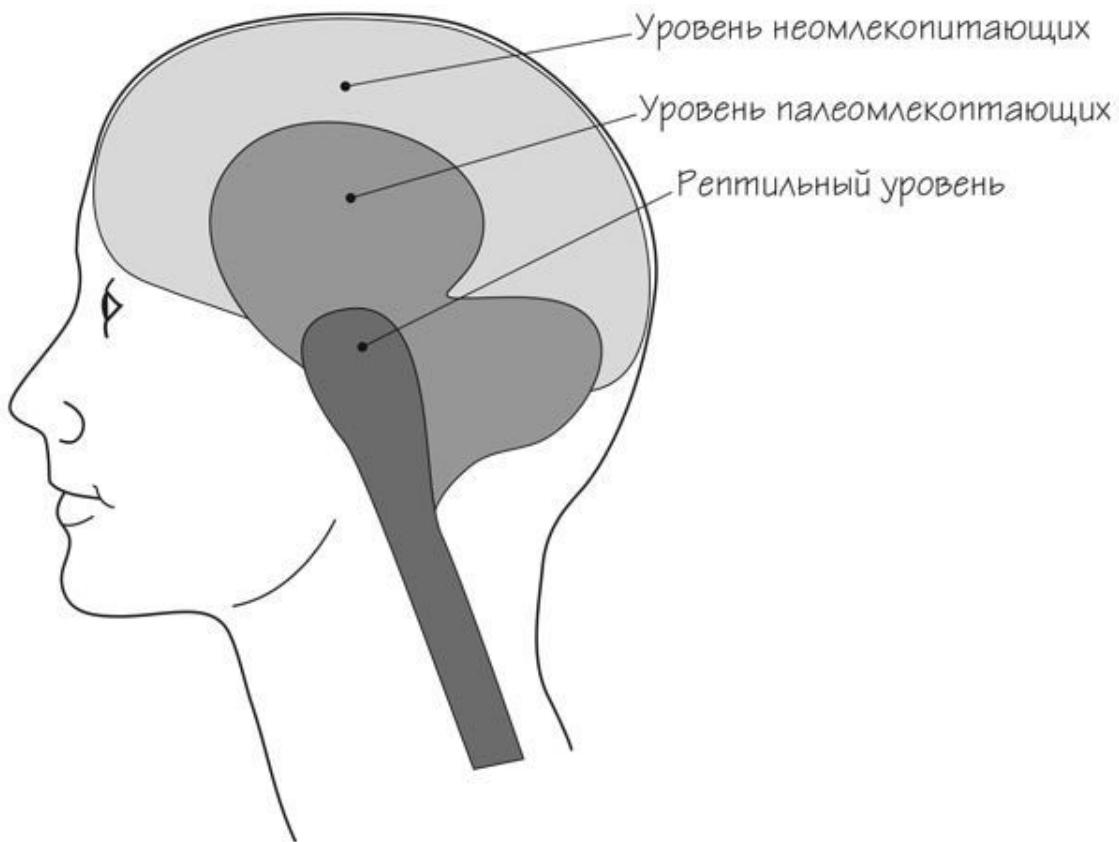


Рис. 2. Эволюционирующий мозг

Тем не менее новая кора оказывает сильное воздействие на другие области мозга. В ходе эволюции она сформировалась, чтобы обеспечить постоянное развитие способности человека к воспитанию потомства, формированию эмоциональных связей, общению, взаимодействию и любви (Dunbar and Shultz, 2007).

Кора делится на два полушария, которые соединяются **мозолистым телом**. По мере эволюции у большинства людей левое полушарие специализировалось на обработке логических последовательностей и речи, а правое – на целостном и пространственно-визуальном восприятии. Конечно же, обе половины мозга постоянно находятся в тесном взаимодействии. Многие нервные структуры дублируются в каждом полушарии, однако при обсуждении их принято называть в единственном числе (например, гиппокамп, а не гиппокампы).

Три стратегии выживания

За сотни миллионов лет эволюции у наших предков сформировались три основные стратегии выживания:

- разделять – чтобы устанавливать границы между собой и миром, а также между различными психическими состояниями;
- поддерживать стабильность – чтобы сохранять здоровый баланс физических и психических систем;
- подходить ближе к потенциальным возможностям и избегать угроз – развивать то, что поможет потомству, и избегать или противостоять тому, что для него вредно.

Эти стратегии оказались необычайно эффективными для выживания. Однако матери-природе неважно, как **чувствует** себя существо, их реализующее. Чтобы сформировать у

животных, в число которых входит и человек, мотивацию для использования этих стратегий и передачи генов будущим поколениям, нервные сети эволюционировали. И теперь при определенных условиях они способны вызывать у нас боль и страдание: когда не удается разделение, подрывается стабильность, потенциальные возможности приносят разочарование или впереди маячат потенциальные угрозы. К сожалению, мы постоянно оказываемся в подобных условиях, потому что:

- все взаимосвязано;
- все постоянно меняется;
- возможности остаются нереализованными или теряют свою привлекательность, а многие угрозы неизбежны (например, старение и смерть).

Давайте разберемся, как именно мы из-за этого страдаем.

Не такие уж отдельные

Теменные доли мозга находятся в задней части головы сверху (доля – это округлая выпуклость в коре). У большинства людей левая доля отвечает за выделение объекта из фона окружающего мира, а правая определяет, как объект соотносится с характеристиками окружения. В результате наша жизнь строится вокруг автоматически возникающего допущения, что «Я отдельный и независимый». В некоторых смыслах это действительно так, но в некоторых важных вопросах – нет.

Не такие уж четкие

Чтобы жить, организму нужно постоянно осуществлять **метаболизм**: обмениваться с окружающим миром материей и энергией. Как следствие, в течение года многие атомы вашего тела сменяются новыми. Энергия, которую вы используете, чтобы выпить воды, возникает из солнечного света и доходит до вас по пищевой цепочке – свет в прямом смысле подносит кружку к вашим губам. Кажущаяся очевидной стена между вашим телом и миром – это, скорее всего, лишь частокол.

А разделение между разумом и миром – это и вовсе линия, нарисованная на обочине. Язык и культура вплетаются в схемы работы разума с момента вашего рождения (Han and Northoff, 2008). Сочувствие и любовь естественным образом помогают вам настраиваться на других людей, чтобы между вами мог возникнуть резонанс (Siegel, 2007). Эти потоки психической активности двигаются и в обратную сторону, потому что вы сами тоже влияете на других.

А внутри человеческого разума едва ли вовсе можно провести какие-то разделительные линии. Все его элементы постоянно перетекают друг в друга, ощущения становятся мыслями, чувствами, желаниями, действиями и снова ощущениями. Поток сознания коррелирует с каскадами молниеносных нервных соединений, каждое из которых рассеивается, превращаясь в следующее. Причем весь этот процесс зачастую занимает меньше секунды (Dehaene, Sergent, and Changeux, 2003; Thompson and Varela, 2001).

Не такие уж независимые

Я появился на свет благодаря сербскому националисту, убившему эрцгерцога Фердинанда и ускорившему начало Первой мировой войны, которая в свою очередь привела к маловероятной встрече моей матери и отца в армейском танцевальном клубе в 1944-м. Конечно же, можно найти тысячи причин, благодаря которым каждый из нас оказался сегодня в этом мире. Как далеко нужно заглянуть в прошлое? Мой сын, родившийся с пуповиной, обвитой вокруг шеи, живет благодаря медицинским технологиям, которые развивались в течение сотен лет.

Можно заглянуть в **очень** глубокое прошлое. Большая часть атомов в вашем теле – в том числе находящийся в легких кислород и железо в крови – родилась в звезде. Практически единственным химическим элементом в ранней Вселенной был водород. Звезды – это огромные термоядерные реакторы, которые сталкивали атомы водорода, создавая более тяжелые элементы и высвобождая огромное количество энергии в процессе. Когда звезда становится новой, эти элементы разлетаются на огромные расстояния. К моменту начала формирования нашей Солнечной системы, то есть где-то через девять миллиардов лет после возникновения Вселенной, во Вселенной было достаточно атомов, чтобы из них возникла наша планета, чтобы на свет появились руки, которые держат эту книгу, и мозг, который понимает эти слова. Воистину, мы здесь, потому что когда-то многие звезды взорвались. Ваше тело состоит из звездной пыли.

И ваш разум тоже зависит от бесчисленных предшествующих обстоятельств. Вспомните жизненные события и людей, которые сформировали ваши взгляды, личность и эмоции. Представьте, что при рождении вас подменили и вы выросли в семье бедных владельцев магазинчика в Кении или в семье богатого техасского нефтедобытчика. Как бы это повлияло на состояние вашего разума сегодня?

Страдание от разделения

Так как мы все связаны и взаимозависимы от мира, наши попытки существовать отдельно и независимо постоянно приводят к разочарованию, из-за чего возникают болезненные сигналы: тревога, опасность. Более того, даже когда наши попытки приносят какой-то успех, они все равно приводят к страданию. Когда вы считаете, что мир – «это не я», он становится потенциально небезопасным и вы начинаете бояться его и сопротивляться ему. Как только вы говорите: «Я – это тело, отделенное от мира», его тленность становится вашей тленностью. Если вы думаете, что оно весит слишком много или плохо выглядит, вы страдаете. Если ему угрожает болезнь, старение или смерть, как и всем телам на свете, – вы страдаете.

Не такие уж неизменные

Ваше тело, мозг и разум состоят из огромного количества систем, которые должны поддерживать здоровое равновесие. Однако проблема заключается в том, что изменяющиеся условия постоянно вмешиваются в работу этих систем, как следствие – возникают сигналы угрозы, боли, несчастья, одним словом – страдания.

Человек динамически изменяющаяся система

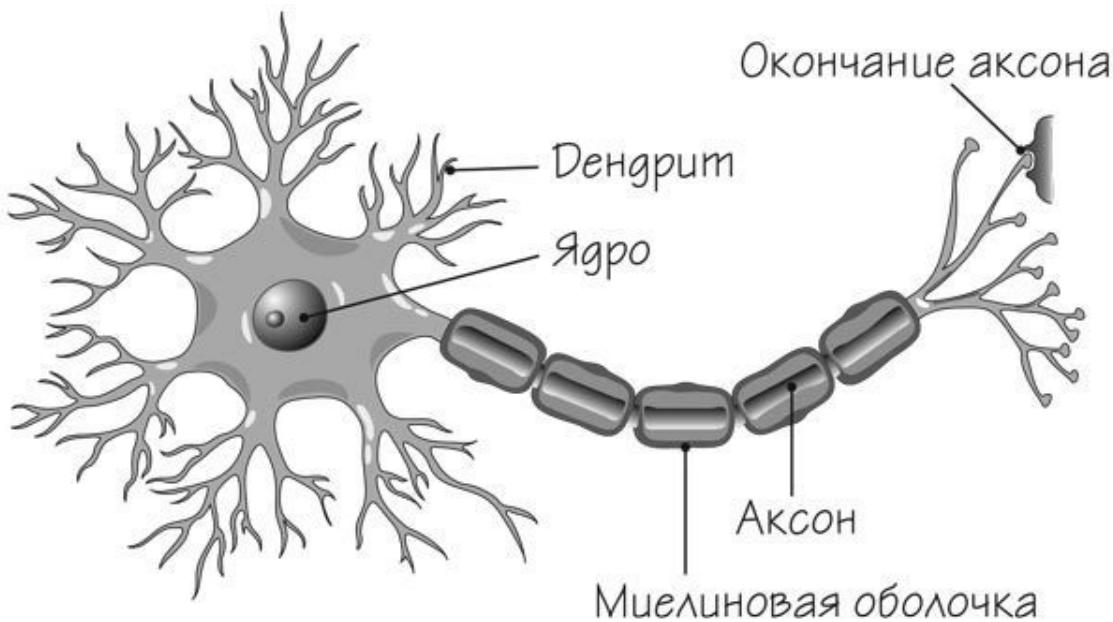
Давайте представим один нейрон. Положим, он выделяет нейромедиатор под названием серотонин (рис. 3 и 4). Этот маленький нейрон является частью нервной системы, но и сам по себе он – сложная система, для работы которой требуется взаимодействие нескольких подсистем. Когда нейрон возбуждается, усики на кончиках его аксонов вбрасывают молекулы на синапсы – соединения, которые наш нейрон создал с другими нейронами. На каждом нейроне порядка двухсот небольших пузырьков, **везикул**, полных серотонина (Robinson, 2007). Каждый раз, когда нейрон возбуждается, открываются от пяти до десяти везикул. Если в среднем нейрон возбуждается десять раз в секунду, каждый усик опустошается раз в несколько секунд.

Как следствие, маленькие молекулярные машинки должны либо производить новый серотонин, либо перерабатывать свободный серотонин, который плавает вокруг нейрона. После этого им нужно построить везикулы, наполнить их серотонином, довести до места действия на кончике каждого отростка. Согласитесь, здесь не обойтись без поддержания баланса между многими процессами, а значит, многие процессы могут пойти не так. И не будем забы-

вать, что метаболизм серотонина – это лишь одна система из тысяч, функционирующих в вашем теле.

ТИПИЧНЫЙ НЕЙРОН

- Нейроны – главные кирпичики нервной *системы*. Их основная функция – передача сигналов по маленьким соединениям (*синапсам*). Хотя нейроны бывают разных видов, их строение в целом схожее.
- Клеточное тело выпускает отростки, которые называются **дendритами**. Они получают нейромедиаторы от других нейронов. (Некоторые нейроны взаимодействуют друг с другом через электрические импульсы.)
 - Сильно упрощая, можно сказать, что *общее* возбуждение нейрона зависит от суммы всех возбуждающих и тормозящих сигналов, которые он получает в каждую миллисекунду.
 - Когда нейрон возбуждается, по его **аксону** (отростку, по которому *передаются* сигналы) проходит электрохимическая волна. Она высвобождает нейротрансмиттеры, которые *попадают на синапсы* к нейронам-получателям и вызывают либо торможение, либо возбуждение.
 - Скорость передачи нервных сигналов увеличивается благодаря миелину – жировой *субстанции*, изолирующей аксоны.



- Серое вещество мозга по большей части состоит из клеточных тел нейронов. В состав белого вещества входят аксоны и **gliальные клетки**. Глиальные клетки осуществляют метаболическую поддержку – способствуют образованию миелиновой оболочки на аксонах и *перерабатывают* неиспользованные нейромедиаторы. Клеточные тела нейронов похожи на сто миллиардов переключателей «Вкл./Выкл.», соединенных проводами-аксонами в сложнейшую сеть *прямо* в вашей голове.

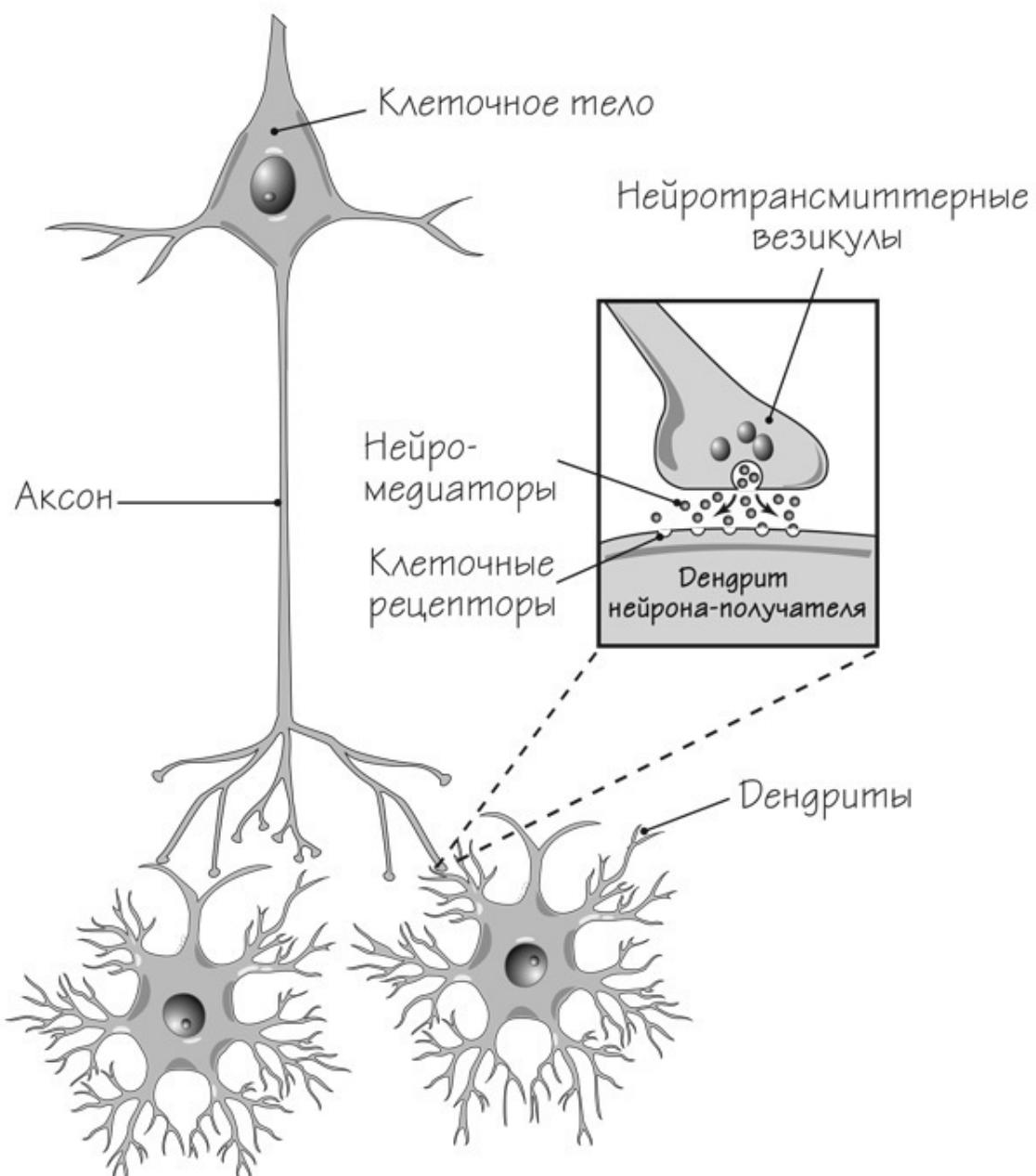


Рис. 4. Синапс

Почему сложно поддерживать равновесие

Чтобы вы оставались здоровыми, каждая система вашего тела и разума должна поддерживать баланс между двумя конфликтующими потребностями. С одной стороны, этим системам в ходе взаимодействия с ближайшим окружением нужно оставаться открытыми для входящих сигналов (Thompson, 2007); закрытые системы – это мертвые системы. С другой стороны, каждая система должна сохранять фундаментальную стабильность, концентрируясь вокруг контрольных точек и в определенных пределах – не слишком горячо, не слишком холодно. Например, торможение со стороны префронтальной коры (ПФК) и возбуждение со стороны лимбической системы должны находиться в балансе: преобладание торможения приведет к ощущению внутреннего оцепенения, слишком сильное возбуждение заставит вас почувствовать потрясение.

Сигналы угрозы

Чтобы сохранять баланс всех систем, сенсоры регистрируют это состояние (как термометр внутри терmostата) и посылают сигналы регулирующим органам, если возникает потребность восстановить равновесие в вышедшей из строя системе (добавить жару или выключить печь). В большинстве случаев подобные настройки не ощущаются на сознательном уровне. Но некоторые из этих корректирующих действий настолько важны, что буквально прорываются на сознательный уровень. Например, если ваше тело слишком замерзает – вы чувствуете, что вам холодно; если телу слишком жарко – вы чувствуете, что сейчас перегреется.

Сознательное восприятие подобных сигналов – процесс неприятный, отчасти потому что эти сигналы говорят нам о некой угрозе, призывают восстановить равновесие, пока вы не зашли слишком далеко по скользкому склону и не сорвались вниз. Эти призывы могут звучать тихо, проявляясь в форме легкой тревоги, или же разрываться сиреной, нагоняющей на нас панику. Вне зависимости от формы эти сигналы мобилизуют мозг, чтобы тот сделал все возможное и вернул организм в состояние баланса.

Подобная мобилизация обычно ощущается как страстное желание – от тихого томления до навязчивой потребности. Интересно, что на пали – языке раннего буддизма – для обозначения страстного желания используется слово *tanha*, то есть жажда. Слово «жажды» указывает на висцеральную силу сигналов угрозы, даже когда они не связаны с жизнью или здоровьем (например, риск быть отвергнутым не угрожает нашему телу). Сигналы угрозы эффективны именно благодаря тому, что неприятны: они заставляют страдать, иногда совсем немного, иногда сильно. Но в любом случае вам всегда хочется прекратить страдание.

Все постоянно меняется

Иногда сигналы угрозы все же стихают – ровно на то время, пока система находится в балансе. Однако поскольку мир всегда меняется, равновесие нашего тела, разума и отношений постоянно нарушается разными факторами. Регуляторы систем вашей жизни, действующие на молекулярном уровне и выше (заканчивая межличностным), должны добиваться статического порядка в нестабильных по своей сути процессах.

Давайте задумаемся о непостоянстве физического мира, начиная с изменчивости квантовых частиц и заканчивая Солнцем, которое однажды превратится в красного гиганта и проглотит Землю. Или подумайте о буйствах нашей собственной нервной системы, например, состояние отделов ПФК, отвечающих за сознание, меняется от пяти до восьми раз в секунду (Cunningham and Zelazo, 2007).

Эта неврологическая нестабильность и лежит в основе разума. Например, любая мысль – это моментальная разбивка постоянно текущего нервного трафика на разделы по связанным линейкам синапсов; позже они должны превратиться в плодородный беспорядок, из которого появляются другие мысли (Atmanspacher and Graben, 2007). Даже наблюдая исключительно за дыханием, вы заметите, как возникают, меняются, распадаются и исчезают разные ощущения.

Всё меняется. Это универсальная суть внешнего мира и внутреннего опыта. Вот почему пока вы живете, статичное равновесие никогда не будет достигнуто. Но чтобы помочь вам выжить, мозг старается удержать динамические системы в нужном порядке, найти устойчивые модели в изменчивом мире и создать один план, который подошел бы для разных условий. Он всегда старается догнать только что ушедшее мгновение, понять его и научиться контролировать. Мы будто бы живем на краю водопада, и каждый миг обрушивается на нас – всегда переживаемый исключительно сейчас – и тут же исчезает. Но мозг постоянно пытается ухватиться за то, что только что исчезло.

Не так уж приятно или больно

Чтобы передать гены потомству, нашим древним предкам нужно было много раз в день совершать правильный выбор: подойти к чему-то поближе или избегать этого. Сегодня люди делают подобный выбор не только в отношении физических объектов, но и в отношении психических состояний (например, стремление к самоуважению и отказ от стыда). Тем не менее при всей сложности наших реакций приближение или избегание во многом связано с теми же нервными цепями, которые обезьяны используют при поиске бананов, а ящерицы – когда решают, нужно ли спрятаться под камень.

Чувственный тон опыта

Как ваш мозг определяет, какое решение принять? Предположим, вы идете по лесу, тропинка сворачивает, и вы вдруг замечаете изогнутую линию на земле прямо под ногами. Чтобы упростить сложный процесс, за несколько десятых долей секунды световое отражение от этого изогнутого объекта попадает в затылочную кору (ответственную за обработку визуальной информации) и преображается в наделенный смыслом образ (рис. 5). После этого затылочная кора передает изображение этого образа в двух направлениях: к гиппокампу (он оценит, насколько этот объект связан с потенциальными угрозами или возможностями) и к ПФК и другим частям мозга (для более детального и требующего больше времени анализа).

Ваш гиппокамп тут же на всякий случай сопоставляет образ с объектами из списка опасностей «сначала отпрыгни, потом подумаешь». Изогнутые формы числятся в этом списке, и потому в **миндалевидное тело** направляется сигнал с высоким приоритетом: «Осторожнее!». Миндалевидное тело, которое работает как встроенная в мозг сигнализация, передает сигналы общей тревоги в другие отделы мозга, а также специальный скоростной сигнал – нейронным и гормональным системам, участвующим в осуществлении реакции «бей или беги» (Rasia-Filho, Londero, and Achaval, 2000). Подробнее мы рассмотрим этот тип реакций в следующей главе. Сейчас же важно понять, что всего спустя секунду после того, как вы заметили на земле изогнутую форму, вы инстинктивно отпрыгнете от нее подальше.

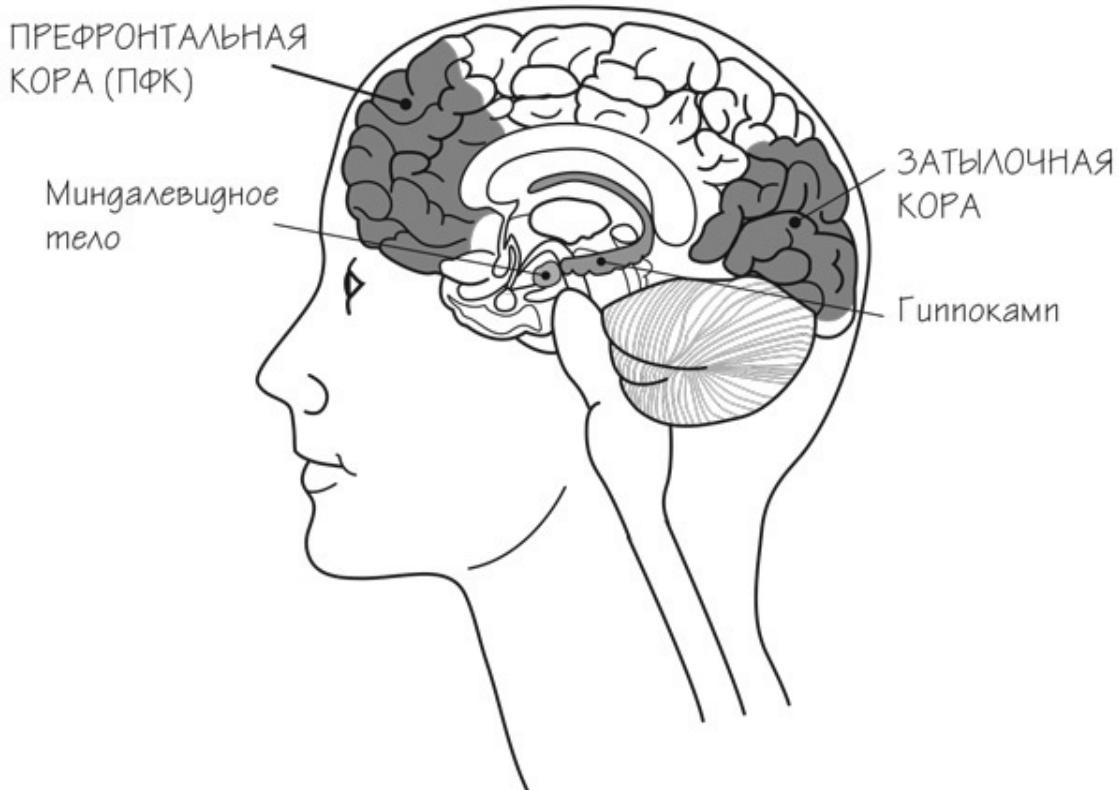


Рис. 5. Вы видите потенциальную угрозу или возможность

Тем временем мощная, но относительно медленная ПФК собирает информацию из долгосрочной памяти и попытается определить, что это за штука лежит у вас под ногами: опасная змея или безвредная веточка. Пройдет всего несколько секунд, и ПФК проанализирует: объект не движется, кроме того, несколько человек прошли прямо перед вами и ничего не сказали. Вывод очевиден: это ветка.

Все ваши переживания в этой ситуации можно отнести к приятным, неприятным или нейтральным. Сначала нейтральные или приятные переживания были связаны с прогулкой по тропинке; потом их место занял неприятный страх встречи со змеей. И наконец, вы почувствовали приятное облегчение, когда поняли, что перед вами всего лишь веточка. Этот аспект опыта – приятный он, неприятный или нейтральный – в буддизме называется **тоном чувства** (в западной психологии чаще используется термин «**чувственный тон**»). Тон чувства в основном формируется в миндалевидном теле (LeDoux, 1995), а затем транслируется в остальные участки нервной системы. Это простой и эффективный способ каждый миг сообщать целостной системе мозга: подойти к приятному прянику, избегать неприятного кнута, перейти к следующей задаче.

ОСНОВНЫЕ НЕЙРОХИМИКАТЫ

Ниже описаны основные химические вещества, влияющие на нервную активность вашего мозга. Каждое из них имеет широкий спектр функций, поэтому мы приводим лишь те, которые имеют существенное значение для этой книги.

ОСНОВНЫЕ НЕЙРОМЕДИАТОРЫ:

- *глутамат* – возбуждает нейроны-получатели;
- ГАМК – тормозит нейроны-получатели.

НЕЙРОМОДУЛЯТОРЫ

Эти вещества (иногда их тоже называют нейромедиаторами) влияют на работу основных нейромедиаторов. Они имеют высокую эффективность, поскольку выделяются по всему мозгу:

- серотонин – управляет настроением, сном и пищеварением; большинство антидепрессантов направлены на усиление его эффективности;
- дофамин – связан с *процессами поощрения и внимания, способствует выбору стратегии приближения;*
- норадреналин – отвечает за *тревогу и возбуждение;*
- ацетилхолин – *способствует бодрствованию и обучению.*

НЕЙРОПЕПТИДЫ

Эти нейромодуляторы состоят из **пептидов** – особого вида органических молекул:

- опиаты – *заглушают стресс, успокаивают и снижают болевые ощущения, приносят удовольствие (например, эйфория бегуна); к ним относятся эндорфины;*
- окситоцин – поддерживает поведение, связанное с заботой о детях и с созданием отношений в *паре; ассоциируется с приятной близостью и любовью; у женщин окситоцина больше, чем у мужчин;*
- вазопрессин – поддерживает установление близких отношений в *паре; у мужчин может вызывать агрессию по отношению к сексуальным соперникам.*

ДРУГИЕ НЕЙРОХИМИКАТЫ

- кортизол – выделяется надпочечными железами во время стрессовых *реакций; стимулирует миндалевидное тело и тормозит работу гиппокампа;*
- эстроген – влияет на либидо, настроение и память; эстрогеновые рецепторы есть в мозгу и женщин, и мужчин.

Вперед, за пряником

За наше стремление получить вознаграждение (пряник) отвечают две крупные нервные системы. Первая основывается на работе одного из нейромедиаторов – дофамина. Выделяющие дофамин нейроны активизируются, когда вы встречаетесь с объектами, которые в прошлом были связаны с получением вознаграждения (скажем, вы получаете сообщение от друга, с которым несколько месяцев не виделись). Также эти нейроны активизируются, когда вы сталкиваетесь с чем-то, что может привести к получению вознаграждения в будущем (например, подруга говорит, что хочет пригласить вас вместе пообедать). Эта нервная активность заставляет вас ощутить желание: вам хочется перезвонить подруге. Когда вы, наконец, выбираетесь вдвоем на обед, еще один отдел мозга, так называемая **поясная кора** (размером примерно с палец; находится на внутреннем крае каждого полушария), отслеживает, действительно ли вы получили ожидаемое вознаграждение – весело ли провели время и вкусно ли поели (Eisenberger and Lieberman, 2004). Если ожидания оправдались, уровень дофамина остается прежним. Но если вы разочарованы (может, у подруги в тот день было плохое настроение), поясная кора отправляет сигнал, который приводит к снижению уровня дофамина. Это воспринимается как переживание неудовлетворенности или досады и стимулирует возникновение сильного желания (в широком смысле) чего-то, что восстановит былой уровень дофамина.

Вторая система связана с работой ряда других нейромодуляторов и является биохимической основой для формирования приятных тонов чувств, возникающих благодаря пряникам, которые мы получили (и которые долго ждали) от жизни. Эти «химикаты удовольствия» – естественные опиаты (в том числе эндорфины), окситоцин и норадреналин, – попадая на синапсы, усиливают активные в данный момент нервные цепи и увеличивают вероятность их одно-

временного возбуждения в будущем. Представьте ребенка, который пытается съесть ложку пудинга. Несколько раз у него не получается попасть ложкой в рот; когда же его перцепционно-двигательные нейроны, наконец, справляются с задачей, выделяются химические вещества, связанные с получением удовольствия, укрепляя тем самым синаптические соединения, благодаря которым ребенку удалось выстроить правильную амплитуду движения.

По большому счету система удовольствия укрепляет любое действие, которое ее пробудило, и побуждает вас снова стремиться к получению вознаграждения, усиливая соответствующее поведение. Все это работает одновременно с системой, основанной на дофамине. Например, утолять жажду приятно (уходит неудовлетворенность, связанная с низкими показателями дофамина) благодаря выделению химических веществ, обусловливающих появление радости по поводу глотка холодной воды в жаркий день.

Подойти ближе – значит страдать

Обе системы нужны для выживания. Кроме того, вы можете использовать их для реализации позитивных целей, которые никак не связаны с передачей генов. Например, вы можете усиливать мотивацию делать что-то полезное (вроде занятий спортом), внимательно относясь к связанным с этим поощрениям – приливу энергии и ощущению силы.

Однако когда вы тянитесь к тому, что для вас приятно, вы можете испытывать страдание:

- само по себе сильное желание может оказаться не слишком приятным ощущением; даже слабое влечение приносит легкий дискомфорт;
- когда вы не можете получить желаемого, то испытываете разочарование и ощущаете упадок сил (возможно, даже теряете надежду и впадаете в отчаяние);
- когда вы получаете желаемое, вознаграждение не всегда оказывается таким, как вам хотелось. Вроде бы оно неплохое, но присмотритесь к собственным переживаниям (Действительно ли это печенье такое вкусное, особенно третье? Принес ли хороший отзыв о вашей работе длительное удовлетворение?);
- когда вознаграждение удовлетворяет, за него нередко приходится дорого заплатить – и большие десерты отличный тому пример. Подумайте о вознаграждениях, связанных с признанием, победой в споре или склонением других людей поступить по-вашему (каково **истинное** соотношение затраченных усилий и полученной выгоды?);
- даже если вы получили желаемое, результат оказался прекрасным и недорого вам стоил (то есть вы добились золотого стандарта), вы обязательно столкнетесь с тем, что любое приятное переживание неизбежно подходит к завершению. Даже все самое хорошее обязательно закончится. Нам приходится расставаться с тем, что нам нравится. Навсегда. Друзья отдаляются, дети покидают родительский дом, карьеры подходят к концу; какой-то вдох станет для вас последним... Все, что началось, должно закончиться. Поэтому никакое переживание никогда не может удовлетворить нас полностью. Переживания – зыбкая основа для истинного счастья.

Вспомним аналогию, которую использовал тайский мастер медитации Аджан Чая: если расстройство по поводу чего-то неприятного можно сравнить с укусом змеи, то стремление к приятному – попытка схватить эту змею за хвост. Рано или поздно она все равно укусит.

Кнут сильнее пряника

До сих пор мы обсуждали кнуты и пряники так, будто они воздействуют на нас с одинаковой силой. Однако в действительности кнут оказывает намного более ощутимый эффект, так как наш мозг в целом больше настроен на избегание. Потому что именно неприятные переживания обычно сильнее всего связаны с выживанием.

Представьте: вот наши млекопитающие предки прячутся от динозавров во всемирном парке юрского периода 70 миллионов лет назад.

Им постоянно приходится оглядываться назад, прислушиваться к любому хрусту, быть готовыми замереть, броситься наутек или атаковать – в зависимости от ситуации. Ты должен быть быстрым или умереть. Если предки и упускали из внимания какой-то «прянник» (например, шанс найти еду или встретить партнера), то позже перед ними снова возникали аналогичные возможности. Но если они пропускали опасность вроде хищника, то, скорее всего, обрекали себя на смерть и тем самым лишались каких бы то ни было шансов найти «пряники» в будущем. Особи, которым удавалось выжить, уделяли **огромное** внимание негативному опыту.

Давайте рассмотрим шесть способов, которые ваш мозг использует для того, чтобы вы продолжали избегать кнутов.

Бдительность и тревога

Когда вы бодрствуете и не заняты ничем конкретным, в состоянии спокойствия активизируется «сеть пассивного режима работы мозга». Одной из ее функций является слежение за окружением и собственным телом – поиск возможных угроз (Raichle et al., 2001). Этот тип внимательности часто сопровождается ощущением фоновой тревожности, которая заставляет вас сохранять бдительность. Попробуйте пройтись в течение пяти минут по магазину и не почувствовать ни одного укола тревоги или напряжения. Это очень сложно. Однако объяснимо: наши млекопитающие предки, приматы и люди, были добычей для разнообразных хищников. Кроме того, в большинстве социальных групп приматов часто встречается агрессия со стороны мужских и женских особей (Sapolsky, 2006). А в группах гоминид и в человеческих охотнико-собирательских сообществах в последние несколько миллионов лет мужчины чаще всего умирали насильственной смертью (Bowles, 2006). Мы стали тревожными не просто так: у нас было много поводов бояться.

Чувствительность к негативной информации

Обычно мозг определяет негативную информацию быстрее, чем позитивную. Например, выражение лица – основополагающий сигнал наличия угрозы или потенциальной возможности для социальных животных вроде нас с вами. При этом пугающее выражение лица воспринимается намного быстрее, чем счастливое или безразличное. Скорее всего, это связано с быстрой работой миндалевидного тела (Yang, Zald, and Blake, 2007). Вообще-то говоря, даже когда исследователи «прятут» пугающие лица на недоступный для сознательного восприятия уровень, миндалевидное тело все равно активируется (Jiang and He, 2006). Будто какая-то сила **притягивает** наш мозг к плохим новостям.

Хранилище приоритетной информации

Когда событие расценивается как негативное, гиппокамп следит за тем, чтобы память о нем сохранилась для дальнейшего использования. Обжегшись на молоке, будешь дуть и на воду. Ваш мозг действует как липучка по отношению к негативному опыту и как тефлон – по отношению к положительному (даже несмотря на то что в большинстве случаев переживаемый нами опыт скорее можно считать положительным или хотя бы нейтральным).

Негативное превосходит позитивное

Обычно неприятные события влияют на нашу жизнь сильнее, чем приятные. Например, ощущение выученной беспомощности формируется всего через несколько неудач, но избавиться от него сложно, даже если пережить множество ситуаций успеха (Seligman, 2006). Люди активнее стараются избежать потерь, чем получить выгоду (Baumeister et al., 2001). По сравнению с теми, кто выиграл в лотерею, жертвам несчастных случаев требуется больше времени, чтобы вернуться к исходному для них уровню счастья (Brickman, Coates, and Janoff-Bulman, 1978). Негативная информация о человеке значит больше, чем позитивная (Питерс и Чапински, 1990), а в отношениях, чтобы загладить одно негативное взаимодействие, обычно требуется пять позитивных (Gottman, 1995).

Сохраняющиеся следы

Даже если вы преодолели внешние последствия негативного опыта, в вашем мозгу все равно сохраняются его следы (Quirk, Repa, and LeDoux, 1995). Эта информация ждет своего часа и готова снова активировать пережитый опыт, как только вы столкнетесь с похожим неприятным событием.

Замкнутый круг

Негативные переживания создают замкнутый круг, развивая у вас пессимизм, недовольство собой и склонность к чрезмерно бурным реакциям.

Избегать – значит страдать

Вы уже убедились, что «негативные искажения» встроены в мозг (Vaish, Grossman, and Woodward, 2008) и провоцируют избегание. Эти искажения заставляют вас страдать по разным причинам. Во-первых, они создают тревожный фон, который некоторые люди ощущают очень остро. Кроме того, из-за тревоги сложнее сместить внимание в сторону самосознания и созерцательности, так как мозг пытается постоянно сканировать окружение на предмет наличия проблемных стимулов. Во-вторых, негативное мышление взращивает и усиливает неприятные эмоции (злость, грусть, подавленность, вину и стыд). Оно подчеркивает пережитые нами потери и неудачи, преуменьшает существующие возможности и преувеличивает потенциальные препятствия. Следовательно, разум постоянно пытается выносить несправедливые заключения насчет характера человека, его поведения и возможностей. И эти суждения могут воздействовать на вас уничтожающе.

В симуляторе

В буддизме считается, что страдание – это результат сильного желания. Оно принимает форму Трех ядов: жадности, ненависти и иллюзий. Эти выразительные термины отражают широкий спектр мыслей, слов и действий, даже самые неуловимые из них. Жадность – это стремление получить как можно больше пряников, тогда как ненависть – это отвращение к кнутам. Оба чувства предполагают стремление к большему количеству удовольствия и уменьшению боли. Иллюзии – это стремление игнорировать истинное положение вещей, например не обращать внимания на то, как они взаимосвязаны и изменчивы.

Виртуальная реальность

Иногда разглядеть эти яды непросто, однако чаще они работают на задворках вашего сознания, тихонько зажигаются и незаметно сплетаются. Они делают это благодаря удивительной способности мозга **представлять** опыт, полученный во внутреннем и во внешнем мире. Слепые пятна в вашем левом и правом визуальном поле не выглядят как дыры в окружающем мире; ваш мозг заполняет их так же, как программы для редактирования фотографий затеняют красные блики в глазах людей, смотревших в объектив, когда сработала вспышка. Вообще говоря, большая часть из того, что вы видите «там, снаружи», на самом деле производится «здесь, внутри» вашего мозга, прорисовывается, как компьютерная графика в фильме. И лишь незначительная часть входящих сигналов, попадающих в вашу затылочную долю, действительно исходит из внешнего мира; остальные генерируются во внутренних хранилищах памяти и модулях, обрабатывающих восприятие (Raichle, 2006). Ваш мозг **симулирует** мир – каждый из нас живет в виртуальной реальности, которая похожа на реальный мир, так что мы не врезаемся в расставленную в нем мебель.

Внутри этого симулятора (основной нервный субстрат которого, судя во всему, располагается в средней верхней части ПФК (Gusnard et al., 2001) постоянно крутятся мини-фильмы. Из этих коротких клипов выстраиваются основные блоки сознательной психической деятельности (Niedenthal, 2007; Pitcher et al., 2008). Работа симуляторов прошлых событий помогала нашим предкам выжить, ускоряла процесс обучения и увеличивала процент успешного поведения благодаря повторной активации его нейронных схем. Симулирование будущих событий тоже помогало выжить: благодаря ему наши предки могли сравнить возможные исходы событий, выбрать лучшую стратегию и подготовиться незамедлительно запустить реакции сенсомоторных систем. За последние три миллиона лет мозг стал в три раза больше. В основном это было связано с развитием симулятора и поспособствовало нашему выживанию.

Мы страдаем из-за симуляций

И сегодня мозг продолжает создавать симуляции, даже когда они не касаются вопросов выживания. Вспомните, как вы когда-нибудь грезили наяву или снова и снова обдумывали проблему, возникшую в отношениях. Вы словно прокручивали в голове видеоролики – порции симулированных переживаний длиной всего в несколько секунд. Если рассмотреть их подробнее, можно найти несколько неприятных особенностей:

- сама суть симуляции предполагает, что вы выходите из настоящего момента. Вроде бы вот вы, слушаете презентацию на работе, бежите по делам или медитируете – как вдруг ваш разум оказывается в тысяче километров от вас в каком-то мини-фильме. Но ведь настоящее счастье, любовь и мудрость можно найти только в настоящем, здесь и сейчас;

- удовольствия в симуляторе обычно кажутся прекрасными независимо от того, что именно вы представляете: второе пирожное или похвалу за отчет на работе. Но что вы **на самом деле** почувствуете, когда воплотите этот мини-фильм в реальность? Будет ли вам действительно так же приятно? Чаще всего нет. На самом деле обычно оказывается, что вознаграждения, которые мы получаем в повседневной жизни, далеко не так приятны, как те, которые рисовало нам воображение благодаря работе симулятора;

- в клипах, которые проигрывает для нас симулятор, постоянно встречаются разнообразные убеждения: **«Конечно же, он скажет X, если я скажу Y...»**, **«Понятно, что они меня подведут»**. Иногда эти убеждения открыто вербализуются, но обычно они неявно, фоном встроены в сюжетную линию. Но **на самом ли деле** ваши явные и скрытые убеждения совпадают с реальным положением вещей? Иногда это действительно так, но чаще – нет. Мини-фильмы привлекают нас своим упрощенным представлением прошлого и способностью выяв-

лять реальные возможности в будущем, например как наладить контакт с другими или мечтать о большем. Однако из этих убеждений строится невидимая ловушка: вам начинает казаться, что ваша жизнь хуже, чем могла бы быть. Вы ведете себя, словно зверь из зоопарка, которого выпустили в большой заповедник (он все равно стоит на месте, как привык в клетке);

- печальные события прошлого могут проигрываться в симуляторе снова и снова, что, к сожалению, только усиливает нейронные ассоциации между событием и вызванными им болезненными ощущениями. Кроме того, симулятор предсказывает возникновение угрожающих ситуаций в будущем. Однако в большинстве случаев пугающие события в реальной жизни не случаются. А если и происходят, то вызванные ими неприятные ощущения оказываются слабее, чем вы предполагали. Например, представьте, что вы честно выражаете свое мнение по какому-то поводу – у вас в голове может возникнуть мини-фильм о том, как в ответ вас отвергли и вы почувствовали себя плохо. Но подумайте: когда вы действительно говорите что-то от всего сердца, разве обычно все не заканчивается хорошо и вы не чувствуете радость?

В общем, симулятор уносит вас из настоящего и заставляет гоняться за пряниками, которые на самом деле далеко не такие вкусные, и упускать из внимания действительно важные поощрения (например, удовлетворенность или чувство внутреннего умиротворения). Мини-фильмы полны ограничивающих убеждений. Они не только подпитывают болезненные эмоции, но и заставляют представлять себе кнуты, которые никакого отношения к вам на самом деле не имеют (да и не так страшны, как может показаться). Симулятор делает это постоянно – час за часом, день за днем, даже когда вы спите: упорно выстраивает нейронные структуры, которые заставляют вас страдать еще больше.

Сострадание к самим себе

Сострадание к себе есть корень сострадания.
Пема Чодрон

Каждый человек иногда страдает, многие страдают часто. Сострадание – это естественная реакция на страдание, в том числе ваше собственное. Самосострадание – это не жалость к себе. Это тепло, забота и пожелание добра, иными словами, то же самое, что и сострадание к другому человеку. Сострадание к самому себе – процесс более эмоциональный, чем самооценка, а потому лучше воздействует на последствия сложных ситуаций, сохраняет самоценность и помогает становиться более гибкими (Leary et al., 2007). Кроме того, оно открывает ваше сердце; ведь когда вы закрыты по отношению к собственному страданию, сложно реагировать на страдания других людей.

Помимо страдания, с которым вы и так сталкиваетесь в повседневной жизни, встав на путь пробуждения, вы наверняка встретитесь с дополнительными трудными переживаниями, которые потребуют сострадания. Чтобы становиться счастливее, мудрее и больше любить, иногда приходится плыть против древних течений вашей собственной нервной системы. Например, в некотором смысле три столпа созерцательных практик неестественны: добродетельность сдерживает эмоциональные реакции, которые помогали выжить на плато Серенгети; осознанность снижает внутреннюю бдительность; мудрость разрушает убеждения, которые когда-то спасали нам жизнь. Убирать причины страдания, чувствовать единство с окружающим миром, одинаково спокойно относиться к приятному и неприятному, по сути, значит идти против заложенных эволюцией схем. Но это, конечно же, не причина сходить с выбранного пути! Просто нужно понять, с чем вам предстоит столкнуться, и посочувствовать самим себе.

Чтобы взрастить сочувствие к себе и усилить ответственные за него нервные цепи, нужно сделать следующее.

• Вспомните любую ситуацию, когда вы находились рядом с человеком, который вас любит. Ощущение, что кто-то о вас заботится, активизирует глубинные системы привязанности, ответственные за сочувствие.

• Вспомните кого-то, кому сочувствуете, например ребенка или любимого человека. Это простой способ запустить поток сочувствия, который активизирует его нейронный фундамент (в том числе окситоцин; островок, который отражает внутреннее состояние вашего тела; ПФК – о них мы поговорим далее), «разогреет» его, чтобы стало легче сочувствовать себе.

• Посочувствуйте себе так же, как сочувствуете другим: признайте свое страдание, позабочтесь о себе и пожелайте себе добра; почувствуйте, как сочувствие проникает в самые глубины, словно моросящий дождь, который попадает повсюду. Чувство усиливается действием (Niedenthal, 2007), поэтому прикоснитесь ладонью к щеке или положите ее на область сердца, вложите в это движение такую же нежность и тепло, с которыми успокаивали бы больного ребенка. Повторяйте про себя: **«Пусть я снова буду счастлив. Пусть боль этого момента уйдет».**

• Позвольте себе почувствовать сочувствие – вашему мозгу не так уж важно, из какого источника исходит это хорошее чувство (сочувствуете ли вы себе сами или вам сочувствует другой человек). Позвольте ощущению, что о вас заботятся и вас успокаивают, проникнуть в самую глубь вашей души.

Глава 2: Основные мысли

• Три основополагающие стратегии возникли, чтобы помочь нам передавать гены потомству: разделять, стабилизировать системы и приближаться к потенциальным возможностям, избегая угроз.

• Хотя эти стратегии эффективны для выживания, они заставляют нас страдать.

• Попытки полностью отделиться входят в противоречие с мириадами связей с окружающим миром, от которого мы сильно зависим. В результате мы можем чувствовать себя изолированными, будто в одиночку боремся с целым миром.

• Когда по какой-то причине дестабилизируются системы вашего тела, разума и отношений, ваш мозг подает неприятные сигналы угрозы. И так как все постоянно меняется, постоянно возникают и эти сигналы.

• Ваш мозг окрашивает ваши переживания разными тонами чувств (приятные, неприятные или нейтральные), чтобы вы стремились к приятному, избегали неприятного и переходили к чему-то новому от нейтрального.

• В ходе эволюции мы развили способность особенно остро реагировать на неприятный опыт. Это искажение мешает воспринимать позитивную информацию, заставляет уделять повышенное внимание негативной информации, формирует тревожность и пессимизм.

• У мозга есть одна удивительная способность: он может симулировать переживания. Но за все приходится платить: симулятор переносит вас из настоящего момента в прошлое или будущее, заставляет стремиться к наслаждениям (которые на самом деле не так уж и хороши) и избегать боли (которая либо преувеличена, либо вовсе вам не грозит).

• Сострадание к самому себе помогает ослабить страдание.

Глава 3

Первые стрелы, вторые стрелы

К сожалению, счастье сводится к выбору между дискомфортом осознания собственных душевных склонностей и дискомфортом, который мы испытываем, находясь под их властью.

Йонге Мингьюр Ринпоче

Определенный физический дискомфорт неизбежен. Это важнейший сигнал к действию и защите собственной жизни: именно боль заставляет отдергивать руку от горячей плиты. Определенный психический дискомфорт также неизбежен. Так, в ходе эволюции мы учились все более эмоционально привязываться к детям и другим членам семьи, и это мотивировало наших предков сохранять в живых носителей общих генов. По понятным причинам теперь мы страдаем, если дорогие нам люди находятся под угрозой или кто-то им навредил. Кроме того, мы стали очень чувствительны к собственному положению в социальной группе и в сердце каждого ее члена, поэтому вполне нормально ощущать боль, если вас отвергли или вами пренебрегли.

Пользуясь словами Будды, можно сказать, что неизбежный физический и психический дискомфорт – это первая стрела существования. Пока вы живете и любите, эти стрелы постоянно будут попадать в вас.

Стрелы, которые мы сами пускаем в себя

Первые стрелы, безусловно, доставляют боль. Но потом к этой боли добавляются наши **реакции**. Реакции – это вторые стрелы, которые запускаем мы сами. Большая часть наших страданий связана именно с ними.

Представьте, что вы идете по темной комнате и ударяетесь мизинцем о ножку стула; сразу после попадания первой стрелы боли вы запускаете следующую – стрелу злости: «Кто поставил сюда этот чертов стул?!» Или, может быть, любимый человек повел себя по отношению к вам холодно, а вы нуждались в его заботе. Первая стрела – естественное ощущение, словно руки опустились; вторая стрела – мысль, что вы не нужны, которая могла возникнуть, потому что в детстве вам не уделяли должного внимания.

Благодаря работе ассоциативных нейронных механизмов вторые стрелы обычно влекут за собой новые и новые выстрелы: вы можете почувствовать укол стыда за то, что злитесь на человека, который подвинул стул; или печаль, потому что вам снова сделал больно человек, которого вы любите. Вторые стрелы создают в отношениях замкнутые круги: ваши реакции провоцируют реакции других людей, которые запускают очередные выстрелы с вашей стороны, и так далее.

Интересно, что реакции второго типа часто возникают, даже когда первые стрелы так и не были запущены: условия, на которые мы реагируем, не принесли нам боли. Мы сами **привносим** в них страдания. Например, иногда я возвращаюсь домой с работы и вижу беспорядок: всюду разбросаны детские вещи. Это – условие. Есть ли первая стрела в лежащих на кровати куртках, разбросанной обуви или в беспорядке на столе? Нет. Никто не ударил меня кирпичом по голове, не навредил моим детям. **Нужно** ли мне расстраиваться? Тоже, в общем-то, нет. Я могу просто проигнорировать все это, могу спокойно собрать вещи, могу поговорить об этом с детьми. Иногда мне удается реагировать именно так. Но если не удается, в меня вонзаются вторые стрелы, отправленные Тремя ядами: жадность заставляет меня стремиться к тому, чтобы мир соответствовал моим представлениям о нем, ненависть раздражает меня и злит, а иллюзии заставляют принимать случившееся на свой счет.

Но печальнее всего, что иногда мы запускаем вторые стрелы в изначально позитивных ситуациях. Если кто-то говорит вам комплимент – это позитивная ситуация. Но вы можете начать думать, нервничая при этом и даже немного стыдясь: «О, да я ведь не такой хороший человек. Что, если они все поймут это?» И в этот момент в вас безжалостно вонзаются вторые стрелы.

Разогрев

Страдание не абстрактно и не концептуально. Оно **воплощается в теле**: вы чувствуете его физически, оно развивается через телесные механизмы. Понимание физических механизмов страдания поможет вам посмотреть на него как на условие, не связанное с вашей личностью: конечно же, неприятное, но расстраиваться из-за него уж точно не стоит, потому что это только запустит новые потоки вторых стрел.

Страдание распространяется по телу через симпатическую нервную систему (СНС) и по **гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой оси** (ГГНО) эндокринной (гормональной) системы. Давайте разберемся в этой алфавитной мешанине и постараемся понять, как указанные механизмы работают. С анатомической точки зрения СНС и ГГНО – это разные механизмы, но они настолько взаимосвязаны и интегрированы, что лучше всего описывать их совместную работу. Также мы уделим внимание реакциям, в процессе которых преобладает избегание кнута (например, страх и злость), а не стремление получить побольше пряников (реакции избегания обычно сильнее влияют на нашу жизнь в силу свойственных человеческому мозгу негативных искажений).

Включение сигнализации

Что-то случилось. Возможно, вас неожиданно подрезала машина, раскритиковал коллега или просто в голову пришла тревожная мысль. Социальные и эмоциональные воздействия могут приносить столько же боли, сколько и физические, потому что на самом деле психологическая и физическая боль фактически проходит по одним и тем же нервным каналам (Eisenberger and Lieberman, 2004). Вот почему отвержение переносится не легче, чем лечение зубов. Даже простое ожидание волнующего события, например публичного выступления на следующей неделе, может повлиять на то, как мы ощущаем себя в реальности. Вне зависимости от того, где находится источник угрозы, миндалевидное тело посыпает сигнал тревоги и запускает несколько реакций:

- **таламус** – станция ретрансляции прямо в центре вашей головы – оправляет сигнал «Проснись!» по стволу вашего мозга; этот сигнал в свою очередь стимулирует выброс норадреналина по всему мозгу;
- СНС посыпает сигналы остальным органам и группам мышц, чтобы те готовились бороться или бежать;
- **гипоталамус** – центр управления эндокринной системой в мозгу – побуждает гипофиз отправить сигнал надпочечникам, чтобы те выбросили гормоны стресса – **адреналин** и **кортизол**.

Готов действовать

Через одну-две секунды после первой тревоги мозг переключается в режим «красной тревоги»: СНС начинает светиться, как гирлянда на новогодней елке, и в кровь выбрасываются гормоны стресса. Иными словами, вы как минимум расстраиваетесь. А как на это реагирует тело?

Адреналин ускоряет сердцебиение (чтобы быстрее перекачивалась кровь) и расширяет зрачки (чтобы глаза воспринимали больше света). Норадреналин помогает крови приливать к крупным мышечным группам. Тем временем бронхиолы в легких расширяются из-за усиленного газообмена, который позволяет вам бить сильнее и бежать быстрее.

Кортизол подавляет иммунную систему, чтобы уменьшить воспаление ран. Кроме того, он увеличивает скорость стрессовых реакций (двумя способами). Во-первых, заставляет ствол мозга стимулировать миндалевидное тело, которое в свою очередь продолжает активизировать систему СНС/ГГНО, производящую кортизол. Во-вторых, подавляет активность гиппокампа (который обычно тормозит миндалину); от этого у миндалины срывает тормоза, что в свою очередь приводит к увеличению количества выделяемого кортизола.

Репродуктивные системы отодвигаются на второй план – не время заниматься сексом, когда нужно убегать и прятаться. То же самое касается пищеварения: уменьшается выделение слюны, замедляется перистальтика кишечника, поэтому у вас могут появиться сухость во рту и неприятные ощущения в животе.

Ваши эмоции усиливаются, организуя и мобилизуя весь мозг. Возбуждение СНС/ГГНО стимулирует миндалевидное тело, в которое «вшита» функция фокусировки на негативной информации и интенсивного реагирования на нее. Соответственно, чем сильнее переживаемый вами стресс, тем сильнее чувства страха и злости.

Усиливается лимбическая и эндокринная активация, относительная сила контроля со стороны ПФК уменьшается. Это похоже на езду в машине на большой скорости: у водителя меньше возможностей контролировать транспортное средство. Более того, возбуждение СНС/ГГНО влияет на ПФК, которая отвечает за оценку, объяснение намерений других людей и расстановку приоритетов в негативном ключе: теперь водитель несущейся машины думает, что вокруг него одни идиоты. Вспомните, как по-разному вы оцениваете одну и ту же ситуацию, когда расстроены и только о ней и думаете, и позже, когда наконец успокоитесь.

Активация многочисленных систем тела помогала предкам выжить в сложных физических и социальных условиях. Но какую цену мы платим за это сегодня, учитывая, что современная жизнь наполнена хроническим слабовыраженным стрессом?

ВАЖНЕЙШИЕ ЧАСТИ ВАШЕГО МОЗГА

Каждый из этих отделов вашего мозга многофункционален. Ниже перечислены функции, важные для этой книги.

- **Префронтальная кора (ПФК)** – ставит цели, строит планы, направляет действия; формирует эмоции, отчасти с ее помощью осуществляется управление лимбической системой, а иногда – ее торможение.
- **Передняя (фронтальная) поясная кора (ППК)** – отвечает за стабильность внимания и проверку выполнения планов; помогает интегрировать мысли и чувства (Yamasaki, LaBar, and McCarthy, 2002); «пояс» – это изогнутый нервный узел.
- **Островок** – ощущает внутреннее состояние вашего тела, в том числе кишечника; помогает проявлять сочувствие; располагается на внутренней стороне височных долей с обеих сторон головы (височные доли и островок не изображены на рис. 6).

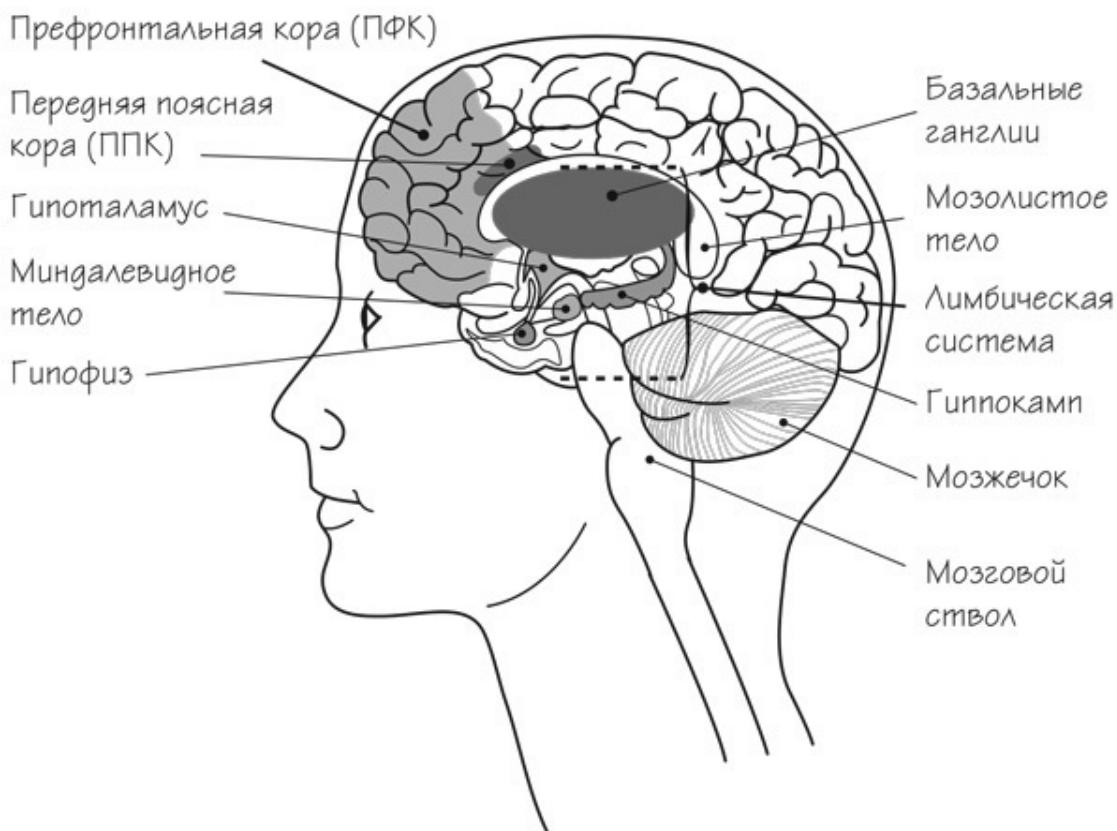


Рис. 6. Важнейшие части мозга

- **Таламус** – главная ретрансляционная станция для информации, поступающей от органов чувств.
- **Мозговой ствол** – отправляет нейромодуляторы вроде серотонина и дофамина к другим частям мозга.
 - **Мозолистое тело** – отвечает за обмен информацией между полушариями.
 - **Мозжечок** – управляет движением.
 - **Лимбическая система** – основной элемент формирования эмоций и мотивации; включает в себя базальные ганглии, гиппокамп, миндалевидное тело, гипоталамус и гипофиз. Некоторые считают, что к этой системе также относятся определенные области коры (например, поясная кора и островок), но для простоты объяснения мы будем подразумевать под этим термином только подкорковые структуры.

Кроме того, помимо лимбической системы за формирование эмоций отвечают многие другие структуры мозга.

- **Базальные ганглии** – участвуют в формировании поощрений, поиске стимуляции и движения; ганглии – это особые образования, сформированные из нервной ткани.
- **Гиппокамп** – формирует новые воспоминания, выявляет угрозы.
- **Миндалевидное тело** – что-то вроде сигнализации, особенно чувствительной к эмоционально заряженным или негативным стимулам (Rasia-Filho, Londero, and Acnaval, 2000).
- **Гипоталамус** – управляет примитивными импульсами вроде чувства голода и сексуального желания; производит окситоцин; активирует гипофиз.
- **Гипофиз** – производит эндорфины; запускает выброс гормонов *стресса*; сохраняет и выпускает окситоцин.

Жизнь на медленном огне

Возбуждение, связанное с определенной причиной, например из-за страстного желания что-то сделать и энтузиазма, чтобы справиться с чрезвычайными ситуациями или проявить силу с добной целью, в жизни, безусловно, имеет место. Но вторые стрелы нельзя называть весомой причиной для возбуждения системы СНС/ГГНО; а если они становятся обычным делом, показатели вашего личного стрессометра могут и вовсе сдвинуться в сторону «красной зоны». Более того, даже если отойти от вашей личной ситуации: мы живем в обществе, где принято давить на газ (то есть рассчитывающим на постоянную активацию СНС/ГГНО). К сожалению, с точки зрения эволюционных схем это совершенно неестественный подход.

Вот почему мы говорим, что большинство людей испытывают хроническое возбуждение СНС/ГГНО. Даже если это не бурное кипение, а всего лишь медленный огонь активации вторых стрел, – это все равно нездоровое состояние. Оно постоянно перекачивает ресурсы с долгосрочных проектов вроде строительства сильной иммунной системы и поддержания хорошего настроения на преодоление краткосрочных кризисов. И у этого всегда бывают последствия.

Физические последствия

В нашем эволюционном прошлом, когда большинство людей умирали где-то к сорока годам, краткосрочные преимущества активации СНС/ГГНО перевешивали ее долгосрочные последствия. Но для современных людей, которым хочется дожить до сорока и дальше, накапливающийся вред от такого «перегрева» – серьезный повод для беспокойства. Так, хроническая стимуляция СНС/ ГГНО раздражает следующие системы и приводит к увеличению риска заработать проблемы со здоровьем (Licinio, Gold, and Wong, 1995; Sapolsky, 1998; Wolf, 1995):

- пищеварительная система – язвы, колиты, синдром раздраженного кишечника, диарея и запоры;
- иммунная система – учащение простудных заболеваний и заражений гриппом, замедленное заживление ран, уязвимость перед серьезными инфекциями;
- сердечно-сосудистая система – затвердевание артерий, сердечные приступы;
- эндокринная система – диабет 2-го типа, предменструальный синдром, эректильная дисфункция, снижение либидо.

Психические последствия

Вторые стрелы оказывают серьезное воздействие на тело, но еще сильнее они влияют на психологическое благополучие. Давайте разберемся, как именно они влияют на мозг, вызывая тревогу и снижение настроения.

Тревога

Многократная активизация СНС/ГГНО усиливает реакцию миндалевидного тела на очевидные угрозы, а оно в ответ активизирует СНС/ГГНО – и далее по кругу. Психическое состояние, соответствующее этому физическому процессу, – резкое возникновение **ситуативной тревоги** (то есть связанной с определенными ситуациями). Кроме того, миндалевидное тело участвует в формировании **имплицитной памяти** (следов прошлого опыта, которые остаются за рамками сознательного восприятия); оно становится активнее и все чаще придает имплицитным воспоминаниям оттенки страха, усиливая тем самым **личностную** тревогу (которая сохраняется независимо от ситуации).

В то же время частая активация СНС/ГГНО ослабляет гиппокамп – отдел мозга, играющий важнейшую роль в формировании **эксплицитной памяти** (ясных образов того, что действительно случилось). Кортизол и связанные с ним глюкокортикоидные гормоны ослабляют уже сформированные синаптические соединения в гиппокампе и тормозят формирование новых. Более того, гиппокамп – один из немногих отделов мозга, способный производить новые нейроны, а глюкокортикоидные гормоны препятствуют этому процессу, тем самым мешая гиппокампу формировать новые воспоминания.

Слишком чувствительное миндалевидное тело и ослабленный гиппокамп – плохое сочетание. Из-за этого негативный опыт может запечатлеться в имплицитной памяти со всеми искаожениями и преувеличениями, которые дарит нам разгоряченное миндалевидное тело. В то же время точных эксплицитных воспоминаний у нас не останется. Мы почувствуем себя примерно так: **«Что-то случилось, не знаю что, но я очень расстроен»**. Этим можно объяснить, почему люди, пережившие травматический опыт, иногда диссоциируются от случившегося с ними, сохраняя при этом повышенную чувствительность к любым триггерам, напоминающим о произошедшем на бессознательном уровне. В менее экстремальных ситуациях несколько зарядов от перевозбужденного миндалевидного тела и ослабленный гиппокамп могут привести к ощущению легкого расстройства, сохраняющегося большую часть времени без видимых причин.

Подавленное настроение

Постоянная активация СНС/ГГНО подрывает биохимические основания для стабильного – и уж тем более хорошего – настроения.

- Норадреналин делает вас бдительными и обеспечивает выплеск психической энергии, однако глюкокортикоидные гормоны сводят его на нет. Снижение количества норадреналина заставляет вас чувствовать себя обессиленными и даже апатичными, не дает сконцентрироваться (это классические симптомы депрессии).
- Со временем глюкокортикоидные гормоны снижают выработку дофамина. Это приводит к потере ощущения радости даже в тех видах деятельности, которые раньше приносили удовольствие (еще один классический критерий депрессии).
- Стресс снижает количество серотонина (а это, пожалуй, самый важный нейромедиатор для поддержания хорошего настроения). Когда падает уровень серотонина, к нему присоединяется норадреналин, количество которого уже и так уменьшилось из-за глюкокортикоидных гормонов. Иными словами, чем меньше у вас серотонина, тем чувствительнее вы становитесь к грусти, и мир перестает вас интересовать.

Глубинный процесс

Конечно же, проживание этих физиологических процессов проходит у каждого по-своему. Когда я расстроен, то совсем не думаю обо всех этих биохимических подробностях. Но благодаря тому что представление об этих процессах у меня все же есть, я могу оценить чисто физиологические аспекты каскада эмоций, вызываемых вторыми стрелами, его безличную природу, зависимость от первопричин и недолговечность.

Это понимание помогает и мотивирует. Механизмы возникновения страдания в теле и мозге известны, поэтому если вам удастся повлиять на его причины, вы будете страдать намного меньше. А влиять на эти причины действительно **можно**. Пришло время сосредоточиться на том, как это сделать.

Парасимпатическая нервная система

До сих пор мы изучали реакции, возникающие из-за жадности и ненависти (особенно из-за ненависти), и пытались разобраться, как они распространяются по мозгу и телу под управлением симпатической нервной системы. Но СНС – это лишь один из трех элементов вегетативной нервной системы (ВНС), работа которой осуществляется в основном за рамками нашей способности к осознанию. ВНС управляет многими системами организма и их реакциями на изменение среды. Другие два элемента автономной нервной системы (АНС) – это **парасимпатическая нервная система (ПНС)** и метасимпатическая нервная система (управляет пищеварительной системой). Мы сосредоточимся на ПНС и СНС, так как именно они играют важнейшую роль в прекращении страдания.

ПНС сохраняет в теле энергию и отвечает за его постоянную активность. Она дает нам ощущение расслабленности, которому часто сопутствует удовлетворение (эту систему иногда называют системой «отдыхай и переваривай» по контрасту с «бей или беги», то есть СНС). Эти два элемента взаимодействуют как весы: один поднимается, другой опускается.

Парасимпатическая активация – нормальное состояние вашего тела, мозга и разума в момент покоя. Если хирургически отделить СНС, вы не умрете (хотя в случае ЧП будете совершенно бесполезны). Если же отделить ПНС, вы перестанете дышать и вскоре умрете. Симпатическая активация **изменяет** свойственный ПНС покой, чтобы вы могли реагировать на угрозы и возможности. Успокаивающее воздействие ПНС помогает вам сохранять ясность мышления и не рубить с плеча, нанося вред себе и окружающим. ПНС также успокаивает разум и поощряет спокойствие, которое позволяет отдаваться созерцанию и достигать прозрения.

Общая картина

ПНС и СНС эволюционировали вместе, чтобы позволить животным, в том числе людям, выживать в смертельно опасных условиях. Обе системы нужны нам.

Например, сделайте пять вдохов и выдохов интенсивнее, чем обычно. Это одновременно придаст вам сил (активирует симпатическую систему) и расслабит (активирует парасимпатическую систему). Обратите внимание на то, что вы почувствуете, выполнив это упражнение. Такое сочетание живости и сконцентрированности спортсмены, бизнесмены, артисты, влюбленные и специалисты в области медитации называют ключевым для самых ярких своих порывов. Это результат совместной работы ПНС и СНС, педалей газа и тормоза.

Счастья, любви и мудрости не добиться отключением СНС. Наоборот, вегетативную нервную систему нужно поддерживать в состоянии оптимального баланса:

- парасимпатическое возбуждение лежит в основе ощущения легкости и умиротворенности;
- легкая активация СНС отвечает за энтузиазм, живость и благотворную страсть;
- в некоторых ситуациях требуется резкие всплески активности СНС, например, если вам нужно выложитьсь на работе или поздно ночью забрать позвонившего вам ребенка с вече-ринки, на которой что-то пошло не так.

Это и есть идеальный рецепт долгой, продуктивной и счастливой жизни. Правда, он требует тренировки.

Путь практики

Как гласит пословица, боли избежать нельзя, но страдание мы выбираем сами. Если вам удастся оставаться в настоящем вне зависимости от того, что привлекло ваше внимание (первая это стрела или вторая), вы в тот же миг разорвete цепи страдания. Со временем благодаря тренировкам, которые помогут сформировать ваш разум и мозг, вы сможете даже влиять на возникающие ощущения: усиливать позитивные и ослаблять негативные. Но для начала вы можете просто отдохнуть и насладиться растущим ощущением внутренней умиротворенности и ясности вашей внутренней природы.

Три описанных процесса – **присутствие** в том, что возникает, **изменение** склонностей разума и **поиск убежища** в основе существования – и есть ключевые практики на пути к пробуждению. Во многих смыслах они пересекаются с осознанностью, добродетельностью, мудростью и с тремя фундаментальными нервными функциями – обучением, управлением и отбором.

Продвигаясь по пути пробуждения, вы будете постоянно переживать четыре стадии роста:

- **первая** – вы переживаете реакции второй волны и даже не замечаете этого: ваш партнер забывает купить молока, и вы раздраженно указываете ему на это, не задумываясь, что перегибаете палку;
- **вторая** – вы понимаете, что жадность или ненависть (в самом широком смысле) одержали над вами верх, но ничего не можете поделать с этим: вам неловко, но вы не можете перестать ворчать по поводу забытого молока;
- **третья** – вы замечаете некоторые особенности реакций, но не поддается им: вы раздражены, но напоминаете себе, что ваш партнер и так много для вас делает, так что ваша злость только усугубит ситуацию;
- **четвертая** – реакция не возникает, вы можете вовсе не считать ситуацию проблемной: просто принимаете факт отсутствия молока и спокойно обсуждаете с партнером, что делать.

В науке эти стадии называют, соответственно, бессознательной некомпетентностью, сознательной некомпетентностью, сознательной компетентностью и бессознательной компетентностью. Полезно иметь о них представление, чтобы оценивать собственное положение на пути развития. Вторая стадия – самая сложная, именно на ней людям чаще всего хочется все бросить. Так что важно стремиться перейти на третью или четвертую стадию. Просто напоминайте себе, к чему стремитесь, и обязательно этого достигнете!

Чтобы избавиться от старых схем реагирования и выстроить новые, нужно потратить силы и время. Я называю это **законом малых действий**: хотя даже слабые проявления жадности, ненависти и иллюзий оставляют следы страдания в вашем разуме и мозге, большое количество маленьких шагов в практике позволяет поставить счастье, любовь и мудрость на место этих Трех ядов и вызванного ими страдания.

Итак, мы многое узнали об эволюционных предпосылках и неврологической основе страдания. Далее научимся от него избавляться.

Глава 3: Основные мысли

- Невозможно всегда избегать физического и психического дискомфорта. Это и есть первые стрелы жизни.
- Когда мы реагируем на первые стрелы одним или несколькими из Трех ядов (жадностью, ненавистью или иллюзиями – в широком смысле; но центральным элементом каждого из

них так или иначе является сильное желание), мы выпускаем в себя и других вторые стрелы. На самом деле иногда мы выпускаем их даже тогда, когда первых стрел вовсе не было. Хуже всего, если мы выпускаем вторые стрелы, реагируя на позитивные события, например, когда кто-то делает нам комплимент.

- Страдание – процесс глубоко телесный. Физические реакции, в которых участвует симпатическая нервная система (СНС) и гипоталамо-типофизарно-надпочечниковая ось (ГГНО), активизируют страдания во всех частях тела.

- Большинство людей постоянно переживают каскады вторых стрел и целый спектр их негативных последствий для физического и психического здоровья.

- Парасимпатическая нервная система (ПНС), отвечающая за состояние «отдыхай и переваривай», снижает активацию СНС/ ГГНО.

- Самый верный рецепт долгой и счастливой жизни – активация ПНС в сочетании с легкой активацией СНС для поддержания энергичного состояния, а также соответствующие ситуации всплески активности СНС (когда на горизонте возникает важная возможность или угроза).

- Принятие любых возникающих ощущений, работа со склонностями разума и поиск убежища – ключевые практики на пути к пробуждению. Они во многом соответствуют осознанности, добродетельности и мудрости.

- Если вы ступили на путь пробуждения – продолжайте идти, несмотря ни на что! Много маленьких шагов позволяют вам постепенно, но существенно повысить свою удовлетворенность, стать добре и мудре.

Часть вторая Счастье

Глава 4

Принимая хорошее

*Я большие, я лучшие, чем я думал,
Я и не знал, как много во мне хорошего.
Уолт Уитмен. Песнь большой дороги*

Если наши тела строятся из того, что мы едим, то кирпичиками разума можно назвать пережитый нами опыт. Потоки опыта постепенно формируют ваш мозг, а значит, и разум. Иногда результат несложно вспомнить: «**Вот этим я занимался прошлым летом; вот так я себя чувствовал, когда был влюблен**». Однако основная часть изменений происходит на бессознательном уровне. Это явление называется имплицитной памятью: она включает в себя ожидания, модели отношений, эмоциональные тенденции и общий взгляд на мир. Имплицитная память определяет внутренний пейзаж вашего разума (каким вы сами его видите), собирая воедино остатки пережитого опыта.

Можно сказать, что они рассортировываются на две группы: относящиеся к полезному и вредному опыту. Перефразирую секцию «Правильного намерения» из буддистского Благородного Восьмеричного пути: нужно создавать, сохранять и усиливать полезные имплицитные воспоминания и предотвращать, устранять или ослаблять вредные.

Негативные искажения памяти

Правда, есть одна трудность: ваш мозг специально ищет, регистрирует, хранит, вспоминает неприятный опыт и особенно ярко реагирует на него. Как уже говорилось раньше, по отношению к негативным переживаниям он действует как липучка, а по отношению к позитивным – как тефлон. Соответственно, даже когда мы переживаем больше позитивного опыта, негативная имплицитная память формируется быстрее. Что в свою очередь может привести к безосновательному ощущению, что вам тяжело и грустно.

Конечно же, определенные преимущества есть и у негативных переживаний: потеря открывает сердца, раскаяние превращается в моральный компас, тревога предупреждает об угрозах, злость помогает понять, что происходит неправильно и что нужно исправить. Но неужели вы думаете, что вам недостает негативных переживаний? Эмоциональная боль, которая не приносит пользы ни вам, ни окружающим, – это бессмысленное страдание. Кроме того, боль сегодня породит еще больше боли завтра. Ведь даже один эпизод клинической депрессии может переформировать нервные цепи в мозгу и увеличить вероятность повторного возникновения заболевания (Maletic et al., 2007).

Спасение в том, чтобы не подавлять негативные переживания; да, плохое случается, это нужно принять. Но вот когда мы переживаем позитивный опыт, его нужно поддерживать, в частности, превращать в часть вашего существа.

Интернализация позитивного опыта

Сделать позитивные переживания частью себя можно, выполнив три шага.

1. Превратить позитивный факт в позитивный **опыт**. Вокруг нас постоянно происходит что-то хорошее, однако большую часть времени мы этого просто не замечаем. И даже когда замечаем, едва ли даем себе возможность на самом деле это прочувствовать. Кто-то проявил по отношению к вам доброту, вы обнаружили в себе отличное качество, увидели прекрасный цветок, закончили сложный проект – и все это словно проходит мимо. Однако вы

можете занять активную позицию, начать искать позитивные моменты, особенно маленькие и повседневные: улыбки на лицах детей, запах апельсина, воспоминание о счастливом отпуске, небольшое достижение на работе и так далее. Какие бы позитивные факты вы ни находили, внимательно осознавайте их, открывайтесь им, позволяйте им влиять на вас. Представьте, что попали на пир: не смотрите на стол голодными глазами, угощайтесь!

2. Сма��айте переживания. Они прекрасны! Позвольте приятному ощущению длиться 5, 10 или целых 20 секунд; не позволяйте вниманию переключиться на что-то другое. Чем больше вы сосредоточиваете на чем-либо внимание, тем сильнее это вас стимулирует эмоционально, тем больше возбуждается – и сплетается – нейронов, тем сильнее будет ваша память об этом событии (Lewis, 2005).

Сосредоточьтесь на эмоциях и телесных ощущениях, ведь на них и основывается имплицитная память. Позвольте опыту наполнить ваше тело и быть насколько возможно сильным. Например, если кто-то сделал для вас что-то хорошее, позвольте ощущению того, что о вас позаботились, разлиться теплом по грудной клетке.

Особое внимание уделите аспектам положительного опыта, связанным с поощрением, например подумайте, как приятно обнять того, кого вы действительно любите. Когда вы сосредоточите внимание на ощущении вознаграждения, увеличится выброс дофамина – и вам легче будет удерживать внимание. Кроме того, тем самым вы усиlete нейронные ассоциации в имплицитной памяти. При этом не стоит нацеливаться исключительно на поощрение – это так или иначе приведет обратно к страданию. Нет, скорее ваша цель – перевести положительный опыт глубже внутрь себя, чтобы он всегда был близко и вам не приходилось искать поощрений во внешнем мире.

Вы также можете усилить свое переживание, если сознательно его обогатите. Например, смаکуя переживания, связанные с отношениями, вы можете обратиться и к другим чувствам, связанным с ощущением, что вас любят. Тем самым вы стимулируете выделение окситоцина – «гормона близости и единения» – и укрепите ощущение единения с окружающим миром. Можете усилить чувство удовлетворения после завершения сложного проекта, если вспомните о других испытаниях, с которыми успешно справились.

3. Представьте или почувствуйте, что опыт проникает глубоко в ваш разум и тело, как солнечное тепло через футбольку, как вода в губку, – и теперь еще одно сокровище хранится в вашем сердце. Расслабляйте тело и поглощайте эмоции, ощущения и мысли, связанные с этим опытом.

Излечить боль

Позитивный опыт можно использовать для того, чтобы смягчать, балансируя или даже стирать негативный. Если одновременно сосредоточиться на двух вещах, между ними постепенно возникнет связь. Вот почему иногда справиться со сложностями легче, если поговорить с тем, кто поддержит: болезненные чувства и воспоминания растворяются в ощущениях комфорта и поддержки, которые вы испытываете с близким человеком.

Использование механизмов памяти

Такое смешение психических явлений происходит благодаря работе определенных механизмов памяти. Когда формируется воспоминание, неважно, имплицитное или эксплицитное, сохраняются только его основные аспекты, а не каждая мельчайшая деталь. Иначе мозг переполнился бы воспоминаниями – и не осталось бы места для новой информации. Попробуйте

прямо сейчас что-нибудь вспомнить, подойдет даже событие, случившееся совсем недавно. Обратите внимание на то, насколько воспоминание схематично: в нем присутствуют лишь основные черты, а многие детали размылись или исчезли.

Когда ваш мозг что-то вспоминает, он работает не как компьютер, воспроизводящий нужную запись с жесткого диска целиком (например, документ, картинку или песню). Ваш мозг восстанавливает имплицитные и эксплицитные воспоминания по их основным чертам, а для восполнения недостающих деталей использует свои возможности в области стимуляции. И хотя такой процесс требует больше усилий, они окупаются с точки зрения экономии места, ведь записывать все целиком не нужно. А работает ваш мозг так быстро, что процесс воссоздания воспоминаний вы даже не замечаете. Но именно благодаря ему вы получаете возможность постепенно менять эмоциональные оттенки вашего внутреннего пейзажа на уровне мельчайших нервных соединений в мозгу.

Воспоминание активируется благодаря тому, что масштабный набор нейронов и синапсов начинает работать по определенной схеме. Если вы вспоминаете что-то одно и одновременно думаете о другом (в частности, если одна из мыслей крайне приятна или неприятна), то миндалевидное тело и гиппокамп автоматически формируют ассоциацию между нейронными схемами, связанными с этими мыслями (Pare, Collins, and Pelletier, 2002). А после этого, когда воспоминание перестанет вами осознаваться, оно вернется в хранилище памяти **вместе с новыми ассоциациями**.

В следующий раз, когда вы активизируете это воспоминание, ассоциации активизируются вместе с ним. Таким образом, если вы постоянно будете вспоминать о каком-то событии, находясь в плохом настроении, постепенно воспоминание о нем окрасится в мрачные тона. Например, если, вспоминая неудачу, вы будете каждый раз себя ругать, со временем она начнет казаться вам просто ужасной. И наоборот: если вы будете вызывать в себе позитивные эмоции и мысли, пока имплицитное или эксплицитное воспоминание активно, благотворное влияние приятных переживаний постепенно впишется в канву воспоминаний о неудаче.

Каждый раз, сея зерна позитивных чувств и взглядов на почву болезненных состояний души, вы мало-помалу будете менять их нейронную структуру. Со временем накопительный эффект этого воздействия шаг за шагом, буквально синапс за синапсом изменит ваш мозг.

МЫ УЧИМСЯ НА ПРОТЯЖЕНИИ ЖИЗНИ

- Нейронные *цепи* начали *формироваться еще до вашего рождения*, а мозг продолжает учиться и изменяться на протяжении всей жизни.

- Детство детенышей человека длится дольше, чем любых других животных на планете. Итак как в диких условиях *дети* крайне уязвимы, у такого продолжительного *периода* интенсивного обучения должен быть серьезный эволюционный смысл. Конечно же, *обучение* продолжается и тогда, когда детство заканчивается; мы постоянно нарабатываем новые навыки и знания даже в зрелом возрасте. (Когда моему отцу было уже за 90, он невероятно меня удивил, написав *статью* о своих расчетах вероятностей *при игре в бридж*. Подобных примеров можно привести множество.)

- Способность мозга учиться, то есть меняться, называется **нейропластичностью**. Быстрые результаты этого *процесса*, конечно же, едва заметны, серьезные же изменения происходят постепенно и формируются годами. Однако в конце концов можно добиться поразительных результатов: так, у ослепших людей затылочные отделы, обычно участвующие в обработке визуальной информации, начинают использоваться для работы слуха (Begley, 2007).

- Психическая активность формирует нейронные структуры разными *способами*:
 - особенно активные нейроны со временем сильнее *реагируют на входящие сигналы*;
 - часто используемые нейронные *сети* лучше снабжаются кровью, благодаря чему получают *большие глюкозы и кислорода*;

– когда нейроны возбуждаются вместе (не *больше* чем через несколько миллисекунд один после другого), уже существующие между ними *синапсы* усиливаются, а также формируются новые; именно так нейроны «*сплетаются*» (Tanaka et al., 2008);

– неактивные *синапсы со временем ослабевают*, можно сказать, что в этом *процессе* выживают самые активные соединения, так что *сети* нужно либо использовать, либо избавляться от них. У ребенка в 2–3 года в *три раза больше* синапсов, чем у взрослого. Во время взросления мы можем *терять до 10 000* синапсов в ПФК в секунду (Spear, 2000);

– новые нейроны появляются в *гиппокампе*. Этот процесс называется *нейрогенезом*; он увеличивает открытость *сетей памяти* для нового обучения (Gould et al., 1999).

• Эмоциональное возбуждение *способствует* обучению, потому что усиливает возбудимость нейронов и объединяет синаптические изменения (Lewis, 2005).

Из-за того что структура вашего мозга меняется, ваш опыт **действительно важен**; причем важно не только его сиюминутное субъективное влияние. Переживания оказывают влияние на ткани мозга, которые определяют ваше благополучие, вашу эффективность, ваши отношения. Основываясь на научных данных, можно сказать, что это одна из важнейших причин быть к себе добре, стремиться испытывать как можно больше полезных переживаний и, что немаловажно, действительно принимать их.

Пропалываем сорняки и выращиваем прекрасные цветы

Чтобы место негативных имплицитных воспоминаний постепенно заняли позитивные, нужно вывести позитивные аспекты ваших переживаний на передний план внимания, сделать их заметными и достаточно сильными, но в то же время сохранить негативные на втором плане, едва заметными. Представьте, что позитивное содержание явлений, на которые направлено ваше внимание, проникает в старые раны, успокаивает боль, словно целебная мазь, заполняет пустоты и постепенно заменяет отрицательные чувства и убеждения положительными.

Вы можете накопить требующий проработки негативный материал во взрослой жизни, он может быть связан с недавним опытом. Но часто важно разобраться с эксплицитными и имплицитными воспоминаниями из детства, потому что именно в детство обычно прорастают корни явлений, которые не дают вам быть счастливыми. Некоторые люди злятся на себя за то, что события далекого прошлого все еще сильно влияют на них. Но не забывайте: мозг настроен на постоянное изменение по мере получения нового опыта, особенно негативного. Мы учимся на событиях собственной жизни, особенно на тех, которые происходят в детстве, и вполне естественно, что мы придерживаемся того, чему когда-то научились.

Когда я был маленький, у меня была обязанность пропалывать одуванчики на газоне перед домом. Я заметил, что они всегда вырастали снова, если мне не удавалось вырвать корень целиком. В этом разочарования очень похожи на сорняки. И именно поэтому вам нужно проникнуть в самые молодые, самые уязвимые, самые эмоционально заряженные слои разума и поискать там корни ваших беспокойств. Немного практики и понимающего отношения к себе – и вы сможете составить список главных «подозреваемых» (глубинных источников неприятных переживаний, которые возникают снова и снова) и научитесь каждый раз принимать их во внимание, когда почувствуете раздражение, тревогу, боль или любую неадекватную реакцию на происходящее. Этими глубинными источниками может стать ощущение, что вы никому не были нужны в детстве, непопулярность в школе, чувство беззащитности перед хроническим заболеванием или потеря веры в отношения после тяжелого развода. Когда вы найдете самое начало этого корня, вы сможете постепенно наполнить его положительными переживаниями и со временем выйти из-под его власти. Представьте, что вам предстоит вырвать сорняки и посадить цветы в саду вашего разума.

Болезненные переживания часто эффективнее всего излечиваются противоположным позитивным опытом. Например, детское чувство беспомощности можно заместить ощущением силы в зрелом возрасте. Если вы продолжаете чувствовать грусть, связанную с плохим обращением в предыдущих отношениях, вспомните, как вас любят другие люди, и позвольте этой любви проникнуть как можно глубже. Воспользуйтесь силой языка, скажите себе: «**Я прошел через все это и выжил; многие любят меня**». Вы не забудете того, что случилось, но эмоциональную значимость плохих событий можно постепенно снизить.

Важно не сопротивляться болезненным переживаниям и не стремиться только к приятным: это ведь тоже своего рода страстное желание, а страстное желание приносит страдание. Вам нужно найти состояние баланса, в котором вы будете сохранять осознанность, принятие и интерес в отношении сложных переживаний, но в то же время не станете закрываться от поддерживающих чувств и мыслей.

Иными словами, вживить положительный опыт в отрицательные переживания можно двумя способами:

- переживая что-то хорошее сегодня, помогите этому опыту проникнуть и в старую боль;
- когда на поверхность всплывают отрицательные переживания, подумайте о положительных эмоциях и мнениях, которые можно использовать как антидот.

Пользуясь любым из этих методов, попробуйте вернуться к положительному опыту и снова пережить его хотя бы еще несколько раз в течение последующего часа. Есть данные, согласно которым плохие воспоминания – и эксплицитные, и имплицитные – особенно чувствительны к изменениям сразу после того, как они возникают на уровне сознательного восприятия (Monfils et al., 2009).

Если вы твердо настроились на успех, можете попробовать еще кое-что: идите на небольшой риск и делайте то, чего избегаете из-за волнения, а не из-за здравого смысла. Например, попробуйте не скрывать своих истинных чувств, прямо просить о любви или делать шаги к карьерному развитию. Когда вы убедитесь, что это приносит положительные результаты (а такой вариант развития событий наиболее вероятен), примите это и медленно, но уверенно избавьтесь от старых страхов.

Зачастую чтобы действительно принять позитивный опыт, требуется не больше минуты, а то и вовсе пара секунд. Это глубоко личное действие. Не нужно никому говорить, что вы делаете. Просто помните, что со временем вам удастся выстроить в своем мозгу новые позитивные структуры.

Почему так полезно принимать хорошее

Учитывая свойственные мозгу негативные искажения, для интернализации положительных переживаний и ослабления отрицательных приходится прилагать **активные усилия**. Когда вы склоняетесь к чему-то положительному, вы на самом деле исправляете неврологический дисбаланс. А когда заботитесь о себе и хвалите себя сегодня, вы, возможно, восполняете то, что недополучили в детстве.

Когда вы сосредоточиваетесь на полезных вещах и принимаете их, это естественным образом усиливает поток положительных эмоций, проходящий через ваш разум каждый день. А эмоции оказывают огромное влияние, потому что именно они организуют работу мозга как единого целого. Соответственно, положительные чувства дают долгосрочные преимущества, среди которых усиление иммунной системы (Frederickson, 2000) и снижение зависимости работы сердечно-сосудистой системы от влияния стрессов (Frederickson and Levenson, 1998). Они также улучшают настроение, делают вас оптимистичными, гибкими и находчивыми, помогают справляться с последствиями болезненных переживаний, в том числе с трав-

матическим опытом (Frederickson, 2001; Frederickson et al., 2000). Получается позитивный замкнутый круг: хорошие чувства сегодня увеличивают вероятность того, что вы испытаете хорошие чувства завтра.

Детей это тоже касается. В частности, принятие хорошего помогает детям как со слишком энергичным, так и с тревожным темпераментом. Энергичные ребята обычно переключаются на новое занятие еще до того, как приятные чувства от завершения предыдущего дела успевают укрепиться в мозгу; тревожные же склонны игнорировать или преуменьшать положительные эмоции. (Кстати, иногда дети могут быть одновременно энергичными и тревожными.) Если у вас есть дети, вне зависимости от их темперамента поощряйте их «делать паузу» в конце дня (или в любое другое удобное время, например за минуту до школьного звонка) и вспоминать все хорошее, что успело случиться, что принесло им ощущение счастья (например, игра с домашним питомцем, проявление любви родителей или забытый гол). Пусть ребенок даст этим мыслям и чувствам проникнуть как можно глубже.

С точки зрения духовной практики принятие хорошего закрепляет важнейшие состояния души – доброту и внутреннюю удовлетворенность. И вам становится с каждым разом все легче возвращаться к ним. Это приятно и помогает не сходить с пути пробуждения, который иногда воспринимается как подъем на крутую гору. Это помогает сохранять уверенность и веру, ведь вы постоянно обращаете внимание на то, какие результаты приносят ваши действия. Это воспитывает искренность (ведь упор делается на прочувствованные положительные эмоции). А когда ваше сердце наполнено, вы можете больше предложить другим.

Учиться принимать хорошее не значит надеть на себя счастливую маску и отвечать на все улыбкой; это также не предполагает игнорирования любых возникающих в жизни трудностей. Принимать хорошее означает стремиться к благополучию, удовлетворенности и внутренней умиротворенности, от которых вы сможете не раз оттолкнуться на своем пути и к которым сможете снова и снова возвращаться.

Глава 4: Основные мысли

- Эксплицитные воспоминания – это сознательное воспроизведение в памяти определенных событий или другой информации. Имплицитные воспоминания – это следы прошлого опыта, которые сохраняются по большей части на бессознательном уровне, но при этом оказывают значительное влияние на внутренний пейзаж и атмосферу вашего разума.
- К сожалению, мозг склонен окрашивать имплицитные воспоминания в негативные краски, даже если на самом деле ваши переживания были в основном позитивными.
- Первое лекарство – сознательный поиск и принятие положительных переживаний. Вы можете достичь этого, сделав три простых шага: превращайте факты в позитивный опыт, смотрите такой опыт и старайтесь прочувствовать, как он проникает глубоко внутрь вас.
- Когда переживания сохраняются в памяти, они связываются со всеми явлениями, на которые было обращено особенно интенсивное внимание. Вы можете использовать этот механизм, чтобы «пропитывать» негативный опыт положительными эмоциями (это второе лекарство). Просто удерживайте внимание на чем-то хорошем, перемещая болезненные переживания на второй план. Вы можете применять это метод двумя способами: когда переживаете что-то хорошее, позволяйте этому проникать в самые глубины, туда, где прячется старая боль, и успокаивать ее; когда переживаете что-то негативное, старайтесь восстанавливать эмоции и мысли, которые могут стать антидотом.
- Найдите корни повторяющихся разочарований; обычно они скрыты в детских переживаниях (у разных расстройств могут быть разные корни). Специально направляйте на них положительные переживания, чтобы в какой-то момент полностью вырвать их и не дать им прорости снова.

• Каждый раз, принимая хорошее, вы по кирпичику строите новые нейронные структуры. Если вы будете делать это по несколько раз в день в течение месяцев и даже лет, то постепенно измените свой мозг, свои чувства и поведение. И эти изменения будут долгосрочными.

• Принимать хорошее полезно. Это помогает вызывать положительные эмоции и приносит пользу вашему физическому и психическому здоровью. Такая практика полезна и для детей, особенно для тех из них, которые слишком энергичны или слишком тревожны. Она помогает духовному развитию, потому что подкрепляет мотивацию, уверенность и искренность.

Глава 5 Затушить огонь

*И действительно, закаленный мудрец
Каждый день спокоен;
Желания не пристают к тому,
Чей огонь потух без топлива.
Все привязанности отрезаны,
Сердце увело от боли;
Спокойный, он отдыхает с предельной легкостью.
Его разум нашел путь к спокойствию.*

Будда (Куллавагга 6:4.4)

Как мы уже убедились, ваша симпатическая нервная система (СНС) и связанные со стрессом гормоны «запускаются», чтобы помогать вам реализовывать возможности и избегать угроз. И хотя, безусловно, в жизни есть место здоровой страсти и сильной позиции в отношении вредных вещей, большую часть времени мы перегреваемся понапрасну – в погоне за пряником или в попытках спрятаться от кнута. В такие моменты мы ощущаем потерю контроля, волнение, стресс, раздражение, тревогу или грусть. Но уж точно не счастье. Поэтому нам нужно ослабить огонь. И в этой главе мы разберем, как это можно сделать.

Если бы у вашего тела была пожарная часть, ею стала бы парасимпатическая нервная система (ПНС), так что с нее и начнем.

Активируем парасимпатическую нервную систему

В вашем теле есть несколько крупных систем, в число которых входят эндокринная (гормональная), сердечно-сосудистая, иммунная, пищеварительная и нервная. Если вы хотите использовать связь между телом и разумом, чтобы снизить напряжение, остудить огонь, улучшить здоровье, – какая же система позволяет подключиться ко всем этим системам? Безусловно, это автономная нервная система (АНС).

Все дело в том, что АНС (которая в свою очередь является частью еще большей нервной системы) связана со всеми другими системами и участвует в их управлении. А психическая активность оказывает на АНС больше влияния, чем на любую другую систему. Когда вы стимулируете парасимпатический отдел АНС, успокаивающие целительные волны проходят по вашему телу, мозгу и разуму.

Давайте разберемся, как можно разбудить ПНС.

Расслабление

При расслаблении ПНС активируется, а значит, усиливается. Кроме того, расслабление ослабляет реакции «бей или беги» (симпатическая нервная система), так как расслабленные мускулы отправляют обратную связь в тревожные центры мозга: не беспокойся, все хорошо. Когда вы полностью расслаблены, сложно ощущать стресс или подавленность (Benson, 2000). Реакция расслабления и вовсе может повлиять на то, как проявляют себя ваши гены, и тем самым снизить вредное воздействие хронического стресса на клетки (Dusek et al., 2008).

Воспользоваться преимуществами расслабления вы можете не только в стрессовых ситуациях, но также во время онлайн-тренировок, обучая тело расслабляться автоматически. Ниже описаны методы, которые можно использовать в обоих случаях. Для начала есть несколько быстрых способов расслабиться:

- расслабьте язык, глаза и челюстные мышцы;
- представьте, как напряжение вытекает из вашего тела и впитывается в землю;
- опустите руки в теплую воду;
- найдите в теле напряженные области и расслабьте их.

Диафрагмальное дыхание

Следующий метод – диафрагмальное дыхание – может занять несколько минут. Диафрагма – это мышца, которая находится под легкими и помогает дышать. Активное использование диафрагмы эффективно помогает снять тревогу.

Положите руку на живот чуть ниже треугольной межреберной области. Посмотрите вниз, дышите спокойно и следите за рукой. Скорее всего, вы увидите, что она двигается совсем немного – вверх и вниз.

Никуда не сдвигайте руку, но начните дышать так, чтобы она заметно перемещалась вперед и назад перпендикулярно грудной клетке. Попробуйте направить в это движение всю энергию вдоха, чтобы каждый раз рука перемещалась чуть дальше.

Вам может потребоваться определенная тренировка – просто не бросайте это занятие, и у вас все получится. Затем попробуйте подышать таким образом без помощи руки, чтобы постепенно научиться использовать этот метод даже в публичных местах.

Прогрессивная релаксация

Если у вас есть несколько (3-10) свободных минут, попробуйте прогрессивную релаксацию. Для этого нужно систематически сосредоточиваться на разных частях вашего тела (либо по направлению от ног до головы, либо наоборот). В зависимости от того, сколько у вас времени, вы можете сосредоточиваться на крупных частях тела (правой ноге, левой ноге) или на более мелких, например на левой ступне, правой ступне, левой лодыжке, правой лодыжке и так далее. Вы можете выполнять прогрессивную релаксацию с открытыми или закрытыми глазами. Конечно, если вы научитесь не закрывать при этом глаза, вы сможете использовать этот метод расслабления даже во время общения с другими людьми.

Чтобы расслабить определенную часть тела, просто сосредоточьте на ней внимание. Например, прямо сейчас выделите минуту и постарайтесь замечать все ощущения, возникающие в вашей левой ступне. Или медленно и мягко повторяйте про себя слово «расслабься» по мере сосредоточения внимания на определенной части тела. Выберите способ, который лучше всего подходит лично вам.

Кстати, многим людям прогрессивная релаксация помогает уснуть.

Большой выдох

Вдохните столько воздуха, сколько можете, и задержите его в легких на несколько секунд. Теперь медленно выдохните, постепенно расслабляясь. Сильный вдох расширит ваши легкие, и чтобы вернуть их в исходное состояние, потребуется сделать сильный выдох. Это движение стимулирует ПНС, ведь среди прочего она отвечает за выдохи.

Прикосновение к губам

В наших губах находится много парасимпатических волокон, поэтому прикосновение к губам стимулирует ПНС. Кроме того, прикосновение к губам может вызывать успокаивающие ассоциации, связанные с едой или даже грудным вскармливанием.

Телесная осознанность

Так как ПНС в первую очередь отвечает за поддержание внутреннего равновесия вашего тела, когда вы направляете внимание внутрь, вы активируете парасимпатические сети (если только вы не волнуетесь при этом о здоровье). Возможно, вы уже практиковали телесную осознанность (например, ходили на йогу или занятия по стресс-менеджменту). По сути, осознанность просто предполагает нахождение в моменте: полное внимание к происходящему, отсутствие попыток осуждать его или противостоять ему. Внимательнее относитесь к физическим ощущениям – вот, в общем-то, и все.

Например, обратите внимание на ощущения во время дыхания: воздух входит холодным, а выходит теплым, грудная клетка и живот поднимаются и опускаются. Отследите ощущения, возникающие во время ходьбы, когда вы хотите что-то взять или глотаете. Если вам удастся отследить даже один вдох от начала до конца или один шаг по дороге на работу, вы почувствуете сконцентрированность и спокойствие.

Мыслеобразы

Хотя обычно психическая активность ассоциируется с вербальными (то есть приходящими в форме слов) мыслями, активность мозга по большей части связана с невербальными процессами – иными словами, с обработкой психических картинок. Эти картинки активируют правое полушарие мозга и успокаивают внутренний диалог, который может вызывать ощущение напряжения сам по себе.

Вы можете использовать определенные мыслеобразы для стимуляции ПНС в любых обстоятельствах или же практиковать визуализацию, когда у вас найдется свободное время для отработки системы мыслеобразов, которые можно будет превратить в мощные якоря для восстановления ощущения благополучия. Например, почувствовав напряжение на работе, вы можете на несколько секунд представить спокойное горное озеро. Позже, дома, когда у вас появится больше свободного времени, попробуйте представить, как прогуливаетесь вдоль этого озера – обогатите свой воображаемый фильм ароматом еловых иголок или звуком детского смеха.

Выровнять сердцебиение

Обычно интервалы между ударами сердца немного отличаются один от другого – это явление принято называть **вариабельностью сердечного ритма** (ВСР). Например, если ваше сердце бьется со скоростью шестьдесят ударов в минуту, время между каждым ударом будет составлять в среднем одну секунду. Однако человеческое сердце – не механический метроном, и интервалы между ударами постоянно меняются: скажем, 1 с, 1,05 с, 1,1 с, 1,15 с, 1,1 с, 1,05 с, 1 с, 0,95 с, 0,9 с, 0,85 с, 0,9 с, 0,95 с, 1 с и так далее.

ВСР отражает степень активности автономной нервной системы. Так, частота сердцебиений слегка увеличивается, когда вы вдыхаете (из-за активизации СНС), и замедляется на выдохе (из-за активизации ПНС). Стресс, негативные эмоции и старение снижают ВСР, а люди с низкими показателями ВСР имеют меньше шансов восстановиться после сердечного приступа (Кристалл-Боне и др., 1995).

Интересно было бы узнать, является ли вариабельность сердечного ритма **эффектом изменения показателей стрессовой нагрузки и других факторов**. Или же, наоборот, изменения ВСР **напрямую вызывают улучшения психического и физического здоровья**. Пока собраны лишь предварительные данные, которые тем не менее указывают: обучение увеличению степени и обоснованности ВСР связано со снижением показателей стресса, улучшением состоя-

ния сердечно-сосудистой системы, функций иммунной системы и общего улучшения настроения (Luskin, et al., 2002; McCraty, Atkinson, and Thomasino, 2003).

ВСР – хороший показатель парасимпатического возбуждения и общего благополучия, на который вы можете влиять напрямую. Институт математики сердца запустил новаторское исследование ВСР и разработал эффективную технику, которую вы можете освоить с помощью трех простых шагов:

1) дышите так, чтобы вдохи и выдохи длились одинаковое время. Например, считайте про себя «один, два, три, четыре», пока вдыхаете, и точно так же, пока выдыхаете;

2) выполняя это упражнение, представьте или почувствуйте, что дышите «через сердце»;

3) когда начнете ровно дышать через сердце, вспомните какое-либо приятное и искреннее чувство – благодарность, доброту или любовь. Вы можете вспомнить счастливое время, проведенное с детьми, оживить в памяти все хорошее, что было в вашей жизни, представить любимого домашнего питомца. После этого вообразите, что это чувство тоже проходит через ваше сердце вместе с дыханием.

Попробуйте выполнять это упражнение в течение минуты. Скорее всего, результат вас удивит.

Медитация

Медитация активирует ПНС с помощью целого ряда способов. Она отвлекает внимание от напрягающих вопросов, расслабляет и развивает осознанное отношение к телу. Благодаря стимуляции ПНС и других частей нервной системы регулярная медитация позволяет:

- увеличить количество серого вещества в островковой доле (Hölzel et al., 2008; Lazar et al., 2009) и префронтальной коре (Hölzel et al.; Luders et al., 2009); замедлить истончение коры головного мозга благодаря усилинию стареющих префронтальных отделов (Lazar et al., 2008); улучшить психологические функции, связанные с этими отделами, в том числе внимание (Carter et al., 2005; Tang et al., 2007), сострадание (Lutz, Brefczynski-Lewis et al., 2008) и эмпатию (Lazar et al., 2005);

- усилить активацию левых фронтальных отделов, улучшая тем самым настроение (Davidson, 2004);

- увеличить мощность и амплитуду быстрых гамма-ритмов мозга у опытных медитаторов из Тибета (Lutz et al., 2004). Ритмы головного мозга – это слабые, но измеримые волны электричества, возникающие от одновременной ритмичной активации большого количества нейронов;

- снизить количество связанного со стрессом кортизола (Tang et al., 2007);

- усилить иммунную систему (Davidson et al., 2003; Tang et al., 2007);

- помочь при ряде заболеваний, в том числе при расстройствах сердечно-сосудистой системы, астме, диабете 2-го типа, предменструальном синдроме и хронических болях (Walsh and Shapiro, 2006);

- помочь при ряде психологических расстройств, в том числе при бессоннице, тревоге, фобиях и расстройствах пищевого поведения (Walsh and Shapiro, 2006).

Существуют разнообразные созерцательные традиции, в рамках которых сформировались различные подходы к медитации. Возможно, вы уже нашли свой любимый метод. В следующем разделе описана базовая медитация осознанности. Если вы хотите, чтобы медитация принесла серьезные результаты, заниматься нужно ежедневно, пусть даже понемногу. Вы можете пообещать самим себе не ложиться спать, пока не помедитируете хотя бы одну минуту. Или запишитесь в ближайший медитативный класс.

МЕДИТАЦИЯ ОСОЗНАННОСТИ

Найдите удобное место, где сможете сосредоточиться и где никто вас не побеспокоит. Вы можете медитировать стоя, на ходу или лежа; большинство людей медитируют сидя на стуле или диване. Выберите позу, которая будет одновременно расслабленной и энергичной (и чтобы спина оставалась достаточно прямой). Одно из дзен-высказываний гласит, что с собственным разумом нужно обращаться так же, как опытный наездник обращается с лошадью: не натягивать поводья слишком сильно, но и не отпускать совсем.

Медитируйте столько, сколько хотите. Вы можете начать с коротких медитаций, даже по пять минут. Более длительные медитации (по 30–40 минут) помогут вам погрузиться глубже. Вы можете заранее решить, сколько времени посвятите процессу, или импровизировать. Ничего страшного, если во время медитации вы взглянете на часы. Некоторым нравится зажигать благовония: когда перестают гореть аромапалочки, заканчивается и процесс медитации. Все рекомендации, приведенные ниже, вы можете изменять под себя.

Сделайте глубокий вдох и расслабьтесь. Вы можете закрыть глаза, а можете оставить их открытыми. Обращайте внимание на то, как появляются и исчезают звуки, позвольте им быть. Осознайте, что начали медитировать. А это значит, на время вы можете отложить все переживания. Представьте, что сняли тяжелый рюкзак и сели отдохнуть в удобное кресло. После медитации вы сможете снова начать волноваться, если вам, конечно, захочется.

Перенесите все внимание на ощущения, которые возникают, когда вы дышите. Не пытайтесь контролировать вдохи и выдохи, пусть они останутся как есть. Прочувствуйте, как холодный воздух входит в ваши легкие и выходит из них теплым. Как поднимаются и опускаются грудная клетка и живот.

Постарайтесь внимательно проживать каждое дыхание от начала до конца. Возможно, вам захочется считать вдохи; досчитывайте до десяти и начинайте сначала. Если ваш разум начнет блуждать, возвращайтесь к единице или спокойно отмечайте про себя: «Я отвлекся» и «Я в процессе». Совершенно正常ально, если ваш разум начнет блуждать; в таком случае просто мысленно вернитесь к процессу дыхания. Будьте добры к себе. Проследите, можете ли удерживать внимание десять вдохов подряд (сначала это покажется нелегкой задачей). После того как ваш разум успокоится после первых минут медитации, исследуйте процесс постепенного полного погружения в дыхание, когда остальное отходит на второй план. Откройте себя простому удовольствию дыхания, отдайтесь дыханию. Немного практики – и вы сможете оставаться в моменте и следить за десятками вдохов и выдохов подряд.

Используя дыхание как своеобразный якорь, будьте внимательны ко всему, что проходит через ваш разум. Осознавайте мысли и чувства, желания и планы, образы и воспоминания. Наблюдайте, как они приходят и уходят. Пусть они будут такими, какие есть; не углубляйтесь в них; не боритесь с ними и не восхищайтесь ими. Страйтесь практиковать принятие – и даже доброту – по отношению ко всему, что проходит через свободное пространство вашей осознанности.

Продолжайте погружаться в дыхание; возможно, вместе с ним придет ощущение умиротворения. Внимательно относитесь к тому, как изменяется состояние вашего разума. Обращайте внимание на то, какие ощущения возникают, когда вы отвлекаетесь на какие-то мысли, и что чувствуете, когда отпускаете их. Осознайте спокойное и свободное внимание.

Когда вам захочется, завершите медитацию. Сформулируйте, что чувствуете; не забудьте принять все хорошее, что дала вам медитация.

Чувствовать себя в большей безопасности

Как уже говорилось в главе 2, мозг постоянно исследует ваш внутренний и внешний мир в поисках потенциальных угроз. Когда эти угрозы выявляются, запускается стрессовая реакция.

Иногда такая бдительность бывает оправданной, но чаще она избыточна, и управляет ею реакции миндалевидного тела и гиппокампа, вызванные событиями из прошлого, вероятность повторения которых ничтожно мала. Тревога, которую вы ощущаете в результате, бесполезна и неприятна, она заставляет ваш мозг и тело слишком сильно реагировать на незначительные раздражители.

Кроме того, бдительность и тревога мешают практиковать осознанность и созерцательность. Традиционные правила медитации неспроста рекомендуют находить для практик изолированное место, где вы будете чувствовать себя в безопасности. Например, в ночь просветления Будда сидел у подножия Дерева Бодхи, которое «прикрывало его со спины». Ощущение безопасности дает мозгу сигнал: можно отозвать солдат с наблюдательных пунктов и перераспределить силы – направить их на поддержание сосредоточенности и проницательности или просто отдохнуть.

Но прежде чем исследовать конкретные методы достижения чувства безопасности, нужно обговорить два важных момента. Во-первых, в обычной жизни мы никогда не бываем в полной безопасности. События постоянно меняются, машины едут на красный свет, люди заботятся, и целые нации вдруг «взрываются», распространяя недобрые волны по всему миру. Не бывает полной стабильности, не найти идеального укрытия. Быть мудрым – значит признать эту правду, принять ее и продолжать жить. Во-вторых, некоторым людям, особенно тем, кто столкнулся с травматическими событиями, снижение тревоги само по себе может показаться угрожающим, ведь они чувствуют себя уязвимыми, когда не готовы тут же дать отпор. Вот почему мы говорим о «большой безопасности», а не о «полной безопасности». Адаптируйте предложенные методы под свои потребности.

Расслабьте тело

Расслабление позволяет тревоге утечь, как вода утекает в сливное отверстие в ванной (см. методы, описанные ранее в этой главе).

Используйте образы

Образная система правого полушария связана с переживанием эмоций. Чтобы почувствовать себя в большей безопасности, представьте себе тех, кто мог бы вас защитить, например любимую бабушку или ангела-хранителя. Или представьте, что вас окружает световой шар, энергетическое поле. В рискованных ситуациях я иногда слышу голос капитана Кирка из Star Trek: «Поднять защитные экраны, Скотти!»

Общайтесь с людьми, которые вас поддерживают

Подумайте, кто из ваших друзей и родственников заботится о вас, и постарайтесь проводить с этими людьми больше времени. Когда не будет возможности быть рядом, представляйте, что вы вместе, и позвольте себе снова пережить связанные с этим добрые чувства. Дружеское общение, даже если оно происходит только в воображении, активизирует нервные цепи мозга, ответственные за привязанность и принадлежность к социальной группе. Физическая и эмоциональная близость с теми, кто заботится о вас, и другими членами группы играла критически важную роль на протяжении всей нашей эволюционной истории. Соответственно, активизация когда-то пережитого ощущения близости, скорее всего, позволит вам почувствовать себя в большей безопасности.

Осознанно относитесь к страху

Тревога, ужас, опасения, волнения и даже паника – это всего лишь состояния разума, ничем не отличающиеся от любых других. Признавайте страх, когда он возникает, наблюдайте за тем, как он пытается убедить вас в том, что нужно быть начеку, смотрите, как он меняется и стихает. Словами опишите себе, что чувствуете, чтобы усилить воздействие лобной доли головного мозга на лимбическую систему (Hariri, Bookheimer, and Mazziotta, 2000; Lieberman et al., 2007). Обратите внимание: осознанное отношение к страху само по себе не несет в себе страха. Продолжайте отделяться от страха; перейдите в состояние внимательности и представьте, что страх проходит мимо, словно облако.

Разбудите внутренних защитников

Взбудораженные сети нервной системы определяют динамику взаимодействия субличностей, из которых формируется наше «Я», кажущееся монолитным, но на самом деле состоящее из разных частей. Взять хотя бы широко известную троицу «внутренний ребенок/критически настроенный родитель/заботливый родитель» или триаду «жертва/преследователь/защитник». Ваш заботливый родитель, он же защитник – субличность, которая поддерживает, ободряет и успокаивает, а также помогает вам справляться с осуждением и унижением изнутри и извне. Она **не льстит и не выдумывает**. Она основывается на реальности – это уверенный заботливый учитель, который никогда не обманывает и напоминает вам о том, что есть хорошего в вас и в мире, а также говорит злым людям, чтобы они оставили вас в покое.

По мере взросления многие из нас переживают печальный опыт: те, кто должен был защищать, подводят нас. Самые глубокие разочарования зачастую связаны не с теми, кто навредил вам, а с теми, кто этого не предотвратил. Скорее всего, именно к ним у вас когда-то сформировалась самая сильная привязанность, и потому особенно тяжело переживать ситуации, когда эти люди подводят или предают. Одним словом, несложно понять, почему ваш внутренний защитник не так силен, как мог бы быть. Но теперь вы можете уделять отдельное внимание переживаниям, которые испытываете, находясь рядом с сильными людьми, которые о вас заботятся и готовы за вас заступиться; смахните этот опыт, усваивайте его. Представьте или даже запишите диалог между вашим внутренним защитником и критикующей или тревожной субличностью; убедитесь, что ваш внутренний защитник способен за вас заступиться.

Будьте реалистичными

Воспользуйтесь способностями префронтальных зон вашего мозга – оцените, каков риск, что пугающее событие действительно случится. И даже если риск велик, действительно ли последствия случившегося будут ужасны? Как долго вы будете переживать? Что сможете сделать, чтобы справиться с произошедшим? Кто сможет вам в этом помочь?

В большинстве случаев страхи оказываются преувеличенными. В течение жизни в мозгу возникают определенные ожидания, основанные на пережитом опыте, особенно негативном. Когда происходят даже отдаленно похожие ситуации, мозг автоматически накладывает на них ожидания; если он ожидает почувствовать боль или потерю либо регистрирует одну только возможность их испытать, он подает сигналы страха. Из-за свойственных мозгу негативных искажений многие ожидания боли и потери значительно выше реальной опасности, а то и вовсе оказываются безосновательными.

Я был стеснительным ребенком и оказался при этом одним из самых младших в классе. Я рос, часто чувствуя себя изгоем, одинокой. Позже, став взрослым, когда я присоединялся к какой-либо новой группе (например, к команде коллег или к управлению совету неком-

мерческой организации), то ожидал, что снова окажусь изгоем, и переживал из-за этого, хотя люди вели себя весьма дружелюбно.

Ожидания, сформированные в детстве (а ведь именно они обычно оказываются самыми сильными), чаще всего связаны с подозрительностью. Когда мы молоды: (A) мы почти или совсем не можем влиять на выбор семьи, школы и сверстников; (B) наши родители и многие другие имеют намного больше власти, чем мы; (C) у нас самих не так много ресурсов. Однако теперь все изменилось: (A) вы намного сильнее влияете на то, чем занимаетесь по жизни; (B) разница во власти между вами и другими людьми обычно минимальна или вовсе не существует; (C) у вас много внутренних и внешних ресурсов (например, копинг-стратегии и хорошее отношение других людей к вам). Поэтому когда возникает страх, спросите себя: «Какие у меня есть варианты? Как я могу мудро проявить свою власть, чтобы остаться собой и позаботиться о себе? На какие ресурсы я могу рассчитывать?»

Попытайтесь ясно увидеть мир, без искажений или избирательного внимания. Что говорят факты? Наука, бизнес, медицина, психология и созерцательные практики – все они основаны на правде о вещах, какой бы она ни была. Например, в буддизме невежество считается основным источником страдания. Неудивительно, что исследования показывают: чем правильнее человек оценивает ситуацию, тем больше он испытывает положительных эмоций и меньше отрицательных (Gross and John, 2003). А если волноваться действительно есть о чем, постарайтесь справиться с ситуацией, как получится (например, заплатите по счету, обратитесь к врачу). Когда вы **сделаете** что-то и начнете двигаться дальше, вы не только почувствуете себя лучше, но и положительно повлияете на ситуацию, которая вас волнует (Aspinwall and Taylor, 1997).

Возвращайте ощущение безопасной привязанности

Ваши отношения с главными людьми, которые заботились о вас в детстве (особенно с родителями), скорее всего, оказали огромное влияние на ваши ожидания, настроения, эмоции и поступки в важных отношениях во взрослой жизни. Ден Сигел (2001, 2007), Аллан Шор (2003), Мери Майн (Main, Hesse, and Kaplan, 2005) и другие исследователи помогли нам понять нейробиологию привязанности. Обобщая собранные учеными данные, можно сказать: повторявшиеся в раннем детстве переживания, на которые повлиял в том числе темперамент ребенка, формируют один из типов привязанности: **безопасную, избегающую небезопасную, амбивалентно-небезопасную и неорганизованную** (последний тип встречается крайне редко и подробно обсуждаться не будет). Тип привязанности к одному родителю не зависит от типа привязанности к другому родителю. Небезопасные типы связаны с некоторыми характерными схемами нейронной активности, например с недостаточной интеграцией префронтальной коры (ПФК) и лимбической системы (Siegel, 2001).

Типы привязанности сохраняются и во взрослые годы, превращаются в основополагающие, автоматические схемы формирования значимых отношений. Если вы, как и значительная часть человеческой популяции, сформировали избегающий небезопасный или амбивалентно-небезопасный тип привязанности, вы можете изменить его даже во взрослом возрасте, чтобы почувствовать себя в большей безопасности в отношениях. Вот несколько отличных способов добиться этого:

- учитесь понимать себя: как стиль воспитания повлиял на ваши отношения с родителями, особенно в раннем детстве; не бойтесь признать, если вам свойствен небезопасный тип привязанности;
- сочувствуя себе, если не ощущаете себя в безопасности;
- ищите как можно больше заботливых и надежных людей; принимайте чувства, возникающие, когда вы находитесь рядом с ними. Делайте все возможное для того, чтобы в существующих отношениях к вам относились хорошо;

- практикуйте осознанное отношение к своему внутреннему состоянию, в том числе медитацию. Вам нужно сегодня дать себе то внимание и сонастройку, которые вы должны были ощутить еще в детстве. Осознанность активирует срединные отделы мозга и помогает улучшить взаимодействие ПФК и лимбической системы, которые являются нейронной основой безопасной привязанности.

Найти убежище

Можете ли вы сказать, в каких ситуациях чувствуете себя как в надежном убежище? Это ощущение может быть связано с людьми, местами, воспоминаниями, идеями или идеалами – с кем и чем угодно. Главный критерий – вы должны ощущать себя в полной безопасности, под защитой, чтобы можно спокойно набраться сил и мудрости. В детстве, возможно, вы оказывались в убежище, когда мама брала вас на руки, когда вы читали книжку в кровати или играли с друзьями. Я, например, проводил много времени, бегая по холмам недалеко от дома: прочищал голову и напитывался природной энергией.

Теперь вы выросли, и убежищем может стать определенное место или вид деятельности (например, храм, прогулка с собакой, теплая ванна), общение с друзьями или учителем. Некоторые убежища не так просто описать словами, хотя они могут оказаться даже более глубинными: уверенность в силе разума, ощущение единства с природой или понимание, что с миром все в порядке.

Вот какие убежища предлагает буддизм (здесь мы используем их понимание в широком смысле):

- учитель – фигура, представляющая собой центр веры (Иисус, Моисей, Сиддхартха или Мухаммед), в котором вы уверены; общие с этой фигурой качества, которые есть и у вас;
- правда – реальность и ее точное описание (например, особенности возникновения и конечность страдания);
- хорошая компания – те люди, кто продвинулся дальше вас по пути пробуждения, и те, кто идет с вами рука об руку.

Когда вы находитесь в убежище, отпадает необходимость снова реактивировать ситуации и переживания; вы получаете возможность напитаться позитивным влиянием. Пока вы отдохните, погружаясь в ощущение безопасности, нейроны тихонько плетут для вас страховочную сеть. Вполне естественно, что, разрушая старые убеждения на пути к пробуждению, вы можете пережить сложные моменты, прикоснуться к тьме или потерять почву под ногами. Именно убежище поможет вам пережить подобные трудные моменты.

Постарайтесь находить убежища в разных вещах по несколько раз в день. Убежище может быть формальным или естественным, словесным или образным – просто найдите то, что работает именно для вас. Поэкспериментируйте с разными способами ощутить себя в убежище (например, можете в него прийти, а можете дать ему пройти через себя).

ИССЛЕДУЙТЕ ВАШИ УБЕЖИЩА

Выберите несколько вещей или людей, которые смогут стать вашим убежищем. Вы можете выполнить это упражнение столько раз, сколько захочется. Можете делать его с открытыми или закрытыми глазами, медленно или быстро. Вместо фразы «**Мое убежище – в _____**» можете использовать другие:

Моим убежищем станет _____

Я ищу убежища в _____

Я могу вытерпеть, если буду _____.

Я из _____

Здесь _____ проходит сквозь меня.
Я – единое целое с _____.
Или любую другую фразу, которую захотите.

Вспомните свое убежище. Почувствуйте его или представьте; пусть возникнут ощущения в вашем теле. Прочувствуйте, какую пользу это убежище приносит вам. Как хорошо оно влияет на вашу жизнь. Как хорошо, что вы – из этого места. Что оно защищает вас.

Тихо скажите про себя: «Мое убежище – в _____. Или ничего не говорите: просто почувствуйте, что входите в свое убежище.

Обратите внимание, каково это – находиться в убежище. Пусть эти ощущения проникнут как можно глубже и станут частью вас.

Когда захочется, перейдите к следующему убежищу. Вы можете перебрать столько образов, сколько посчитаете нужным.

Заканчивая это упражнение, сформулируйте для себя, как этот опыт ощущался в целом. Осознайте: эти убежища всегда остаются с вами, они внутри вас.

Глава 5: Основные мысли

- Самый эффективный способ использования взаимосвязи разума и тела для улучшения вашего физического и психического здоровья – управление автономной нервной системой (АНС). Каждый раз, успокаивая АНС с помощью стимуляции парасимпатической нервной системы (ПНС), вы склоняете собственное тело, мозг и разум к внутренней умиротворенности и благополучию.

- Вы можете активизировать ПНС разными способами, в том числе с помощью расслабления, глубоких вдохов, прикосновения к губам, осознанного отношения к телу, использования определенных образов, выравнивания сердцебиения и медитации.

- Медитация увеличивает количество серого вещества в отделах мозга, ответственных за внимание, сострадание и эмпатию. Кроме того, она полезна при ряде заболеваний, укрепляет иммунную систему и улучшает психологическое состояние.

- Если вы научитесь намеренно усиливать ощущение безопасности, вам будет легче контролировать склонность мозга постоянно искать угрозы и реагировать на них слишком активно. Почувствовать себя в большей безопасности можно, если вы расслабитесь, вспомните определенные образы, почувствуете контакт с другими людьми, осознанно отнесетесь к самому страху, разбудите своих внутренних защитников, посмотрите на все реалистично и усилите ощущение безопасной привязанности.

- Делайте любой опыт, который помогает вам почувствовать себя в безопасности и наполняться энергией, своим убежищем. Убежищем могут стать люди, определенная деятельность, места и такие неосознаваемые явления, как разум, ощущение вашей внутренней сущности или правда.

Глава 6

Сила намерения

Делайте все, что можете, используйте все, что у вас есть, в отведенное вам время, в отведенном вам месте.

Нкоси Джонсон

В предыдущей главе мы сосредоточили внимание на том, как «остужать» жадность и ненависть, уменьшая тем самым причины страдания. В этой главе поговорим о том, как «разжечь» внутреннюю силу, которая приблизит вас к счастью. Вы узнаете, как именно мотивация формируется в мозгу – то есть как мозг формулирует намерение и придерживается его – и как пользоваться вовлеченными в этот процесс нервыми сетями, продолжая движение по выбранному вами пути. А также как чувствовать себя живым и нацеленным на будущее (Thompson, 2007), как научиться делать каждый следующий вдох, радоваться каждому приему пищи. Как достичь счастья, любви и мудрости.

Ось нервной системы

Ваш мозг пережил долгий процесс эволюции – сверху вниз, изнутри наружу по так называемой оси нервной системы (Lewis and Todd, 2007; Tucker, Derryberry, and Luv, 2000). Сейчас мы подробнее разберем этот подход к осмыслению строения мозга. Начнем с самого основного: давайте посмотрим, как каждый из четырех основных уровней мозга, расположенных по оси нервной системы, влияет на формирование намерений.

Ствол мозга

Ствол мозга распределяет нейромодуляторы (норадреналин и дофамин) по мозгу, чтобы мы всегда были готовы к действию, целенаправленно решали поставленные задачи и получали вознаграждение в ситуации успеха.

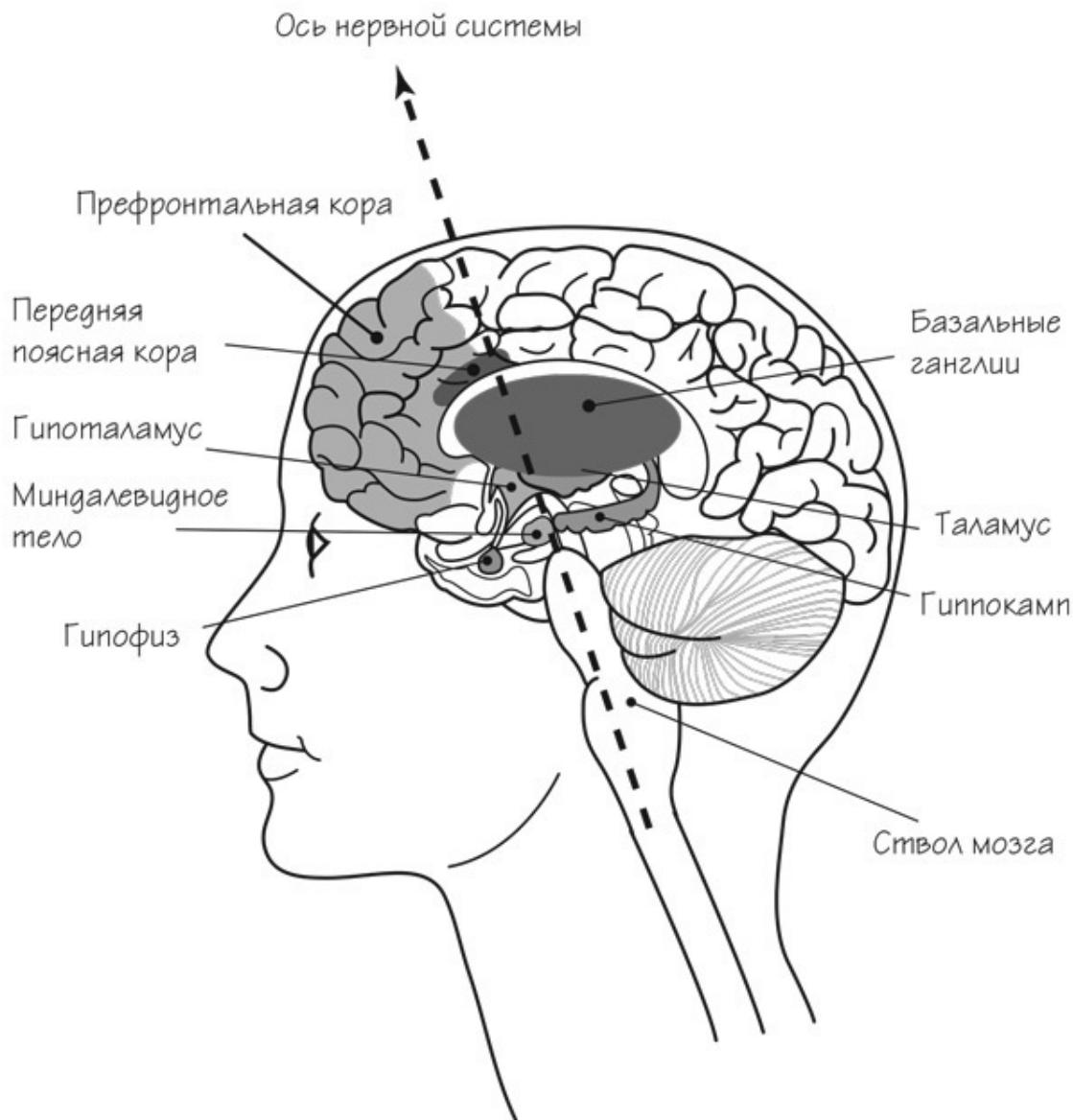


Рис. 7. Ось нервной системы

Промежуточный мозг

К структурам **промежуточного мозга** относятся таламус (центральный отдел распределения сенсорной информации) и гипоталамус, который управляет вашей автономной нервной системой и влияет на эндокринную систему через гипофиз. Гипоталамус управляет примитивными потребностями (например жаждой, голodom и стремлением к сексу) и примитивными эмоциями (ужасом, яростью).

Лимбическая система

Возникла в ходе эволюции из промежуточного мозга и включает миндалевидное тело, гиппокамп и базальные ганглии. По сути, лимбическая система – это главная станция управления эмоциями.

Лимбические структуры располагаются по обе стороны от промежуточного мозга, а также под ним (миндалевидное тело). Их относят к следующему уровню оси нервной системы,

потому что эволюционно они возникли намного позднее, хотя в пространстве некоторые из них располагаются ниже, что может несколько сбить с толку.

Кора

К коре головного мозга относятся префронтальная и поясная кора, а также островок. Эти области – особенно важные в контексте этой книги – отвечают за абстрактное мышление, понятия, ценности, планирование и «функции исполнительного контроля» (самоорганизация, самокоррекция и контроль над импульсами). В коре также имеются сенсорные и моторные участки, расположенные примерно от уха до уха (отвечают за ощущения и движение), в теменной доле (восприятие), височной (язык и память) и затылочной (зрение).

Формирование мотивации происходит благодаря слаженной работе элементов всех четырех уровней этой оси. Говоря в общем, нижние уровни ориентируют верхние и подпитывают их энергией, а верхние в свою очередь управляют нижними уровнями и тормозят их возбуждение. Элементы нижних уровней оказывают непосредственное влияние на ваше тело, но практически не могут влиять на состояние собственных нейронных сетей. С верхними уровнями ситуация обстоит ровно наоборот: они реагируют намного медленнее, но при этом показатели их нейропластичности намного выше, то есть они способны изменяться под воздействием нейронной/ психической активности, «учиться» на собственном опыте. На всех уровнях оси нервной системы намерения – цели и связанные с ними стратегии – действуют по большей части за пределами вашего осознанного восприятия.

Чем ниже мы будем опускаться по этой оси, тем выше будет скорость реакций на раздражители; двигаясь по оси вверх, мы увидим, что скорость реакции снижается. Так, именно благодаря влиянию корковых структур вы можете отказаться от наслаждения прямо сейчас, чтобы в будущем получить более значимую выгоду (McClure et al., 2004). Обычно чем дальше человек способен заглянуть, тем мудрее его намерения.

Макросистема мотивации

Передняя поясная кора – первый центр

Хотя все части оси центральной системы работают совместно, стоит отдельно выделить два региона – два центра, нейронные отростки из которых ведут во всех направлениях: передняя поясная кора (ППК) и миндалевидное тело. Давайте начнем с ППК (если этот отдел мозга интересует вас, см. Lewis and Todd, 2007; Paus, 2001).

ППК тесно связана с недавно (по меркам эволюции) появившимися **дорсальными** (верхними) и **латеральными** (внешними) участками префронтальной коры, которые в научном мире принято называть труднопроизносимой аббревиатурой ДЛПФК. ДЛПФК – нейронная основа **оперативной** памяти: ее можно назвать рабочим пространством, в котором мозг собирает информацию о проблемах и принимает решения на ее основе. ППК также тесно связана с дополнительными моторными областями, где планируются новые действия. Эти линии связи позволяют ППК управлять действиями для реализации ваших намерений.

Когда выкристаллизовывается определенное намерение, ваш внутренний опыт совместной работы этих отделов, направленных на достижение общей цели, отражает явление **нейронной когерентности**. В кортикальных ответвлениях ППК начинают одновременно пульсировать многочисленные отдаленные (в микроскопическом клеточном масштабе) регионы, их высокие и низкие фазы совпадают, и образуются ритмы; обычно это волны гамма-спектра: 30–80 раз в секунду (Thompson and Varela, 2001).

ППК – главный контролер вашего внимания. Она отслеживает прогресс в достижении целей и отмечает, если между поставленными задачами возникают конфликты. Верхние слои ППК отвечают за **сознательный контроль** – намеренное и поддерживаемое управление мыслями и поведением. Эти зоны полностью развиваются только к 3–6 годам (Posner and Rothbart, 2000). Именно этим объясняется тот факт, что самоконтроль у маленьких детей развит намного меньше, чем у детей постарше. Каждый раз, когда вы сознательно поступаете в соответствии с собственной волей, работает ППК.

Так как ППК тесно связана с миндалевидным телом, гиппокампом и гипоталамусом, она влияет на эмоции, а эмоции влияют на нее. Именно поэтому этот регион мозга так важен для интеграции мыслей и чувств (Lewis, 2005). Усиливая ППК, например, с помощью медитации, вы учитесь сохранять ясность ума, когда расстроены, а также интегрируете тепло, эмоциональный интеллект и логическое мышление.

ППК можно назвать центром сознательной, централизованной, обоснованной мотивации сверху вниз.

Миндалевидное тело – второй центр

Миндалевидное тело можно назвать вторым центром, отвечающим за мотивацию, потому что оно тесно связано с ППК, ПФК, гиппокампом, гипоталамусом, базальными ганглиями и стволом мозга.

Каждую секунду миндалевидное тело выдвигает на первый план все существенное и важное для вас: что приятно, что неприятно, где скрывается возможность, а где – угроза. Кроме того, оно формирует и задает тон вашему восприятию, оценке ситуации, приписыванию другим людям определенных намерений, суждениям. Все эти процессы происходят за рамками вашего сознательного восприятия, что только придает им силы, ведь вы не можете их контролировать.

Любое ощущение серьезной мотивации связано с процессом синхронизации подкорковых отделов мозга и миндалевидного тела. Нервные сети в лимбической системе, гипоталамус и ствол мозга пульсируют вместе, обычно на тета-частоте 3–7 колебаний в секунду (Kocsis and Vertes, 1994; Lewis, 2005).

Миндалевидное тело можно назвать центром реактивной, рассредоточенной, страстной мотивации снизу вверх.

Голова и сердце

Совместными усилиями ППК и миндалевидное тело создают единую систему, которая участвует буквально в каждом аспекте вашей мотивированной деятельности. Эти центры корректируют работу друг друга. Например, в трехшаговой петле обратной связи миндалевидное тело возбуждает нижние отделы вашей ППК, которые возбуждают ее верхние отделы, а те в свою очередь тормозят миндалевидное тело (Lewis and Todd, 2007). Соответственно, можно заключить, что кажущаяся рациональной сеть ППК на самом деле тесно связана с эмоциями и побуждениями, возникающими на трех более низких уровнях оси нервной системы. В то же время кажущаяся иррациональной сеть миндалевидного тела помогает формировать поощрения, ценности и стратегии, передавая информацию к коре головного мозга.

Такая слаженная работа осуществляется буквально за доли секунды: огромные количества нейронов по всей оси нервной системы синхронизируются в ответ на значительную с точки зрения мотивации информацию, подстраивают друг к другу частоты. По большому счету такая интеграция может продолжаться годами. Подумайте, как ваша собственная «охлаждающая», основанная на работе ППК, и «разогревающая», основанная на работе миндалевидного тела, мотивация может послужить вам в разных жизненных ситуациях. Например, вы

намного эффективнее сможете поддержать ребенка с особенными потребностями, если будете спокойно и вдумчиво общаться с представителями школы, чтобы получить для него как можно больше преимуществ.

С другой стороны, работа этих центров может оказываться неуместной или же они могут забирать друг у друга ресурсы. Так, в подростковом возрасте сети, основанные на работе миндалевидного тела, оказываются сильнее сетей, основанных на работе ППК. Теперь оцените собственный опыт: одинаковой ли силой обладают ваши сети, основанные на работе ППК и миндалевидного тела? И ведут ли они – голова и сердце, если выражаться метафорически, – вас в одном направлении? Например, насколько лет назад я понял, что тренировал голову слишком много, а о сердце своем позабыл, – с тех пор сердцу я уделяю намного больше внимания.

Намерения и страдание

Иногда говорят, что желание приводит к страданию, но так ли это? Желания включают в себя мечты, намерения, надежды и тягу к чему-либо. Приведет ли каждое конкретное желание к страданию, зависит от двух факторов: присутствует ли в желании тяга (ощущение, что вам что-то очень нужно) и **зачем** вы этого хотите. Первый фактор связан с тем, что желание само по себе нельзя назвать корнем страдания, а вот непреодолимую тягу, страстное желание – можно. Вы можете хотеть чего-либо или намериваться что-то сделать, но не стремиться к результату. Скажем, вы решили достать из холодильника яйца, не испытывая при этом страстного желания это сделать, а потому не сильно расстроились, когда оказалось, что яйца закончились.

Что касается второго фактора, то намерения можно считать палкой о двух концах: они могут навредить и могут помочь. Так, Три яда – жадность, ненависть и иллюзии – это тоже своего рода намерения: схватить удовольствие и держаться за него, противостоять боли и всему, что вам не нравится, игнорировать и искажать информацию, которую вы предпочли бы не знать.

Вредные намерения работают на всех уровнях мозга – от ярости и страха, возникающих в гипоталамусе, до коварных планов расплаты, составляемых в ПФК. Но то же самое можно сказать и о благотворной склонности к щедрости, доброте и мудрости: они возникают на самых глубоких и самых верхних уровнях нервной оси (от глубинной энергии, которую ради добрых дел пробуждает ствол мозга) и превращаются в абстрактные идеалы, которые поддерживает деятельность ПФК. Чем глубже в мозг вы позволяете проникнуть позитивным склонностям, тем меньше места остается для Трех ядов. Важно пестовать добрые намерения на всех уровнях оси нервной системы и вырабатывать внутреннюю силу, чтобы эти намерения воплощать.

Чувствовать силу

Однажды во время каникул в колледже я помогал организовать поход для десятка детей по горам Йосемитского национального парка. До самого обеда нам не встретилось ни души. Мы остановились у реки; тропа терялась среди камней. После перекуса мы вернулись в лес – и тропа снова появилась. Мы прошли около полутора километров, как вдруг один мальчик обнаружил, что оставил у реки куртку. Я сказал, что вернусь за ней, а потом догоню всех у лагеря, где мы собирались поставить палатки. Я оставил рюкзак у тропы, вернулся к реке, нашел куртку мальчика.

Но снова отыскать тропу мне не удалось. Я долго слонялся туда-сюда и вдруг понял: дело близится к вечеру, до ближайшего места, где есть люди, нужно пройти немало километров, к тому же холода – похоже, мне предстоит провести ночь почти на двух километрах над уровнем моря в футболке и джинсах. И вдруг меня захлестнуло сильное чувство, которого я раньше никогда не испытывал. Я будто превратился в дикого зверя или ястреба, я был готов пойти

на что угодно, лишь бы выжить. Во мне возникло твердое намерение: я прятану день, а если потребуется, и ночь. Мое тело наполнилось новой энергией; я стал прочесывать территорию по спирали и, наконец, нашел тропу. До лагеря добрался поздней ночью. Мне никогда не забыть ярких ощущений того дня, да я не раз специально оживлял их, чтобы восстановить силы.

А когда вы чувствовали себя сильными? Как это ощущение проявлялось – в теле, на эмоциональном уровне, в мыслях? Сила часто проявляется в форме тихой уверенности и ничуть не похожа на огонь в груди. Моя мама относилась к числу самых сильных людей, которых мне довелось встретить в жизни, и она всегда заботилась о семье, несмотря на трудности.

Чувствовать себя сильнее

У силы есть два основных аспекта: энергия и решимость. Их можно усилить, если чуть ускорить дыхание или слегка напрячь плечи, будто вы собираетесь поднять какой-нибудь груз. Постарайтесь приметить мышечные движения (обычно едва заметные), которые связаны с проявлением внутренней силы. Если вы сымитируете выражение лица, связанное с определенной эмоцией, это ощущение усилится (Niedenthal, 2007), поэтому когда вы активизируете мышцы, связанные с проявлением силы, вы автоматически чувствуете себя сильнее.

Сформируйте привычку периодически воспроизводить ощущение силы – не для доминирования над кем-то или чем-то, а для усиления добрых намерений (см. раздел «[Разные способы почувствовать силу](#)»). Вовлеките все уровни по оси нервной системы, чтобы максимально прочувствовать силу. Например, вспомните ощущение глубинного упрямства, как оно выражается в напряжении определенных мышц – это стимулирует ствол мозга выпустить фонтан норадреналина и дофамина в другие части мозга, чтобы вызывать возбуждение и ощущение устремленности. Привлечь к процессу лимбическую систему можно, если вы сфокусируетесь на том, как приятно быть сильным. Это поможет в дальнейшем стремиться к воспроизведению этого состояния. Используйте силу кортикальных языковых способностей, проговаривайте про себя: **«Я чувствую себя сильным. Приятно быть сильным»**. Обращайте внимание на любые убеждения, связанные с тем, что сильным быть плохо или неправильно; оспаривайте их, говорите себе: **«Сила помогает мне делать полезные вещи. Я имею право быть сильным»**. Убедитесь, что намерения, возникающие на всех уровнях оси нервной системы, согласуются.

Испытывая силу – неважно, возникло это ощущение спонтанно или вы сознательно его вызвали, – старайтесь углублять его, чтобы оно постепенно фиксировалось в имплицитной памяти и становилось частью вас.

РАЗНЫЕ СПОСОБЫ ПОЧУВСТВОВАТЬ СИЛУ

Существует множество способов пробуждения и усиления ощущения силы. Это упражнение позволит вам исследовать некоторые из них. При желании вы можете адаптировать их под себя. Лучше всего выполнять упражнение с открытыми глазами – так вы сможете применять навык воссоздания ощущения силы в повседневных ситуациях.

Вдохните и погрузитесь в самоосознание. Осознавайте мысли, которые проходят через ваше сознание, но не пытайтесь в них погружаться. Почувствуйте силу осознанности – ясной и вечной, не зависящей от того, что проходит сквозь нее.

Затем прочувствуйте энергию жизни, питающую ваше тело. Обратите внимание, что само по себе дыхание – это и есть сила. Ощутите свои мышцы, способность двигаться в любом направлении. Почувствуйте животную силу, заключенную в вашем теле (даже если в чем-то оно остается слабым).

Вспомните, когда чувствовали себя по-настоящему сильными. Представьте эту ситуацию так ярко, как сможете. Вспомните, как именно ощущалась эта сила. Сила в

дыхании, энергия в руках и ногах. Та же самая сила сегодня бьется в вашем мощном сердце. Все, что вы чувствуете сейчас, хорошо и правильно. Продолжайте открываться ощущению, что вы сильный, светлый, решительный человек. Обратите внимание на то, как приятно ощущать себя сильным. Пусть сила проникнет в самые глубины вашего существа. (Если захочется, вспомните другие ситуации, когда проявили силу.)

Продолжая проживать ощущение силы, вспомните человека (или группу людей), который вас поддерживает. Максимально реалистично воссоздайте его образ: представьте лицо, звук голоса. Позвольте себе ощутить, как вас поддерживают и ценят, в вас верят. Прочувствуйте, как это ощущение поддержки делает вас сильнее. Обратите внимание, как приятно быть сильными. Пусть сила проникнет в самые глубины вашего существа. (Если захочется, вспомните других людей, которые вас поддерживают.)

Обратите внимание и на другие возникающие чувства. Возможно, это будет даже противоположная силе слабость. Какое бы чувство ни возникло, помните, что все в порядке.

Просто замечайте чувство, позволяйте ему быть и отпускайте его. А потом снова переключайте внимание на ощущение силы.

Наконец, пребывая в ощущении силы, перенесите внимание на актуальную ситуацию. Оставаясь в состоянии силы, почувствуйте, сколько свободного пространство возникло вокруг сложной ситуации. Позвольте ситуации оставаться такой, какая она есть, а сами при этом оставайтесь сильными, сконцентрированными. Будьте сильными, вам не нужно хвататься за то, что ускользает, не нужно бороться. Все проблемы проходят через осознанность, словно облака по небу. Будьте свободными, расслабленными, легкими. Почекните силу в своем дыхании, в осознанности, в ясности вашего сознания, в целостности вашего тела, в ваших добрых намерениях.

В течение дня продолжайте обращать внимание на ощущение силы. Замечайте, как приятно быть сильным. Пусть сила проникнет в самые глубины вашего существа.

Глава 6: Основные мысли

- Важно одновременно «остужать» то, что приносит страдание, и «разжигать» то, что приносит счастье, например ваши намерения. Намерения – это сила, которая в течение продолжительного времени применяется к явным и уместным целям. Большая часть намерений, возникающих в вашем мозгу, существует за рамками сознательного восприятия.

- Сильно упрощая, можно сказать, что ваш мозг прошел четыре стадии эволюции, вследствие чего сформировалась ось нервной системы. Слаженная работа ее элементов на всех четырех уровнях поддерживает вашу мотивацию. Снизу вверх по этой оси располагаются ствол мозга, промежуточный мозг, лимбическая система и кора.

- Чем ниже по этой оси происходит реакция, тем она быстрее, сильнее и тем больше в ней автоматизма. Реакции, проходящие выше по нервной оси, занимают больше времени, они менее интенсивны и более продуманы. Кора – самое недавнее эволюционное образование мозга – усиливает вашу способность рассуждать о будущих возможностях. Обычно чем дальше в будущее вы можете заглянуть, тем мудрее будут ваши намерения.

- У нервной оси есть два центра: передняя поясная кора (ППК) и миндалевидное тело. Сеть, основанная на работе ППК, управляет сознательной, централизованной, обоснованной

мотивацией сверху вниз; сеть, основанная на работе миндалевидного тела, отвечает за реактивную, рассредоточенную, страстную мотивацию снизу вверх.

- Эти сети тесно переплетаются. Например, логическая сеть ППК управляет потоком ваших чувства, а «эмоциональная» сеть миндалевидного тела формирует ваши ценности и взгляд на мир.

- Эти сети можно метафорически назвать головой и сердцем; они могут поддерживать друг друга, рассинхронизироваться, а то и вовсе конфликтовать. В идеале ваши намерения должны согласовываться на всех уровнях оси нервной системы – именно тогда вы будете ощущать особую силу.

- Намерения – это форма желания. Само по себе желание не приводит к страданию, если не принимает форму непреодолимой тяги. Важно сохранять намерения, не слишком привязываясь к результатам.

- Внутренняя сила принимает многочисленные формы, в том числе тихой непоколебимости. Сформулируйте, как сила в теле ощущается вами, чтобы научиться воссоздавать ее. Специально стимулируйте ощущение силы, чтобы укреплять связанные с ним нейронные сети.

Глава 7

Самообладание

*Самообладание – это идеальный, непоколебимый баланс разума.
Нянапоника Тера*

Представьте, что ваш разум – это дом; а в доме есть предбанник, где все оставляют грязную обувь и мокрую одежду. Самообладание можно назвать таким предбанником: в нем остаются ваши первые реакции, будь то стремление к прянику или попытка убежать от кнута; вы просто запираете их между «домом» и «улицей», а ваш разум остается ясным, чистым и умиротворенным.

У слова equanimity (хладнокровие, самообладание) латинские корни со значением «ровный» и «разум». Если вы сохраняете самообладание, места в вашем разуме хватает любым мыслям и ощущениям, но никакое из них не может сбить вас с намеченного курса или нарушить внутренний баланс. Древние сети мозга постоянно подталкивают вас к определенным автоматическим реакциям, но самообладание позволяет останавливать их. Самообладание разрывает цепь страдания, отделяя чувственный тон опыта от механизмов страстного желания, нейтрализуя тем самым ваши реакции на эти чувственные тона.

Например, однажды я вернулся домой с медитационного ретрита; мы сели ужинать, и вскоре дети начали спорить. Обычно конфликты между ними меня расстраивали, но в этот день после ретрита я сумел сохранить самообладание, и теперь раздражение напоминало скопее фаната, кричащего что-то с верхних рядов большого стадиона, – я был слишком далеко, и эти крики меня не сильно беспокоили. Для аспектов ситуаций, которые могут вас растормошить, вроде звонка в дверь или когда кто-то тянется пожать вам руку, психологи даже придумали особый термин «требуемые характеристики». Если вы сохраняете самообладание, то у любой ситуации будут только характеристики, но не будет требований.

Самообладание – это не апатия и не безразличие: вы вовлечены в происходящее, но оно вас не беспокоит. Такая не-реактивность создает пространство для сочувствия, любящей добродетели и радости за других. Буддийский учитель Камала Мастерс рассказывал историю о лодке, плывшей по Гангу на рассвете. По левую руку солнце окрасило древние башни и храмы в изысканный розовый оттенок. По правую руку горели погребальные костры, а из-за дыма доносились звуки плача. Красота была слева, смерть – справа, и самообладание позволяло открыть сердце всему. Именно самообладание позволит вам оставаться сконцентризованными и сердечными, когда вы столкнетесь с ситуациями, имеющими сильное воздействие лично на вас: даже если вы – или ваш дорогой друг – потеряете любимого человека.

ВКУС САМООБЛАДАНИЯ

Если хотите, вы можете выделить отдельное время и постараться «распробовать» самообладание. Оно не станет ведущим чувством, доступным на самых глубинных уровнях медитации, но позволит вам ощутить равномерность любого опыта, ясность и умиротворенность.

Расслабьтесь. Посвятите несколько минут тому, чтобы успокоить разум, – сосредоточьтесь на ощущениях, которые возникают от дыхания, в животе и груди или на верхней губе.

Старайтесь все яснее осознавать изменения чувственных тонов вашего опыта – приятных, неприятных и нейтральных.

Ощутите растущую беспристрастность в отношении всех возникающих ощущений – легкость, расслабленное и безмятежное присутствие. Примите все возникаю-

щие ощущения, смиритесь с ними. Позвольте своему разуму становиться все устойчивее,тише, собраннее.

Обращайте внимание на звуки. Слушайте, но не погружайтесь в то, что слышите. Обращайте внимание на ощущения. Ощущайте, но не погружайтесь в то, что ощущаете. Обращайте внимание на мысли. Думайте, но не погружайтесь в мысли.

Замечайте, как приятные, неприятные или нейтральные тона чувств приходят и уходят. Они постоянно меняются, а потому не могут стать надежной основой для счастья.

Обращайте внимание на приходящие мысли и чувства, но не реагируйте на них. Почувствуйте растущую свободу. Вас все меньше притягивают удовольствия, все меньше пугает боль.

В приятном есть только приятное, но никаких реакций. В неприятном есть только неприятное, но никаких реакций. В нейтральном есть только нейтральное, но никаких реакций. У вашего разума нет предпочтений. Он спокоен, как само внимание, и свободен от реакций.

Пребывайте в самообладании. Дыхание за дыханием. Легко. Все глубже погружайтесь в самообладание. Насколько это вам удастся, прочувствуйте безукоризненную свободу, уверенность и умиротворенность.

Если ваши глаза все еще не открыты, откройте их сейчас. Пусть в вашем самообладании возникнут зрительные ощущения. Исследуйте это состояние разума: никаких предпочтений вне зависимости от того, на что упадет взгляд, – будет ли увиденное приятным, неприятным или нейтральным. Немного подвигайтесь, чтобы завершить медитацию. Исследуйте это состояние разума: никаких предпочтений к телесным ощущениям: приятным, неприятным или нейтральным.

В течение дня обращайте внимание, каково это: относиться к людям и ситуациям с большим самообладанием.

Хладнокровный мозг

Когда вы сохраняете самообладание, то не тянетесь к удовольствиям и не отталкиваете спорные переживания. Выражаясь точнее, можно сказать, что у вас появляется пространство для опыта, своеобразная подушка безопасности между вами и любыми тонами чувств. Это состояние не основывается на стандартном префронтальном контроле над эмоциями, в котором первостепенную роль играют торможение и направление лимбической активности. Если вы сохраняете самообладание, лимбическая система может возбуждаться сколько «пожелает». Самообладание в первую очередь связано не со снижением активации, а с **отсутствием реакции на нее**. Для мозга такое поведение очень необычно, ведь эволюция создала его для того, чтобы он реагировал на лимбические сигналы, и особенно на пульсацию приятных и неприятных тонов чувств. Что должно произойти с неврологической точки зрения, чтобы вы могли достичь самообладания? Давайте рассмотрим различные аспекты самообладания, связанные с частями мозга, которые, скорее всего, будут задействованы в попытках достигнуть этого состояния.

Понимание и намерение

Самообладание помогает вам смотреть вглубь мимолетной и несовершенной природы опыта. Ваша цель – не поддаться чарам удовольствия и боли. Это довольно буддистское понимание происходящего позволит вам не разочаровываться в жизни, а просто замечать эти чары и угрозы, не давая им выбить себя из колеи.

И понимание, и намерение основываются на работе префронтальной коры. Намерение оставаться хладнокровными в частности обеспечивается передней поясной корой (ППК).

Великая стабильность разума

Самообладание предполагает, что вы сможете сохранить осознанность по отношению к преходящим явлениям, но не дадите им себя зацепить. Иногда это влечет за собой сбои в работе ППК, особенно на ранних стадиях развития самообладания. По мере развития способности сохранять хладнокровие опытные специалисты в области медитации сообщают, что сохранять осознанность становится легче. Это, судя по всему, связано со снижением активности ППК и самоорганизующейся стабильностью участков мозга, отвечающих за осознанность.

Глобальное рабочее пространство сознания

Другим аспектом самообладания можно назвать необычайно экспансивное глобальное рабочее пространство сознания (Baars, 1997) – нейронное дополнение психического ощущения огромного пространства, окружающего объекты, на которые направлено внимание. Оно может быть обусловлено стабильной и далеко идущей гамма-волновой синхронизацией миллиардов нейронов в крупных зонах мозга, которые одновременно возбуждаются (ритмично, с частотой 30–80 раз в секунду). Интересно, что подобная нетипичная активность мозга наблюдалась у тибетских монахов, которые провели большое количество часов за медитацией и развили у себя самообладание (Lutz et al., 2004).

Умерить пыл системы реакции на стресс

Лимбическая система, ГГНО и симпатическая нервная система реагируют друг на друга циклически. Например, если в окружении появляется что-то пугающее, ваше тело активизируется (учащается сердцебиение, потеют ладони). Лимбическая система интерпретирует эти телесные изменения как доказательство надвигающейся угрозы, а это вызывает еще больше реакций страха – получается замкнутый круг. Активируя парасимпатическую нервную систему (ПНС), вы мешаете системе реакции на стресс реагировать на собственные реакции. Вот почему отработка самообладания в атмосфере созерцательности требует расслабления и спокойствия.

Самообладание позволяет спокойно и разумноправляться с ситуациями, сохраняя внутреннее счастье.

Далай-лама

Плоды самообладания

Со временем самообладание будет все глубже проникать в ваше внутреннее спокойствие, которое является определяющей характеристикой созерцательного погружения (Брам, 2006). Кроме того, оно все больше будет проявляться в повседневной жизни, а это принесет вам огромную пользу. Когда вы научитесь развивать связь между тоном чувства и страстным желанием, то есть сможете получать удовольствие, но не гнаться за ним, переживать неприятное, но не противиться ему, принимать нейтральный опыт, не игнорируя его, – вы разорвете цепи страдания, по крайней мере на какое-то время. А это настоящее благословение и свобода.

Развитие самообладания

Хотя полное самообладание – это состояние, не свойственное ни разуму, ни телу. Его можно регулярно переживать в повседневной жизни и развивать со временем. Нейронные факторы, которые лежат в основе этого процесса, предполагают возможность развивать его несколькими способами.

Я делаю себя богатым, когда сокращаю свои нужды.

Генри Дэвид Торо

Понимание

Осознайте непостоянную природу вознаграждения, а также тот факт, что обычно оно вовсе не так прекрасно, как кажется. Поймите, что любые болезненные переживания временны и зачастую вовсе не так страшны. Ни удовольствие, ни боль не стоит называть вашими собственными, не нужно их с собой идентифицировать. Более того, подумайте: любое событие определяется бесчисленными сочетаниями факторов, и случившееся просто не могло стать иным. Это не фатализм и не отчаяние: вы можете действовать и менять будущее. Тем не менее нужно отдавать себе отчет в том, что многие факторы, определяющие будущее, вам просто неподконтрольны. Вы можете все сделать правильно, а стакан все равно разобьется, проект будет свернут, вы заразитесь гриппом или друг останется расстроенным.

Намерение

Постоянно напоминайте себе, почему важно сохранять самообладание: вы хотите освободиться от страстных желаний и страданий, которые они приносят. Регулярно вспоминайте о своем намерении обращать внимание на тон чувства, оставлять вокруг него свободное пространство, давать ему быть, никак на него не реагируя. Чтобы было легче напоминать себе об этом, приклейте небольшой стикер с надписью «самообладание» на компьютер или телефон или используйте фотографию красивого, спокойного пейзажа.

Уравновешенный разум

В главах 11 и 12 мы исследуем различные способы развития стабильности разума. По мере того как ваш разум будет становиться все более уравновешенным, начинайте обращать внимание на нейтральный чувственный тон. Стимулы, которые вызывают приятные или неприятные чувства, возбуждают больше активности мозга, чем нейтральные, потому что порождают больше мыслей и реакций. Так как ваш мозг естественным образом не особенно реагирует на нейтральные стимулы, вам нужно сознательно пытаться обращать на них больше внимания. Если же вы прочувствуете нейтральные аспекты опыта, вашему разуму станет комфортнее находиться в подобных ситуациях, он перестанет искать в них поощрения или угрозы. Со временем нейтральный чувственный тон может стать «порталом в отсутствие событий», как выражалась моя учительница Кристина Фельдман, – входом в мир неподвижного исходного существа, которое никогда не меняется и всегда остается прежним.

Свободная осознанность

Представьте, что ваш разум постоянно входит и выходит из огромного пространства осознанности, словно метеор. Чувственные тона опыта – это всего лишь форма содержания, проходящего через это пространство. И его окружает бесконечность, на фоне которой чувственные тона кажутся малюсенькими и которую они абсолютно не беспокоят, не трогают, не меняют. Пространство осознанности позволяет любому содержанию разума быть или не быть, приходить и уходить. Мысли – это просто мысли, звуки – просто звуки, ситуации – просто ситуации,

люди просто являются собой. Как сказал в своей речи в Читхерстском буддистском монастыре Арджан Самидхо: «Лучше доверьтесь осознанности, состоянию пробуждения, а не временным и нестабильным состояниям» (2006).

Невозмутимость

Невозмутимость предполагает отсутствие реакции, зависящей от чувственного тона. Например, вы не будете автоматически двигаться к тому, что для вас приятно. Процитирую третьего патриарха дзена: «Великий Путь не представляет трудности для тех, у кого нет предпочтений» (Kornfield, 1996). Выделите определенное время в течение дня – пусть даже хотя бы минуту, – в ходе которого сознательно откажитесь от предпочтений за или против чего-либо. Потом постараитесь постепенно расширять эту практику по времени. Вашими действиями будут руководить исключительно ваши ценности и добродетели, а не желания, которые по сути своей являются реакциями на позитивные и негативные тона чувств.

Невозмутимость основывается на состоянии парасимпатической активации, которую вы уже научились стимулировать в главе 5. Составьте список ситуаций, которые вызывают у вас сильное чувство жадности или ненависти (в широком смысле), начните со слабых раздражителей и закончите вашим личным аналогом противопожарной сигнализации. После этого начните с самых простых ситуаций и проработайте весь список до самого конца: сознательно сосредоточивайтесь и привносите в них невозмутимость, используя подходы из главы 5 (например, глубокие вдохи, сознательность в отношении чувства страха или поиск убежища).

Внутреннее умиротворение можно сохранять даже в сложных обстоятельствах. Вот два очень разных примера, общий элемент которых – невозмутимость:

А теперь представьте Рамана Махарши, великого индийского святого, который покинул наш мир в 1950-м. В конце его жизненного пути у него в руке обнаружили опухоль. И хотя это должно было доставлять ему боль, даже в свои последние дни он оставался спокойным и любящим. Однажды он посмотрел на руку и с прекрасной улыбкой сказал: «Бедная рука».

В буддизме есть метафоры для разных жизненных обстоятельств. Их называют Восемью Мирскими Ветрами: удовольствие и боль, похвала и стыд, приобретение и потеря, известность и плохая репутация. Чем уравновешеннее вы будете, тем меньше эти ветры будут влиять на состояние вашего разума. Ваше счастье постепенно будет становиться все более безусловным, не связанным с попыткой поймать хороший ветер, а не плохой.

Глава 7: Основные мысли

- Самообладание предполагает отсутствие реакций на реакции, какими бы они ни были.
- Самообладание создает буфер вокруг чувственных тонов опыта, чтобы вам не нужно было реагировать на них страстным желанием. Самообладание помогает разорвать замкнутый круг, который заставляет вас двигаться от чувственного тона к страстному желанию, заиклленности и страданию.
 - Самообладание не равно холдности, безразличию, апатии. Вы присутствуете в мире, но он вас не расстраивает. Хладнокровие создает достаточно свободного пространства, в котором могут процветать сочувствие, доброта, радость за счастье других людей.
 - В повседневной жизни и во время медитации вы можете развивать самообладание, формируя более осознанное отношение к чувственным тонам опыта и разрушая тем самым их чары. Они приходят и уходят, поэтому не имеет смысла гоняться за ними или противиться им.
 - Самообладание – это необычное состояние мозга. Оно не основывается на префронтальном торможении лимбической системы. Оно предполагает отсутствие реакции на активность лимбической системы. Скорее всего, это состояние связано с четырьмя нейронными

условиями: активацией префронтальной и передней поясной коры (ППК) для формирования намерения; стабильностью разума, которая исходит из рассудительных способностей ППК, но в общем организует себя сама; быстрым увеличением гамма-активности крупных участков мозга, которое создает переживание свободного пространства; парасимпатической активацией, снижающей активность цепей лимбической/СНС/ ГГНО систем, которые иначе заставили бы систему стрессового ответа реагировать на собственные реакции и двигаться тем самым по замкнутому кругу.

• Вы можете усилить нейронные факторы самообладания с помощью описанных в этой главе методов, а также упражнений, которые мы обсуждали ранее. Чем лучше вы научитесь сохранять самообладание, тем безусловнее и непоколебимее будет ваше счастье.

Часть третья Любовь

Глава 8

Два волка в сердце

Все разумные существа появились благодаря естественному отбору; приятные ощущения всегда направляли их, особенно удовольствия, связанные с общением и семейной любовью.

Чарльз Дарвин

Однажды мне рассказали историю о пожилой коренной американке, которую спросили, как ей удалось стать такой мудрой, счастливой и добиться такого уважения. И она ответила: «В моем сердце живут два волка: волк любви и волк ненависти. Все зависит от того, какого из них я кормлю каждый день».

От этой истории у меня всегда дрожь по телу. Она одновременно смущает и дает надежду. Конечно, волк любви нравится всем, но давайте признаемся: кто из нас не приютил у себя в груди волка ненависти? Мы слышим его рычание, доносящееся эхом далеких войн – и совсем рядом, в нашей собственной злости и агрессии, которая иногда бывает направлена даже на самых любимых и дорогих людей. Однако история свидетельствует (и подтверждения этому можно найти в наших повседневных действиях), что следует поддерживать и усиливать сочувствие и доброту, ограничивая при этом злые мысли, презрение и агрессию.

Что это за волки и как они появились? Как кормить волка любви и не отдавать ничего волку ненависти? В этой главе мы разберем ответ на первый вопрос, а в следующих двух постаемся разобраться со вторым.

Эволюция отношений

Хотя волк ненависти чаще попадает в новостные заголовки, эволюция усердно поработала над тем, чтобы сделать волка любви сильнее и важнее для вашей глубинной сущности. За миллионы лет развития от простых губок в древних морях до современного общества хорошее отношение к другим представителям собственного вида отлично помогало выживанию. 150 миллионов лет эволюции животных сделали преимущества способности к социальному взаимодействию едва ли не самым влиятельным фактором развития мозга. Можно выделить три основных преимущества, которые приносят вам пользу каждый день.

Позвоночные

Первые протомлекопитающие появились около 180 миллионов лет назад; по крайней мере 30 миллионов лет спустя появились первые птицы (эти оценки примерные, потому что существуют противоречивые данные исследований ископаемых). Млекопитающие и птицы сталкивались с теми же трудностями выживания, с которыми уже сражались рептилии и рыбы: неблагоприятная среда обитания и голодные хищники. Однако относительно размеров тела их мозг был больше. Почему? Рептилии и рыбы обычно не заботятся о молодняке (а иногда могут даже поедать его!) и обычно живут без партнеров. А млекопитающие и птицы заботятся о потомстве и зачастую формируют пары, иногда на всю жизнь.

На сухом языке эволюционной нейронауки для выбора хорошего партнера, разделения еды и заботы о молодняке млекопитающим и птицам требовалось увеличить «вычислительные мощности» своих нервных систем (Dunbar and Shultz, 2007). Белка или воробей умнее яшерицы и акулы: они лучше планируют, общаются, взаимодействуют и договариваются. И именно

эти навыки крайне важны для людей, когда мы становимся родителями, особенно если хотим сохранить свой любовный союз.

Приматы

Следующим важным шагом в эволюции мозга можно считать появление на Земле приматов около 80 миллионов лет назад. Определяющей характеристикой этого вида животных была и остается коммуникабельность. Например, обезьяны проводят шестую часть дня за грумингом членов своей группы. Интересно, что в ходе исследования берберских обезьян выяснилось: особи-грумеры лучшеправлялись со стрессом, чем те, кому его делали (Shutt et al., 2007). Я рассказал об этом исследовании жене, чтобы убедить ее почаже чесать мне спину, но она не купилась. Эволюционный смысл этого наблюдения заключается в том, что и для женских, и для мужских особей социальный успех, отражающий уровень развития навыка построения отношений, приводит к появлению большего количества потомства (Silk, 2007).

На самом деле чем выше коммуникативные способности у вида приматов, чем больше их социальные группы, чем больше количество партнеров по грумингу у каждой особи и чем сложнее иерархия внутри групп – тем больше кора их головного мозга по отношению к остальным областям мозга (Dunbar and Shultz, 2007; Sapolsky, 2006). Чем сложнее взаимоотношения, тем сложнее устройство мозга.

Более того, только у человекообразных обезьян – к которым относятся самые молодые семейства приматов: шимпанзе, гориллы, орангутанги и люди – появились веретенообразные клетки, особый новый тип нейронов, отвечающих за продвинутые социальные навыки (Allman et al., 2001; Nimchinsky et al., 1999). Так, человекообразные обезьяны способны утешать расстроенных членов группы, хотя среди других типов приматов такое поведение не распространено (de Waal, 2006). Как и мы, шимпанзе плачут и смеются (Bard, 2006).

Веретенообразные клетки встречаются только в поясной коре и островке, а это значит, что именно эти отделы, а также их функции (эмпатия и самоосознание) испытывали сильное эволюционное давление в последние несколько миллионов лет (Allman et al., 2001; Nimchinsky et al., 1999). Иными словами, преимущества общения оказали существенное влияние на недавние этапы эволюции мозга приматов.

Люди

Около 2,6 миллиона лет назад наши предки-гоминиды начали применять каменные инструменты (Semaw et al., 1997). С тех пор наш мозг устроился в размере; кроме того, он использует примерно в десять раз больше метаболических ресурсов, чем мускулы аналогичного размера (Dunbar and Shultz, 2007). Такое увеличение повлекло за собой изменения в строении женского тела: понадобился родовой канал, способный пропустить плод с таким крупным мозгом (Simpson et al., 2008). С биологической точки зрения этот рост дорого нам стоит, а значит, он должен был давать существенные бонусы для выживания (а мы знаем, что по большей части появившиеся вследствие этого мощности используются для обработки социальной, эмоциональной, лингвистической и концептуальной информации) (Balter, 2007). Например, веретенообразных нейронов у людей намного больше, чем у человекообразных обезьян; это позволяет нам использовать скоростное информационное шоссе, которое связывает кору и островок – два региона, имеющих огромное значение для социального и эмоционального интеллекта – с другим частями мозга (Allman et al., 2001). Хотя взрослый шимпанзе лучше понимает физический мир, чем двухлетний ребенок, люди уже в самом раннем возрасте намного умнее ведут себя в межличностных отношениях (Herrmann et al., 2007).

Процесс нейронной эволюции может показаться неинтересным и слишком далеким от современных реалий, однако он играл критическую роль в повседневной борьбе наших пред-

ков за жизнь. Миллионы лет, до тех пор пока 10 000 лет назад не появилось сельское хозяйство, наши предки жили в сообществах охотников-собирателей, в которые обычно входило не больше 150 членов (Norenzayan and Shariff, 2008). Детей они заводили в основном с представителями своей группы, не забывая озабочиваться при этом поиском еды, защитой хищников, и вступали в стычки с представителями других групп, если ресурсов на всех не хватало. В такой непростой среде отдельный индивид, способный к сотрудничеству с другими членами группы, обычно жил дольше и оставлял после себя больше потомства (Wilson, 1999). Кроме того, более сплоченным социальным группам обычно удавалось одерживать верх над менее сплоченными – получать ресурсы, выживать и передавать свои гены (Nowak, 2006).

Даже небольшие репродуктивные преимущества одного поколения со временем накапливались (Bowles, 2006) примерно так же, как небольшие различия в стиле игры команды в итоге влияют на результаты всего бейсбольного сезона. Со времени, когда начали использоваться каменные инструменты, появилось и ушло порядка 100 000 поколений – на генетическом уровне фиксировалась и все больше выходила на передний план способность выстраивать отношения и склонность взаимодействовать. Сегодня мы видим результат: у людей появился нейронный фундамент для возникновения таких важных качеств, как альтруизм (Bowles, 2006; Judson, 2007), щедрость (Harbaugh, Mayr, and Burghart, 2007; Moll et al., 2006; Rilling et al., 2002), забота о репутации (Bateson, Nettle, and Robert, 2006), честность (de Quervain et al., 2004; Singer et al., 2006), языковые способности (Cheney and Seyfarth, 2008), способность прощать (Nowak, 2006), а также нравственность и религиозность (Norenzayan and Shariff, 2008).

Нервные цепи сочувствия

Мощные эволюционные процессы сформировали вашу нервную систему, чтобы дать вам возможность сотрудничать в отношениях и склонность к этому; они прикармливали большого дружелюбного волка в вашем сердце. Основываясь на общей коммуникативности, близкие нервные цепи поддерживают механизмы **эмпатии**, или сочувствия (способности ощущать внутреннее состояние другого человека, которая необходима для любой настоящей близости). Если бы не было эмпатии, мы бы жили, как пчелы или муравьи, – рука об руку с другими людьми, но на самом деле в одиночестве.

Люди – безоговорочно самый эмпатичный вид живых существ на планете. Мы пользуемся этой удивительной способностью благодаря трем нервным системам, которые симулируют действия, эмоции и мысли других людей.

Действия

Сети перцептивно-моторных систем вашего мозга активируются и когда вы сами что-то делаете, и когда видите, как это делает кто-то другой. Благодаря этому вы можете почувствовать телесные ощущения этого другого (Oberman and Ramachandran, 2007). Нейроны этих сетей называются **зеркальными**.

Эмоции

Островок и связанные с ним нервные цепи активируются, когда вы переживаете сильные эмоции (страх или злость); они также возбуждаются, когда вы видите, как эти чувства испытывают другие люди, особенно те, которые вам небезразличны. Чем яснее вы осознаете свое эмоциональное состояние и телесные реакции, тем больше активируются островок и передняя поясная кора и тем лучше вы считываете аналогичную информацию по поведению других людей (Singer et al., 2004). В результате лимбические сети, в которых возникают ваши чувства, учатся различать также чувства других людей. В то же время трудности в выражении эмоций

(возникающие, например, вследствие травмы головы) часто ухудшают распознавание эмоций других людей (Niedenthal, 2007).

Мысли

Психологи используют термин **модель психического состояния человека** (МПСЧ) для определения способности думать о механизмах внутренней работы других людей. МПСЧ основывается на работе структур префронтальной и височной долей, которые с эволюционной точки зрения возникли относительно недавно (Gallagher and Frith, 2003). Связанные с МПСЧ способности появляются на третьем или четвертом году жизни и в полной мере развиваются только по завершении **миелинизации** – процесса изоляции аксонов, который ускоряет прохождение по ним сигналов – префронтальной коры в позднем подростковом возрасте или ранней юности (Singer, 2006).

Три описанные системы – отслеживание действий, эмоций и мыслей других людей – друг другу помогают. Так, сенсомоторный и лимбический резонанс с действиями и эмоциями других людей дает вам огромное количество информации для создания МПСЧ. После этого, как только у вас формируется определенное предположение (всего через несколько секунд), вы можете проверить это на собственном теле и чувствах. Благодаря совместной работе этих систем вы учитесь «изнутри» понимать, каково другому человеку. В следующей главе мы рассмотрим целый ряд способов развить этот навык.

Любовь и привязанность

Человеческий мозг эволюционировал и увеличивался в размерах – удлинялся и период детства (Coward, 2008). Соответственно, группам гоминид нужно было научиться поддерживать крепкие связи на протяжении долгих лет, чтобы сохранять «деревню, которая нужна, чтобы вырастить ребенка» (как гласит одна африканская пословица) и передавать следующим поколениям свои гены (Gibbons, 2008). Для этого в мозгу появились более мощные цепи и развились нейрохимия любви и привязанности.

Это физические процессы и явления, на основе которых в вашем разуме возникает ощущение романтики, душевной боли, глубокой привязанности и связи с членами семьи. Конечно же, чувство любви – это не голые процессы мозга: культурная, гендерная и личная психология играют в этом процессе важную роль. Тем не менее многочисленные исследования в сфере нейропсихологии развития пролили свет на то, почему любовь может переживаться так неправильно и как можно исправить положение.

Любить приятно

Романтическая любовь существует почти во всех человеческих культурах. Вероятно, это объясняется тем, что она вписана глубоко в нашу биологическую и даже биохимическую природу (Jankowiak and Fischer, 1992). Хотя эндорфины и вазопрессин участвуют в нейрохимии создания связей и любви, важнейшую роль играет, скорее всего, все же окситоцин (Young and Wang, 2004). Этот нейромодулятор (и гормон) отвечает за заботу и ухаживание; он есть как у женщин, так и у мужчин, хотя у женщин его больше. Окситоцин стимулирует контакт глаз (Guastella, Mitchell, and Dads, 2008), повышает доверие (Kosfeld et al., 2005), снижает возбуждение миндалевидного тела и стимулирует поведение, связанное со сближением (Petrovic et al., 2008), поддерживает у женщин в стрессовых ситуациях поведение «заботиться-и-дружить» (Taylor et al., 2000).

Определенные нервные сети отвечают за одержимость и длительную привязанность (Fisher, Aron, and Brown, 2006). На ранних стадиях развития романтических отношений вполне

нормально, что поведением человека управляют мощные поощрения со стороны основанных на дофамине нейронных сетей (Aron et al., 2005). В дальнейшем, когда отношения постепенно перестраиваются в сторону более широкого и стабильного удовлетворения, начинают доминировать окситоцин и связанные с ним системы. И все же в парах, которые сохраняют влюбленность даже в длительных отношениях, «уколы» дофамина стимулируют центры удовольствия в мозгу каждого из партнеров (Schechner, 2008).

Терять любовь неприятно

Помимо стремления получить удовольствие от любви мы пытаемся избежать боли, связанной с ее окончанием. Когда расстаются влюбленные, у каждого из них возбуждается определенная часть нервной системы – та же часть, которая активируется во время принятия рискованных решений, потенциально способных выйти для нас боком (Fisher, Aron, and Brown, 2006). Физическая и социальная боль возникают в сходных нейронных системах (Eisenberger and Lieberman, 2004), то есть нам может быть в буквальном смысле больно, если нас бросают.

Дети и привязанность

В сочетании с другими влияниями, например психологическими, культурными и ситуационными, эти нейробиологические факторы часто приводят к появлению детей (что неудивительно). В детско-родительских отношениях окситоцин отвечает за создание связей, особенно между матерью и ребенком.

В ходе эволюции дети становились все более симпатичными, а родители – все более любящими, потому что сильная привязанность помогала выживать в диком мире. Система привязанности работает благодаря многочисленным нервным сетям, ответственным за эмпатию, самоосознание, внимание, эмоциональную регуляцию и мотивацию – с их помощью формируются сильные связи между детьми и родителями (Siegel, 2001). Неоднократный опыт взаимодействия маленького ребенка с теми, кто о нем заботится, курсирует по этим нейронным сетям, формирует их и то, как в дальнейшем ребенок будет относиться к другим и к самому себе. Этот опыт формируется в очень раннем возрасте, когда дети наиболее уязвимы, а их родители обычно находятся в самом большом напряжении и истощении (Hanson, Hanson, and Pollyscoe, 2002), из-за чего возникают определенные проблемы. Человеческие детско-родительские отношения – уникальное для животного царства явление; они могут сформировать то, как каждый из нас во взрослой жизни будет стремиться к любви и выражать ее. В следующей главе вы узнаете, как эти отношения могли повлиять лично на вас и что с этим можно сделать сейчас.

Волк ненависти

Наше уникальное эволюционное прошлое сделало нас способными на невероятное сотрудничество, сочувствующими, любящими. Так почему же история полна примеров эгоизма, жестокости и насилия?

Безусловно, спою лепту вносят экономические и культурные факторы. Тем не менее вне зависимости от общественного строя – в обществе охотников-собирателей, в сельскохозяйственном и индустриальном обществе, у коммунистов и капиталистов, на Западе и Востоке – в большинстве случаев происходит одно и то же: лояльность и защита по отношению к «своим» и агрессия к «чужим». Мы уже видели, как глубоко в нашу природу вписано положительное отношение к «своим». Теперь давайте разберемся, как возникают страх и агрессия по отношению к «чужим».

Отталкивающий и грубый

На протяжении миллионов лет поколения наших предков выживали в условиях недостатка продуктов, угрозы нападения хищников и риска заболеть. В худшем случае подключались климатические изменения, опустошительные засухи и ледниковые периоды, в ходе которых борьба за ресурсы ужесточалась. Эти сложные условия сдерживали уровень популяции гоминид и людей примерно на одном уровне, даже несмотря на потенциальный прирост 2 % в год (Bowles, 2006).

В таком окружении способность взаимодействовать внутри своей группы и агрессия по отношению к другим группам оказывались полезны в плане репродуктивных функций (Choi and Bowles, 2007). Взаимодействие и агрессия развивались синергетически: группы, которые лучше взаимодействовали, были успешнее и в агрессии. Агрессия между социальными группами требовала развития взаимодействия внутри групп (Bowles, 2009).

Мы уже знаем, что взаимодействие и любовь основываются на работе целого ряда нейронных систем. То же самое можно сказать об агрессии и ненависти.

- Во многих, если и вовсе не в большинстве случаев агрессия возникает как ответ на ощущение угрозы, к которому относятся даже слабое волнение и беспокойство. Миндалевидное тело в **первую очередь** настроено отмечать угрозы и потому сразу активируется тем, что «воспринимает», так что многие люди периодически чувствуют себя в опасности. А значит, ведут себя агрессивно.

- Как только активируется система СНС/ГГНО, вы принимаете решение «бить», а не «бежать»: кровь приливает к мускулам рук, чтобы разогреть их, пилоэрекция (гусиная кожа) заставляет ваши волосы встать дыбом, чтобы вы выглядели угрожающе для потенциального нападающего или хищника, а гипоталамус может – в крайнем случае – даже запустить реакцию ярости.

- Агрессивность коррелирует с повышением уровня тестостерона (как у мужчин, так и у женщин) и снижением уровня серотонина.

- Языковые системы в левой фронтальной и височной долях мозга вовлекаются в работу визуально-пространственной обработки информации правым полушарием, чтобы разделить объекты на дружественные и недружественные категории, людей и несущественные явления.

- «Горячая» агрессия, в первую очередь связанная с активацией СНС/ГГНО, часто пересиливает префронтальную регуляцию эмоций. «Холодная» агрессия также связана с активацией СНС/ГГНО, но немалую роль в ней играет и префронтальная активность; вспомните хотя бы выражение «месть – это блюдо, которое нужно подавать холодным».

Всем нам знаком результат подобной нервной динамики: нужно хорошенько заботиться о «своих» и бояться, презирать и атаковать «чужих». Например, исследования показывают, что в большинстве современных охотничье-собирательских сообществ (а именно этот тип общества был характерен для периода, когда происходила эволюция наших предков) постоянно возникают конфликты с другими группами людей. И хотя подобные стычки не были такими шокирующими, как современные военные конфликты, они обычно влекли за собой намного больше смертей: погибал примерно один из восьми мужчин в популяции – тогда как войны XX века унесли жизнь каждого сотого мужчины (Bowles, 2006; Keeley, 1997).

Способности и склонности нашего мозга остались прежними. И они определяют поведение людей в школьных группах, офисной политике и домашнем насилии. (Здоровая конкуренция, ассертивность (способность не зависеть от внешних оценок) и способность заступаться за людей и дела, о которых вы переживаете, сильно отличаются от враждебной агрессии.) В широком смысле можно сказать, что наша склонность к агрессии распаляет предубеждения,

притеснение, этнические чистки и войны. Часто этими склонностями манипулируют, например, демонизируя «чужих» для классического оправдания патерналистского авторитарного контроля. Но подобные манипуляции не могли бы быть такими эффективными, если бы в наследство от предков нам не досталась агрессивность в отношении групп чужих.

Что остается в стороне?

Волк любви видит мир безграничной любви, где все существа включаются в круг «своих». Но для волка ненависти этот круг сужается: в числе «своих» остается только одна нация, племя, друзья или семья, а в самых экстремальных случаях только сам человек; остальные же превращаются в окружающих со всех сторон многочисленных «чужих». На самом деле иногда этот круг настолько сужается, что одна половина разума ненавидит другую. Например, я работал с клиентами, которые не могли смотреться в зеркало, потому что считали себя уродливыми.

У дзен-буддистов есть пословица: «Ничто не будет оставлено без внимания». Всему уделяется внимание, ничто не проходит мимо ваших практик, ваше сердце примет все. А когда круг начинает сужаться, возникает вопрос: что остается без внимания? Это могут быть люди на другом конце света, приверженцы другой религии или даже соседи, придерживающиеся противоположных политических взглядов. Или сложные родственники, или друзья, которые сделали вам больно. В этот список может попасть любой человек, которого вы по какой-то причине посчитаете хуже себя или которого используете для достижения своих целей.

Как только вы выводите кого-либо за пределы круга «своих», разум / мозг автоматически начнет обесценивать этого человека и оправдывать плохое с ним обращение (Efferson, Lalive, and Feh, 2008). Это побуждает волка ненависти к действию, которое находится буквально на волосок от открытой агрессии. Обратите внимание, сколько раз в день вы относите кого-либо к категории «не такой, как я», особенно самыми незаметными способами: людей из другого социального окружения, приверженцев других стилей и так далее. Поразительно, насколько рутинным становится это действие. Понааблюдайте, что произойдет с вашим разумом, когда вы сознательно откажетесь от подобных различий и сфокусируетесь на том, что между вами общего, что делает вас «своими».

По иронии судьбы в стороне остается сам волк ненависти, которого часто отрицают или преуменьшают. Например, мне самому неприятно признавать, как я радуюсь, когда в фильме хороший герой убивает плохого. Нравится вам это или нет, но волк ненависти живет в каждом из нас. Так легко, услышав про очередного бессердечного преступника, теракт или пытки (а может, даже более мягкие формы повседневного плохого обращения с людьми) покачать головой и подумать: «Что с ними не так?» Но на самом деле это не они, это мы. В ДНК каждого из нас записаны одинаковые программы. И можно считать определенной формой безразличия – которое тоже является корнем страдания – отрицание генетической предопределенности человеческой агрессии. Однако, как мы с вами убедились, интенсивные межгрупповые конфликты способствовали развитию внутригруппового альтруизма: волк ненависти помог разиться волку любви.

Волк ненависти вписан в самые глубины эволюционного прошлого и в мозг каждого современного человека, он готов броситься на любую угрозу. Если мы будем реалистично и честно относиться к нему – и его величественному, эволюционному происхождению, то сможем разбудить сочувствие к себе. Безусловно, вам нужно приручить собственного волка ненависти, но вы не виноваты, что он притаился в темных уголках вашего разума и, скорее всего, влияет на вас даже больше, чем на кого бы то ни было еще. Кроме того, признавая, что волк ненависти может дать важные предостережения в некоторых ситуациях (например, в споре с соседом, воспитательной беседе с ребенком, при реакции на критику на работе), в которых

вы чувствуете, что с вами обращаются неправильно, вы возбуждаетесь – и волк ненависти не может не проснуться.

Когда вы смотрите вечерние новости или просто наблюдаете за детским спором, иногда может показаться, что волк ненависти доминирует в людях. Как и вспышки возбуждения СНС/ГГНО выделяются на фоне состояния покоя парасимпатической активации, темные облака агрессии и конфликтов привлекают больше внимания, чем бесконечное «небо» взаимосвязей и любви. Однако факт остается фактом: в большинстве своем взаимодействия между людьми происходят в конструктивном ключе. Люди и другие виды приматов постоянно сдерживают волка ненависти, исправляют нанесенный им урон, возвращаясь к основным, в целом позитивным отношениям (Sapolsky, 2006). У большинства людей волк любви чаще оказывается больше и сильнее, чем волк ненависти.

Любовь и ненависть пересекаются в сердце каждого, словно волчата, толкающиеся в пещере. Убить волка ненависти нельзя; подобные попытки только усилият то, с чем вы пытаетесь бороться. Но вы можете следить за ним, держать его на привязи, не давать ему лишний раз поднимать тревогу, вы можете демонстрировать праведность, обиду, презрение, предрассудки. В то же время вы можете заботиться о добром волке. Как это делать? Постараемся разобраться в следующих двух главах.

Глава 8: Основные мысли

- В сердце каждого из нас живут два волка: волк любви и волк ненависти. Все зависит от того, которого из них вы решаете кормить каждый день.
- Хотя волк ненависти чаще попадает в новости, волк любви на самом деле больше и сильнее; он развивался миллионы лет и стал одним из важнейших факторов эволюции мозга. Так, у млекопитающих и птиц мозг больше, чем у рептилий и рыб, во многом потому, что он отвечает за отношения с партнерами и потомством. И чем более социален вид приматов, тем больше их мозг.
- За последние три миллиона лет мозг человека увеличился в три раза. Этот рост связан в первую очередь с развитием способностей к межличностному взаимодействию, например к эмпатии и совместному планированию. В суровых условиях, в которых проходила жизнь наших предков, взаимодействие способствовало выживанию, а факторы выживания вплетались в человеческий мозг. К этим факторам относятся альтруизм, щедрость, забота о репутации, честность, язык, способность прощать, мораль и религия.
- Эмпатия основывается на трех нервных системах, которые симулируют действия, эмоции и мысли других людей.
- По мере того как мозг увеличивался в размерах, удлинялось и детство человеческих детенышей, то есть удлинялся период развития мозга. По мере удлинения детства нашим предкам потребовалось находить новые способы выстраивания связей между родителями, детьми и другими членами группы, чтобы «вся деревня» помогала растить каждого ребенка. Добиться этого позволили разнообразные нейронные сети, в том числе система поощрения на основе выделения дофамина и окситоцина, а также система наказания, которая позволяет испытывать ощущения, подобные боли, при социальном отвержении.
- В то же время волк ненависти тоже эволюционировал. Охотники-собиратели постоянно завязывали смертельно опасные разборки друг с другом. Взаимодействие внутри группы повышало эффективность межгрупповой агрессии, и поощрения за агрессию – еда, нахождение пары, выживание – развивали внутригрупповое сотрудничество. Взаимодействие и агрессия – любовь и ненависть – синергетически развивались. Обусловленные ими способности и склонности сохранились у нас и сегодня.

• Волк ненависти сужает круг «своих» иногда до тех пор, пока в нем не останется только сам человек. Мозг постоянно разделяет всех на «своих» и «чужих», после чего автоматически начинает предпочитать «своих» и обесценивать «чужих».

• По иронии судьбы часто вне круга «своих» остается сам волк ненависти. Но убить его нельзя, а отрицая его, можно только усилить свою темную сторону. Нам нужно принять существование волка ненависти и научиться ценить силу волка любви – ограничивать первого, подкармливать второго.

Глава 9

Сочувствие и ассертивность

Если бы могли прочесть тайную историю своих врагов, мы бы узнали, сколько горя и страданий было в жизни каждого из них, и это бы убило всю нашу враждебность.

Генри Уодsworth Лонгфелло

Я занимал управляющую позицию в медитационном центре на протяжении десяти лет и часто удивлялся подходу учителей к выражению своей точки зрения. Они сочувствовали переживаниям других, но когда говорили, что думают, выражались ясно и сильно, без хмыкания и бормотания. А потом просто позволяликазанному быть, не бросались сломя голову защищать и доказывать свою позицию. Эта комбинация чистосердечности и прямоты производила очень мощное впечатление. И помогала поддерживать атмосферу любви.

Вот как работают сочувствие и ассертивность. Это два крыла, которые способны поднять с земли любые отношения и поддерживать их на лету. Они помогают и друг другу: сочувствие делает ассертивность заботливой; ассертивность в свою очередь дает ощущение комфорта, когда вы проявляете сочувствие, потому что вы знаете: ваши потребности не будут оставлены без внимания. Сочувствие расширяет круг «своих», а ассертивность защищает и поддерживает каждого, кто уже находится в нем. И оба эти качества помогают растить волна любви. В этой главе мы исследуем подходы к использованию и развитию ваших врожденных способностей к сочувствию и ассертивности. Начнем с сочувствия.

Чтобы по-настоящему кому-то посочувствовать, сначала нужно почувствовать, через что проходит этот человек. У вас должна быть развита эмпатия, которая поможет прорваться через автоматическое стремление мозга делить всех на «своих» и «чужих». Вот с нее и начнем.

Эмпатия

Эмпатия – это основа любых серьезных отношений. Когда кто-то проявляет эмпатию по отношению к вам, вы ощущаете, что этот человек на самом деле существует для вас – что вы для него «Я» являетесь «Ты», со всеми чувствами и потребностями. Эмпатия гарантирует вам, что другой человек хотя бы в некоторой степени понимает, что происходит у вас внутри, особенно ваши намерения и эмоции. Человек – социальное животное, которому, как сформулировал Ден Сигел, нужно чувствовать, что его **чувствуют** (2007).

А что происходит, когда вы сами испытываете эмпатию? Эмпатия транслирует уважение, успокаивает и обычно пробуждает желание вернуть добро. Часто другим людям ничего, кроме эмпатии, от вас и не нужно; если есть что-то еще, о чем человеку нужно с вами поговорить, вы можете преподнести это в более положительном ключе. Более того, эмпатия по отношению к другим людям дает вам больше информации о них, в том числе о чем они думают на самом деле, что их действительно беспокоит. Например, если ваша любимая критически настроена по отношению к вам, вы можете погрузиться глубже в ее желания, особенно в самые мягкие, сформировавшиеся в молодости. После этого вы получите более полное представление о том, что творится в ее мыслях, а разочарование и злость по отношению к ней утихнут. Скорее всего, она почувствует эту перемену в вас и сама станет более понимающей.

Сразу нужно пояснить: эмпатия – это не согласие и не спор. Вы можете ощущать эмпатию по отношению к человеку, поведение которого хотели бы изменить. Эмпатия не предполагает, что вы будете отказываться от своих прав. Осознайте это, и эмпатия не будет вас смущать.

В духовной практике эмпатия помогает видеть взаимосвязь, которая незримо существует между нами. Она осознанна и любознательна, позволяет вам сохранить позицию «я не знаю» и не застревать в собственных взглядах. Эмпатия – это добродетельность в действии, удержание автоматических реакций, которое позволяет оставаться в настоящем с другими людьми. Она олицетворяет принцип «не навреди», ведь недостаток эмпатии часто расстраивает других, а также открывает дорогу для непреднамеренного вреда. Эмпатия предполагает врожденную щедрость: вы показываете готовность изменить свое состояние под влиянием другого человека.

Эмпатические сбои

При всех преимуществах эмпатии, она исчезает, если происходит конфликт, и медленно испаряется в длительных отношениях. К сожалению, неадекватная эмпатия разрушает доверие и осложняет решение межличностных проблем. Просто вспомните, когда в последний раз вам казалось, что вас недопоняли или еще хуже – когда другой человек даже не пытался вас понять. История эмпатических сбоев оказывает влияние на личность человека; чем он уязвимее и чем выше ставки, тем сильнее это влияние.

Например, недостаточная эмпатия со стороны взрослого, который должен заботиться о ребенке, часто приводит к формированию привязанности по небезопасному типу. А в макросистеме социума эмпатические сбои приводят к эксплуатации, предубеждениям и ужасной жестокости. У волка ненависти нет эмпатии.

Как развивать эмпатию

Можно преднамеренно развивать врожденную способность к эмпатии, умело использовать ее и усиливать. Ниже вы узнаете, как развивать нервные цепи, ответственные за эмпатию.

Подготовьте нужные условия

Сформулируйте сознательное намерение проявлять больше сочувствия. Например, когда я понимаю, что жена снова хочет **поговорить** (то есть что-то делает ее несчастной, и это, скорее всего, связано со мной), я пытаюсь выждать несколько секунд и напомнить себе, что нужно сочувствовать, а не реагировать автоматически и что эмпатия – это приятно. Эти шаги активизируют префронтальную кору, чтобы можно было сориентироваться в ситуации, сосредоточить свои намерения и зарядить связанные с эмпатией нейронные сети; кроме того, с их помощью разогревается лимбическая система, которая помогает держать курс на преимущества эмпатии.

Затем расслабьте тело и разум и, насколько это возможно, откроитесь другому человеку. Используйте методы из следующего раздела, чтобы сохранять ощущение безопасности и силы, благодаря которому можно полностью воспринять другого человека. Напомните себе следующее: что бы ни было у него на уме, это там, а вы тут, рядом, но отдельно от потока его мыслей и чувств.

Не забывайте уделять внимание другому человеку, быть с ним. Такое поведение встречается нечасто, и другие люди очень это ценят. Вообразите, что в ваших мыслях живет маленький охранник, который помогает следить, чтобы внимательность оставалась неизменной; так вы сможете стимулировать переднюю поясную кору (ППК), которая следит за вниманием. (Подробнее об этом охраннике мы поговорим в главе 12.) В некотором смысле эмпатию можно назвать медитацией осознанности, фокус которой находится во внутреннем мире другого человека.

Обращайте внимание на действия других

Обращайте внимание на то, как другой человек двигается, на его позу, жесты и действия. (Важно направить поток энергии к перцептивно-моторной зеркальной активности вашего мозга, а не анализировать движения другого.) Представьте, что сами выполняете эти действия. Как бы они ощущались в вашем теле? Если это возможно, попробуйте ненавязчиво повторить эти движения, чтобы лучше прочувствовать их.

Ощутите чувства других

Настройтесь на себя. Ощутите собственное дыхание, тело, эмоции. Как мы уже убедились, это стимулирует ваш островок и настроит его на отзеркаливание чувств окружающих.

Внимательно следите за мимикой собеседника или за движениями его глаз. Универсальные выражения лица иллюстрируют наши основные эмоции (Ekman, 2007). Они часто и быстро меняются, но если вы постараетесь осознанно их замечать, у вас получится отслеживать эти изменения. Именно в этом заключается биологическое значение пословицы «Глаза – зеркало души».

Расслабьтесь. Позвольте телу открыто резонировать с эмоциями других людей.

Отслеживайте мысли других

Активно представляйте, что могут думать и хотеть другие. Представляйте, что происходит у них внутри, какие противоречивые импульсы они ощущают. Подумайте, что вы знаете о собеседнике, о чем можете догадаться: его личную историю, детство, характер, личность, больные места, недавние события жизни, природу его отношений с вами. На что эти факторы могут повлиять? Кроме того, обратите внимание на то, какие ощущения возникнут после того, как вы «подключитесь» к действиям и эмоциям этого человека. Спросите себя: **что он чувствует глубоко внутри? что для него важнее всего? чего он хочет от меня?** Относитесь к нему с уважением, не делайте поспешных выводов: оставайтесь в состоянии «я не знаю».

Перепроверяйте

Когда это будет уместно, узнавайте у другого человека, правильно ли вы его поняли. Например, можете сказать: «Похоже, ты чувствуешь себя _____, это правда?» или «Я не уверен, но мне кажется, что _____» или «Кажется, что тебя беспокоило _____. Тебе хотелось _____?»

Постарайтесь не задавать спорных и обвиняющих вопросов, направленных на подтверждение вашей точки зрения. Разделяйте эмпатию и разногласия, которые могут возникать между вами. Страйтесь отделять эмпатию и потребность отстоять свою точку зрения, замечайте границу между ними. Например, вы можете сказать: «Я понимаю, что ты хотела, чтобы в гостях у родственников я уделял тебе больше внимания. Тебе было плохо. Я это понимаю, и мне жаль. В будущем я буду внимательнее к этому относиться. [Пауза.] Но, знаешь, ты выглядела вполне счастливой, когда болтала с тетей Сью, и не говорила, что тебе нужно больше внимания. Если бы ты просто озвучивала свои потребности, мне было бы легче дать тебе то, чего ты хочешь».

Сами принимайте эмпатию

Когда вы захотите принять эмпатию со стороны других людей, помните, что это дается легче всего, если вас можно почувствовать. Будьте открытыми и честными, пребывайте в настоящем. Не забывайте, что можете попросить о сочувствии напрямую. Помните: некоторые могут просто не догадываться, что вам нужно сочувствие (не только вам, но и многим другим). Будьте готовы открыто сказать, что именно хотите получать от других. Часто бывает полезно пояснить, что вам нужно именно сочувствие, а не согласие или одобрение. Когда вы почувствуете, что другой человек понимает, каково вам, по крайней мере в какой-то степени, позвольте опыту получения сочувствия проникнуть как можно глубже в вашу имплицитную эмоциональную память.

Комфорт в близости

Эмпатия открывает вас другим людям и естественным образом делает вас ближе. Поэтому чтобы быть как можно более эмпатичными, нужно комфортно чувствовать себя в близких отношениях. Но это не всегда легко. В ходе эволюции встречи с другими людьми нередко предполагали серьезные риски. Кроме того, психологическая боль в основном возникает в близких отношениях, особенно в тех, которые формируются в раннем детстве, когда сети памяти создаются легче всего, а контроль ПФК над эмоциональными реакциями самый слабый. В общем, вполне естественно ощущать противоречивые эмоции по поводу сближения с другими людьми. Ниже вы найдете методы, которые помогут чувствовать себя в безопасности, формируя все более глубокие связи с другими людьми.

Сосредоточьтесь на собственном внутреннем опыте

Судя по всему, в центральной и нижней части мозга есть основообразующая сеть, которая в ходе эволюции взяла на себя ответственность за интеграцию различных социально-эмоциональных способностей (Siegel Siegel, 2007). Активность этой сети стимулируется важными отношениями, особенно их эмоциональными аспектами. В некоторой степени это зависит от вашего темперамента (потому что на некоторых из нас отношения влияют сильнее, чем на других), информация, проходящая через эту сеть, может вас перегружать. Чтобы справиться с этим ощущением, больше фокусируйтесь на собственных переживаниях, чем на переживаниях другого человека (например, отследите несколько вдохов и выдохов, подвигайтесь большими пальцами). Обратите внимание, что вы продолжаете существовать и все в порядке, даже когда вы так эмоционально близки с другим человеком. Это снизит ощущение нависшей угрозы и желание отдалиться.

Обращайте внимание на осознанность

Обращайте внимание на саму осознанность, отличайте ее от (потенциально сильного) чувства осознанного восприятия чувств другого человека; просто отмечайте то, что замечаете, и исследуйте это. Технические аспекты оперативной памяти, связанной с осознанностью, во многом основываются на нейронных составляющих **дорсолатеральных** (верхних и внешних) отделов ПФК, в отличие от **вентромедиальных** (нижних и средних) цепей, которые обрабатывают социально-эмоциональную информацию. Сосредоточиваясь на осознанности, вы, скорее всего, активизируете дорсолатеральные цепи, а не их вентромедиальных соседей.

Используйте образы

Используйте образы, которые стимулируют активность правого полушария мозга. Например, когда я нахожусь в обществе человека, который теряет контроль над собой, я представляю себя в образе дерева с мощными корнями – настроения и эмоции собеседника проходят сквозь мои листья, шуршат, но ветер всегда перестает дуть, а дерево остается на месте. Или же я могу представить забор между нами, а то и вовсе стеклянную стену толщиной в тридцать сантиметров. Помимо преимуществ, которые дает непосредственное представление этих образов, активация правого полушария способствует возникновению ощущения, что целое всегда больше отдельных частей, в том числе и элементы вашего опыта, связанного с дискомфортом от близости.

Осознанно относитесь к собственному внутреннему миру

Окружены ли вы другими людьми или находитесь в одиночестве, внимательное отношение к собственному внутреннему миру помогает излечиться от последствий недостатка эмпатии, с которым вы могли столкнуться в детстве (Siegel, 2007). По сути, осознанное направление внимания на собственный опыт активирует нервные цепи, которые в детстве стимулировались заботой других людей о вас. Таким образом, вы можете здесь и сейчас дать себе то, что должны были получать с малых лет. Со временем интерес и забота проникнут в самые глубины вашего подсознания и позволят вам чувствовать себя в безопасности, когда вы будете сближаться с другими людьми.

Пусть ты больше не будешь страдать

Вы можете осознанно развивать сочувствие – это поможет стимулировать и усилить его нейронную основу, в том числе ваши ППК и островок (Lutz, Brefczynski-Lewis, et al., 2008). Чтобы настроить эти нервные цепи на сочувствие, вспомните, как были рядом с кем-то любящим, и в то же время постараитесь испытать к этому человеку искреннюю благодарность или нежность. Затем направьте сочувствие на трудности другого человека. Откройтесь его (даже очень слабому) страданию, позвольте сочувствию и добрым намерениям возникнуть естественным образом. (Эти шаги следуют друг за другом и в настоящей практике.)

Затем про себя, открыто что-нибудь пожелайте, например: **«Пусть ты больше не будешь страдать. Найди покой. Пусть у доктора все пройдет хорошо»**. Или без слов постараитесь прожить сочувственные ощущения и пожелания. Вы также можете сосредоточиться на универсальном, ненаправленном сочувствии (сочувствии без определенной цели), то есть ощущении, в котором, как выразился тибетский монах Метью Ричард, «благожелательность и сочувствие – это форма существования разума» (Lutz, Brefczynski-Lewis, et al., 2008, e1897).

Вы также можете привнести практики, связанные с сочувствием, в медитацию. Для начала сосредоточьте внимание на фразах, выраждающих сочувствие. Углубляясь в медитацию, погрузитесь в ощущение сочувствия, которое глубже слов. Пусть это чувство наполнит ваше сердце, грудную клетку, все тело и станет всепоглощающим сильным. Почувствуйте, как сочувствие струится из вас во все стороны: вперед и назад, вправо и влево, вверх и вниз.

Когда бы вы ни испытывали сочувствие, уделяйте ему все свое внимание и старайтесь прожить его как можно более полно. Вы можете вспоминать, каково это было раньше, и тем самым облегчать погружение в это приятное состояние разума в будущем.

Каждый день старайтесь испытывать сочувствие к пяти людям: к человеку, которому вы благодарны («благодетелю»), к любимому или другу, к нейтральному человеку; к человеку, с

которым вам трудно, и к самому себе. Например, иногда я просто смотрю на незнакомца на улице (нейтральный человек), стараюсь быстро его почувствовать, а потом стараюсь вызвать ощущение сочувствия. Вы также можете пробуждать сочувствие по отношению к животным и растениям или целым группам людей (например, больным детям, республиканцам или демократам и т. п.). Сочувствовать можно **всем**.

Хотя сочувствие человеку, с которым у вас сложные отношения, может даваться нелегко, оно позволит вам усвоить важный урок: мы все едины в страдании. Когда вы увидите, насколько все взаимосвязано и какое огромное количество факторов влияет на каждого человека, сочувствие возникнет естественным образом. В буддизме сочувствие образно представлено как жемчужина, покоящаяся в цветке лотоса мудрости – союз заботы и понимания.

Отстаивать собственные интересы

Ассертивность предполагает, что в повседневных отношениях вы говорите правду и преследуете собственные цели. Мой опыт показывает, что умелая ассертивность основывается на **свободной добродетели и эффективном общении**. Давайте разберемся, что это значит и как применяется во взаимодействии с друзьями, коллегами, любимыми и членами семьи.

Свободная добродетель

Добротельность может показаться возвышенным качеством, но вообще-то она вполне приземленная. Быть добродетельным – значит жить, исходя из своей внутренней доброты и принципов. Когда вы сохраняете добродетельность, несмотря на поступки других людей, их поведение вас не контролирует. На протяжении своей терапевтической практики я много раз видел, как пары спорили, при этом каждый говорил примерно то же самое: **«Я буду относиться к тебе хорошо после того, как ты начнешь относиться ко мне хорошо»**. И из-за этого они попадали в тупик, чего на самом деле никто из них не хотел, потому что каждый позволял другому определять свое поведение.

Чтобы обрести способность к глубинному пониманию, нужно, чтобы разум был спокоен и пластичен. Достигнуть такого состояния разума можно, в первую очередь развивая способность регулировать тело и речь таким образом, чтобы не вызывать конфликтов.

Почтенная Тензин Пальмо

С другой стороны, когда ваша добродетельность ни к чему не привязана, вы направляйтесь напрямую в сторону вашего просветленного интереса к себе независимо от того, участвует ли в этом другой человек. Приятно быть хорошим, наслаждаться «безукоризненно» спокойным разумом, который не волнует ни вина, ни сожаление. Следуя своим принципам, вы поддерживаете внутренние умиротворение, прекращаете споры, которые иначе отягощали бы ваш разум. Это увеличивает вероятность того, что и другие станут обращаться с вами хорошо в ответ. Если уж на то пошло, это морально возвышает вас.

Когда вы поступаете правильно, то руководствуетесь велениями сердца и головы. Ваша префронтальная кора («голова») отвечает за формирование ценностей, строит планы и дает указания остальным частям мозга. Ваша лимбическая система («сердце») разжигает внутреннюю силу, которую вы используете, чтобы поступать правильно, когда это сложно, а также поддерживает искренние добродетели: смелость, щедрость и способность к прощению. Даже высокоморальные решения, которые идут «от головы», сильно связаны с проработкой эмоций. Соответственно, людям, у которых наблюдаются сбои в работе лимбической системы, сложно принимать определенные этические решения (Haidt, 2007).

Добродетель разума обусловлена регуляцией мозга. Для этого требуется найти равновесие: выстроить его вокруг здоровых основных целей, оставаться в границах и менять их скорее плавно, а не резко и хаотично. Чтобы найти лично ваше состояние баланса, давайте применим природу здорового равновесия к добродетели. Так вы сможете создать собственный кодекс. В ходе этого исследования старайтесь прислушиваться и к голосу разума, и к голосу сердца, потому что это поможет вам отстаивать свои интересы, оставаясь добродетельными.

Равновесие добродетели

Во-первых, определите свои основные цели. Какие задачи вы перед собой ставите, каких принципов придерживаетесь в отношениях? Например, одна из фундаментальных моральных добродетелей – принцип «никому не вреди», в том числе себе. Если в отношениях не реализуются ваши потребности, эти отношения приносят вам вред. Если вы грубы или слишком настойчивы, вы можете навредить другим. Еще одной потенциальной целью может стать стремление узнать правду о себе и других людях.

Во-вторых, нужно оставаться в своих границах. В «Мудрой речи», которая является раздлом Восьмеричного пути, предлагается хорошее руководство к общению, которое позволит не нарушать чужих границ: **«Пусть ваши слова будут исполнены благих намерений, правдивы, полезны, своевременны, сказаны без грубости и злого умысла и в лучшем случае – желанны».**

Несколько лет назад я взял за правило никогда не говорить и ничего не делать, основываясь на злости. В первый же день я много раз нарушил данное самому себе обещание: был раздражен, говорил с сарказмом, закатывал глаза, фыркал. Но со временем я все глубже проникался этой мощной практикой. Она заставляет замедлить взаимодействие и избегать поступков, которые только все ухудшают, иными словами, не подливать масла злости в огонь, а вместо этого разбираться с имеющимися проблемами (например болью, волнением или виной). В конце концов вы почувствуете, что поступаете правильно: сохраняете контроль и не ухудшаете и без того напряженную ситуацию своими реакциями. Конечно же, принцип сохранения границ касается и других. Если кто-то нарушит ваши границы – отнесется к вам без уважения, продолжит кричать на вас, даже когда вы попросите остановиться, – это расшатает ваши отношения и вы, конечно же, не должны смиренno это принимать. (Мы обсудим, как постоять за себя, далее в разделе, посвященном эффективному общению.)

В-третьих, изменяйтесь постепенно. Психолог Джон Готтман в ряде исследований (1995) отследил ценность медленного начала обсуждения потенциально неприятных вопросов с другим человеком. Я на собственном опыте убедился, что это намного эффективнее, чем врываться в общее пространство и тут же начинать атаку на партнера, критикуя все, что не устраивает. Быстрые, резкие действия запускают тревожные механизмы работы СНС/ГГНО другого человека – как будто спящего кота ткнули палкой. Осторожные, но продуманные шаги защитят от резких потрясений в отношениях, например, если вы спросите, готов ли человек обсудить трудный вопрос сейчас, или не станете прерывать беседу без согласия.

Личный кодекс

Теперь вы можете написать собственный кодекс односторонних ценностей общения. Это может быть всего несколько слов или расширенный список с двумя колонками: «стоит» и «не стоит». Вне зависимости от того, какую форму вы выберете, старайтесь использовать сильные и мотивирующие слова, которые воздействуют на разум и сердце. Этот кодекс будет полезным, даже если не получится совершенным (к тому же вы всегда можете вносить в него изменения). Например, в него могут попасть подобные утверждения:

**Больше слушай, меньше говори.
Не кричи на людей и не угрожай им; не позволяй другим кричать на себя или угрожать.**

Каждый день задавай жене три вопроса подряд о том, как у нее дела.

Каждый день приходи домой к шести, чтобы успеть на семейный ужин.

Озвучивай свои потребности.

Будь любящим.

Выполняй обещания.

Когда закончите составлять кодекс, визуализируйте себя, действующего в соответствии со сформулированными правилами вне зависимости от обстоятельств. Представьте, как хорошо будете себя чувствовать и что получите за это в награду. Постарайтесь «изнутри» мотивировать себя придерживаться кодекса. Затем, когда действительно начнете жить в соответствии с этими правилами, прочувствуйте, каково это.

Эффективное общение

Можно долго говорить о том, как выстроить эффективное общение. За тридцать с лишним лет работы с людьми в качестве терапевта и консультанта по менеджменту (а также после усвоения некоторых болезненных уроков в роли мужа и отца) я бы выделил в качестве главных следующие пункты.

• Сохраняйте контакт с собственными глубинными чувствами и желаниями. Разум похож на огромное парфе: мягкие, детские и самые важные слои под жестким, взрослым и поверхностным. Основываясь на этой внутренней осознанности, продолжайте прояснять собственные цели в общении. Например, может быть, вам просто хочется быть услышанными? Есть ли какая-то определенная ситуация, которую вам не хотелось бы повторять?

• Берите на себя ответственность за реализацию ваших потребностей в общении. Не отвлекайтесь от приза, каким бы он ни был для вас, двигайтесь по направлению к нему. Если же у другого человека есть собственные приоритеты, лучше всего действовать по очереди: за раз сосредоточиваться на одной теме, а не перемешивать их.

• Общайтесь в первую очередь для себя, не пытаясь вызвать определенную реакцию от другого. Конечно же, стоит надеяться на хорошее. Но если вы общаетесь, чтобы исправить, изменить или убедить другого человека, успех вашего взаимодействия будет зависеть от того, как он отреагирует на вас (а это уже вне зоны вашего контроля). Кроме того, другой человек, скорее всего, больше вам откроется, если не будет ощущать давления.

• Придерживайтесь своего личного кодекса. В конце концов, запоминается не то, что было сказано, а то, как это было сказано. С осторожностью выбирайте тон, избегайте обвинений, преувеличений и подначиваний.

• Когда будете что-то рассказывать, обращайтесь к собственному опыту (в первую очередь к эмоциям, телесным ощущениям и лежащим в основе поведения надеждам и желаниям) вместо того, чтобы рассказывать о событиях вроде действий другого человека и вашего мнения на их счет. С вашим опытом никто не спорит; он такой, как есть, и вы – главный эксперт в нем. Когда вы делитесь своим опытом, берите за него ответственность, не вините в нем другого человека. Если это уместно, старайтесь касаться глубинного уровня, например стремления к любви, которое лежит в основе ревности. И хотя такая открытость кажется пугающей, именно в глубине можно найти самые важные для вас обоих вещи. Универсальность этих слоев и относительное отсутствие на них угроз также увеличивают шансы того, что другой человек перестанет защищаться и прислушается к вам. Я рекомендую пользоваться подходом, который

Маршалл Розенберг описал в книге «Ненасильственное общение» (2-е изд., 2008). Ненасильственное общение, по сути, состоит из трех частей: **когда происходит X** [описать факты, без суждений], **я чувствую Y** [особенно глубинные, самые нежные эмоции], **потому что мне нужно Z** [фундаментальные нужды и желания].

- Постарайтесь переживать свою правду, когда пытаетесь о ней говорить. Это усилит вашу внутреннюю осознанность и, скорее всего, поможет собеседнику вам почувствовать. Обращайте внимание на любое напряжение глаз, горла, грудной клетки, живота или нижней части таза – постарайтесь расслабить напряженные части тела, чтобы опыт ощущался более свободно.

- Используйте силу эмоций, воплощенных в теле: примите позу, связанную с определенным чувством или настроением (пусть даже в обычной жизни эта поза вам не свойственна), чтобы легче было его выразить (Niedenthal, 2007). Например, если обычно вы отклоняетесь назад, попытайтесь слегка наклониться вперед в ходе беседы; если обычно вы стараетесь прогнать грусть, расслабьте глаза; если вам сложно отстаивать свои интересы, разведите плечи, чтобы раскрыть грудь.

- Если вам кажется, что взаимодействие может вывести вас из себя, помогите префронтальной коре помочь вам – интересный круг получается! – заранее сформулируйте основные мысли, можете даже их записать. Чтобы сохранять уверенный тон голоса, представьте, что ваше взаимодействие снимают на видео: действуйте так, чтобы не пришлось вздрогивать, когда увидите запись.

- Если вы пытаетесь решить проблему, связанную с кем-то, постарайтесь определить факты (если это возможно). Обычно это сокращает несогласия и помогает собрать полезную информацию. Но сосредоточивайтесь в основном на будущем, а не на прошлом. Обычно ссоры связаны как раз с прошлым: что случилось, насколько это было плохо, кто что сказал, как сказал, дополнительные обстоятельства и т. д. Попробуйте в следующий раз действовать наоборот: попытайтесь прийти к консенсусу о том, как вам хотелось бы, чтобы все было **впередь**. Постарайтесь изложить все как можно более точно. Если вам от этого будет легче, запишите свои выводы. Молча и в открытую вы заключаете друг с другом соглашения, которые нужно рассматривать ничуть не менее серьезно, чем договоренности по работе.

- Берите на себя разумный объем ответственности за вопросы другого человека, связанные с вами. Определите, что можно исправить с вашей стороны, и исправьте это (даже если другой человек продолжит нарушать ваши договоренности). Нормально пытаться уделить внимание его поведению и воздействовать на него, но в первую очередь важно сосредоточиваться на том, чтобы самому вести себя достойно и разумно. Конечно же, эта дорожка не такая проторенная, но это добрый и умный путь. Вы не можете контролировать то, как другой человек ведет себя с вами, но вы можете контролировать свое отношение к нему (этую задачу вы действительно можете решить). А поступая правильно независимо от поведения другого человека, вы поощряете его хорошее поведение по отношению к вам.

- Дайте время. Спустя недели и месяцы правда о другом человеке будет становиться для вас все явнее. Например, уважает ли он ваши границы? Будет ли он держать свои обещания? Может ли он справиться с недопониманием? Какова его кривая обучения в отношении понимания себя и межличностных навыков (соответствует ли она типу отношений между вами)? Каковы его истинные намерения (со временем они раскроются через действия)?

- Ясно увидев другого человека, в некоторых случаях вам придется признать: ваши отношения нужно изменить, чтобы вы действительно могли на них рассчитывать. После этого перед вами могут открыться два варианта: отношения, которые больше, чем их реальное основание, наверняка принесут разочарование и боль, тогда как отношения, которые меньше, чем их реальное основание, можно назвать упущенной возможностью. В обоих случаях нужно сосре-

доточиться на собственной инициативе, особенно после того, как вы предпримете разумные попытки стимулировать изменения в другом.

- Например, вам вряд ли удастся заставить коллегу не относиться к вам пренебрежительно, но вы можете свести отношения с ним на нет, то есть приблизить их к размеру их истинного основания: минимизировать контакты, отлично выполнять свою работу, налаживать контакты с другими людьми, демонстрировать результаты своей работы. И наоборот: если, например, ваш брак основывается на большой любви, но партнер эмоционально вас не поддерживает, вы можете попробовать «вырастить» отношения сами, обращая особое внимание на моменты, когда партнер проявляет заботу, или же создавая ситуации, способствующие проявлению нежности (например, ужин с друзьями, определенная музыка, группы медитации) (возможно, вы сами станете эмоционально более отзывчивым).

- В то же время не забывайте и про перспективу – взгляд на ситуацию с высоты пятисот метров. Помните, что все кончается. Также завершатся причины и условия, которые привели к такому варианту развития событий. Не забывайте о сопутствующем ущербе – страдании, которое появляется, когда вы держитесь за свои желания и точку зрения и принимаете все на свой счет. По большому счету обычно мы спорим о том, что на самом деле не так уж важно.

- И самое главное: старайтесь сохранять сочувствие и доброту. Вы с партнером можете быть совершенно разными, но дорожить друг другом. Например, в Тибете после вторжения китайцев в 1950 году далай-лама обращался к китайскому правительству: «Мой друг, враг» (Brehony, 2001, 217). Или еще пример – Нельсон Мандела, который попал в тюрьму на двадцать четыре года. Большую часть проведенного в заточении времени он трудился в каменоломне и иногда не получал почту больше полугода. Говорят, что он сильно переживал из-за того, что потерял связь с любимыми людьми, а потому решил перенаправить свою любовь на охранников, продолжая твердо придерживаться своих взглядов на апарtheid. Охранникам было сложно плохо обращаться с таким добрым человеком, поэтому властям приходилось постоянно менять работающих с ним людей, но Мандела был добр и к ним тоже. Во время его инаугурации на должность президента Южно-Африканской Республики один из его бывших охранников сидел в первом ряду.

Глава 9: Основные мысли

- Сочувствие – это забота о страдании живых существ (в том числе вас самих). Отствовать свои взгляды (быть ассертивным) – значит выражать свою правду и преследовать свои цели в любых отношениях. Сочувствие и ассертивность всегда идут рука об руку. Сочувствие делает вашу ассертивность теплой и заботливой. Ассертивность помогает заботиться о себе и о других, чувствовать уверенность в том, что ваши потребности будут удовлетворены, даже когда вы проявите сочувствие к другим людям.

- Эмпатия – это основа истинного сочувствия, потому что она помогает осознавать трудности и страдания окружающих. Эмпатия помогает понимать, что происходит у человека внутри. Сбои эмпатии расстраивают. Если они часто происходят с чувствительными людьми (например, с детьми), то могут нанести серьезный вред.

- Эмпатия предполагает симуляцию действий, чувств и мыслей другого человека. Симулируйте его действия, представляя, каково было бы находиться сейчас в его теле. Симулируйте его чувства, пытаясь подстроить под него свое эмоциональное состояние, следите за его лицом и глазами. Симулируйте его мысли, принимая во внимание все, что о нем знаете, и стараясь представить себе его внутренний мир.

- Если близость для вас комфортна, вам будет легче проявлять эмпатию и сочувствие. Однако эволюционное наследие человека (связанное с тем, что самые большие угрозы обычно исходили от других людей) в сочетании с личным жизненным (особенно детским) опытом

может спровоцировать человека настороженно относиться к близости. Чтобы научиться проще относиться к близости, нужно среди прочего сосредоточиваться на ваших внутренних переживаниях, а не на других людях; обращать внимание на осознанность; пользоваться образами и осознанно относиться к собственному внутреннему миру.

- Сочувствие основывается на работе передней поясной коры (ППК) и островка. Развивая сочувствие, вы усиливаете нервные связи в этих отделах мозга.

- Сочувствие можно развить, вспоминая ощущение пребывания рядом с человеком, который вас любит, пробуждая искреннюю благодарность, эмпатию, открываясь страданиям других существ и желая им добра. Старайтесь проявлять сочувствие к пяти группам людей: благодетелям, друзьям, нейтральным людям, сложным людям и самому себе.

- Умелое отстаивание собственных интересов предполагает одностороннюю добродетельность и эффективное общение. Добротельность – это жизнь в соответствии с собственными глубинными представлениями о добре. Добротельность основывается на регуляции мозга; и для благодетельности, и для регуляции требуется поддерживать баланс, основанный на благих намерениях, оставаться в границах и менять все постепенно.

- После того как вы обдумаете цели своих отношений, значение границ, как вы представите, что значит гармонично взаимодействовать с другими, вы можете составить собственный кодекс добродетелей в отношениях. Если вы сами будете жить в соответствии с этим кодексом – вне зависимости от того, что сделают другие, – увеличится ваша независимость и самоконтроль в отношениях, вы почувствуете, что поступаете правильно, высокоморально; а это и есть лучшая стратегия пробуждения хорошего поведения в других.

- Основные критерии эффективного общения: сосредоточьтесь на том, чтобы выразить собственную правду, а не менять другого человека; сохраняйте связь с собственным опытом, особенно на глубинных уровнях; определите факты; берите на себя разумный объем ответственности за претензии других людей к вам и старайтесь разрешить обоснованные претензии к вам со стороны других; делайте все возможное, чтобы отношения соответствовали их истинной основе; не забывайте про перспективу; оставайтесь сочувствующими и добрыми.

Глава 10

Безграничная доброта

В этом мире радость возникает из пожелания счастья другим; страдание в этом мире возникает из пожелания счастья только самому себе.

Шантидева

Если сочувствие – это выражение пожелания, чтобы другие существа не страдали, то доброта – это выражение пожелания, чтобы другие были счастливы. Сочувствие – это в первую очередь реакция на страдание, тогда как доброту можно проявлять в любой момент, даже когда у другого человека все в порядке. Доброта в основном выражается в маленьких повседневных поступках: вы можете оставить большие чаевые; прочитать ребенку еще одну историю, даже несмотря на то, что уже устали; пропустить другого водителя в пробке и приветливо помахать ему рукой.

Доброта – это качество, связанное с любовью, потому и возник термин «любящая доброта». Любящая доброта проявляется в разных формах, от помощи незнакомцу на улице до глубинной любви к ребенку или партнеру. В английском слова добрый (kind) и родной (kin) происходят от одного корня; доброта переносит людей в круг «своих» и кормит волка любви.

Доброта основывается на префронтальных намерениях и принципах, идущих от лимбической системы эмоций и поощрениях, нейромедиаторов (окситоцина и эндорфинов) и возбуждения ствола мозга. Благодаря такому широкому спектру факторов, влияющих на доброту, ее можно развивать разными способами. Им и посвящена эта глава.

Доброжелательность по отношению к другим

Я часто работаю с детьми и много времени провожу в образовательных учреждениях. Однажды в одном детском садике я увидел плакат с советом, который мне очень понравился: **Будьте хорошими ребятами. Делитесь игрушками.** Это отличное намерение быть добрым. А большего и не нужно, чтобы направить жизнь в правильное русло!

Каждое утро формулируйте намерение быть добрым и любящим на протяжении дня. Представляйте приятные чувства, которые возникнут, когда вы будете добры к другим; прощущуйте эти ощущения, позвольте им стать поощрениями, которые автоматически будут подталкивать ваш разум и мозг к доброте. И результат вас удивит.

Например, сосредоточить и выразить добрые намерения можно с помощью следующих традиционных пожеланий (вы можете подумать о них, записать их или даже пропеть).

**Пусть вы будете в безопасности.
Будьте здоровы.
Будьте счастливы.
Пусть ваша жизнь будет легкой.**

Вы можете изменить эти пожелания на свой вкус, используя слова, которые пробуждают глубинные чувства любви и доброты в вас. Например:

**Пусть вам ничего не вредит ни изнутри, ни извне.
Пусть ваше тело будет сильным и живым.
Мира вам.**

**Пусть ваша любовь, любовь всех и каждого расцветет.
Будьте здоровы, счастливы, живите легко и безопасно.**

Вы также можете пожелать что-то конкретное.

**Желаю тебе получить работу, о которой ты мечтаешь.
Сьюзан, пусть мама лучше с тобой обращается.
Пусть сегодня тебя примут в Маленькую Лигу, Карло.
Пускай сегодня мы с дочерью будем мирно общаться.**

Практика любящей доброты во многом похожа на практику сочувствия. Она касается и пожеланий, и чувств; в мозгу любящая доброта мобилизует префронтальные сети речи и намерений, а также эмоциональные и поощрительные сети лимбической системы. Хладнокровие помогает держать сердце открытым, особенно перед лицом боли и провокаций. Доброту ко всем без исключения – это принятие всех существ в круг «своих» в сердце. Доброту можно испытывать к пяти группам людей: благодетелям, друзьям, нейтральным людям, проблемным людям и к самому себе. Когда вы добры к кому-либо, вы получаете пользу сами; быть добрым приятно, и это подталкивает других в ответ относиться к вам хорошо.

Вы можете даже быть добрыми к частям себя. Например, очень трогательный и мотивирующий опыт – доброта к собственному внутреннему ребенку. Вы также можете быть добрым к собственным проявлениям, которые хотели бы изменить (стремлению к получению внимания, неспособности учиться, страху определенных ситуаций).

Медитация любящей доброты

Вы можете медитировать на саму любящую доброту. Многим людям чувства, связанные с ней, кажутся более приятными и яркими, чем, например, связанные с дыханием, а потому на ней проще сосредоточить внимание. В рамках одной из практик вы можете выражать добрые пожелания в форме определенных фраз (вроде тех, что мы приводили выше): повторять их про себя одну за другой, при желании в одном ритме с дыханием (например, одно дыхание – одна фраза). Или же вы можете использовать их в качестве мягкого руководства, возвращаясь к ним, когда ваш разум начнет блуждать. В любом случае старайтесь погрузиться как можно глубже в чувство любящей доброты, в безграничную добрую волю, щедрость и заботу. Вы можете использовать любящую доброту для углубления концентрации: не погружайтесь в процесс дыхания, погружайтесь в любящую доброту. В это время любящая доброта будет проникать в вас; старайтесь запечатлеть ее в имплицитной памяти, вплести ее прекрасные нити в ткань вашего существа.

Может оказаться не так-то просто выразить любящую доброту людям, с которыми у вас установились сложные взаимоотношения. Для начала нужно успокоить, стабилизировать и открыть свой разум. Затем можно постепенно осваивать этот навык, начиная с людей, в отношениях с которыми у вас лишь небольшие трудности (например, это может быть слегка раздражительный коллега, но у него тем не менее есть много положительных качеств).

Доброта в повседневной жизни

В течение дня осознанно и активно проявляйте доброту в своих действиях, речи и, что самое главное, в мыслях. Постарайтесь сделать так, чтобы в вашей фантазии, в вашем главном симуляторе реальности, проигрывалось все больше мини-фильмов о доброте. По мере того как нейронные сети симулятора будут все чаще возбуждаться сообщениями о доброте, это чувство и установка в отношении других постепенно окажется «вшитой» в ваш мозг.

Попробуйте поэкспериментировать: проявляйте любящую доброту по отношению к кому-либо в определенный период времени и посмотрите, к чему это приведет (пусть это будет вечер и какой-то член семьи или коллега на встрече). Кроме того, не забывайте быть добрыми по отношению к самим себе – прочувствуйте, каково это! Мой учитель Джек Корнфилд иногда советует людям посвятить целый год любящей доброте по отношению к себе. Получается очень мощная практика.

Призыв к любви

Великие учителя, относившиеся к разным верам и традициям, призывали нас быть добрыми и любящими. Любящая доброта не предполагает, что нужно быть какими-то особенно сентиментально милыми: это бесстрашная, страстная забота о каждом и обо всем без исключений. Любовь – это жемчужина в цветке лотоса, и она так же важна, как мудрость. Сам Будда говорил об «освобождении разума любящей добротой», потому что любовь – это глубинный путь к практике.

Превращаем недоброжелательность в доброжелательность

Быть добрым относительно легко, когда другие хорошо с вами обращаются или по крайней мере вам не вредят. Плохое отношение к вам можно считать лакмусовой бумажкой на пути к обретению доброты.

Ненависть никогда не побеждит ненавистью. Только любовь может победить ненависть. Это вечный закон.

Дхаммапада

В историях Джатаки описывается, как в (предполагаемых) прошлых жизнях Будда воплощался в различных животных, еще когда те могли говорить. В качестве примера любящей доброты я адаптировал одну из историй, в которых он воплотился в гориллу.

Однажды в лес пришел охотник; он заблудился, упал в глубокую яму и не мог выбраться. Целыми днями он звал на помощь, страдал от голода и становился все слабее. Наконец, горилла-Будда услышала его и подошла поближе. Горилла увидела, какие у ямы крутые и скользкие края, и сказала: «Чтобы точно тебя вызволить, я сначала потренируюсь на камнях».

Горилла сбросила в яму несколько камней, один больше другого, и все вытащила обратно. Наконец, можно было помочь мужчине. Горилла долго ползла верх, хваталась за камни и виноградные лозы, вытолкнула мужчину из ямы и из последних сил выбралась наружу сама.

Мужчина осмотрелся, он сиял от счастья, потому что выбрался из ямы. Горилла легла рядом с ним, тяжело дыша. Мужчина сказал:

– Спасибо, горилла. Ты могла бы вывести меня из леса?
– Да, человек, но сначала мне нужно поспать и набраться сил.

Пока горилла спала, человек смотрел на нее и думал: «Я очень голоден. Я смогу сам выбраться из леса. Я могу просто стукнуть ее по голове одним из этих камней, убить ее и съесть. Почему бы мне этого не сделать?»

И вот мужчина поднял камень так высоко, как только смог, размахнулся и бросил его на голову горилле. Та закричала от боли и быстро села, ослепленная ударом, и кровь полилась по ее лицу. Горилла посмотрела на человека, поняла, что случилось, и по ее щекам потекли слезы. Она потрясла головой и грустно сказала: «Бедный человек. Теперь ты никогда не сможешь быть счастливым».

Мысли о благих и злых пожеланиях

Эта история всегда меня трогала за душу. Она дает много поводов задуматься.

• Недоброжелательность и доброжелательность связаны с намерениями: мы желаем добра или зла. Горилла желала помочь, человек желал убить.

• Эти намерения выражаются в действии и бездействии, словах и поступках, но особенно в мыслях. Как вы чувствуете себя, когда понимаете, что в мыслях другой человек строит вам козни? Каково это – самому плохо думать о другом? Злые намерения запускают в нашем симуляторе много неприятных мини-фильмов, нелицеприятных историй о других людях. Помните: когда вы смотрите такой фильм, в вашем мозгу сплетаются вместе определенные нейроны.

• Недоброжелательность всегда пытается оправдать сама себя: **это ведь просто животное**. Поначалу такие рационализации кажутся правдоподобными, словно шепот Червеуста из «Властелина Колец». Но позже мы осознаем, что сами себя запутали.

• Любящая доброта гориллы сама по себе уже была наградой. Злость и ненависть не отягощали ее. Камень стал первой стрелой; но не было смысла наносить себе еще больше вреда второй стрелой злого намерения.

• Не было смысла пытаться получить расплату. Горилла знала, что из-за своих действий этот человек никогда не сможет быть счастливым. Стивен Гаскин (2005) метафорически описал карму как попытки играть в гольф в душе. Ваши попытки получить воздаяние, скорее всего, просто встречаются с шарами, которые уже рикошетом летят в тех, кто их запустил.

• Избавиться от недобрых намерений вовсе не значит быть пассивным, молчать или позволять наносить вред себе или другим. Горилла не боялась человека – просто было сказано то, что нужно было сказать. Всегда можно говорить власти правду и эффективно действовать, не поддаваясь злым намерениям. Вспомните Махатму Ганди и Мартина Лютера Кинга-младшего. На самом деле ясный разум и умиротворенное сердце помогут вам действовать более эффективно.

Приручить волка ненависти

Есть целый ряд методов развития доброжелательности и отказа от злых намерений. Какие-то привлекут вас больше, какие-то меньше, и это естественно. Важно не использовать все описанные методы сразу, а понять, что приручать волка ненависти можно разными способами.

Культивировать позитивные эмоции

Нужно подпитывать и развивать позитивные эмоции: счастье, уверенность, умиротворенность. Например, подумайте, какие у вас есть поводы для счастья, и старайтесь прочувствовать все хорошее, что происходит в вашей жизни. Позитивные чувства успокаивают тело и разум, создают защиту от стресса и делают поддерживающие отношения еще более прочными – и все это в свою очередь ослабляет недобрые намерения.

Осознавайте установки

Сознательно относитесь к факторам, которые стимулируют симпатическую нервную систему (например, к стрессам, боли, переживаниям и голоду) и тем самым формируют у вас установку на недоброжелательность. Страйтесь ослаблять эти установки чем раньше, тем

лучше: ужинайте, прежде чем начинать разговор, принимайте душ, читайте что-то вдохновляющее или разговаривайте с другом.

Практикуйте разъединенность

Не спорьте, если в этом нет необходимости. В мыслях старайтесь не сливаться с потоками мыслей других людей. Обращайте внимание на неврологическое непостоянство, которое лежит в основе их мыслей: невероятно сложное, динамическое и во многом случайное сочетание мгновенных нейронных соединений, собирающееся в определенную последовательность и снова превращающееся в хаос. Расстраиваться из-за чьих-то мыслей – это то же самое, что расстраиваться из-за брызг водопада. Постарайтесь разъединить свои мысли и мысли этого человека. Скажите себе: **«Он там, а я здесь. Его разум отделен от моего».**

Будьте осторожны с приписыванием намерений

Приписывайте намерения другим людям с осторожностью. Префронтальные сети теории разума постоянно это делают, но часто ошибаются. Большую часть времени вы оказываетесь лишь второстепенным героем драмы других людей, их действия не нацелены непосредственно на вас. Подумайте об этих словах даосистского учителя Чуанга Тзу (обновленные мною).

Представьте, что вы расслабленно плыли на каноэ по реке и вдруг почувствовали удар в бок, который опрокинул вас в воду. Бултыкаясь, вы понимаете, что два подростка с трубками для плавания незаметно подкрались и перевернули вашу лодку. Как вы себя почувствуете?

А теперь представьте такую же ситуацию: каноэ, внезапное падение в реку – стой лишь разницей, что опрокинули вашу лодки не подростки, а упавшее в воду бревно. Как вы почувствуете себя в этом случае?

Большинство людей не посчитают второй сценарий таким уж плохим: первая стрела попадет в цель (вы упадете в реку), но выпускать вторую стрелу боли и злости от ощущения личного оскорблении не будет надобности. А ко многим людям по жизни стоит относиться как к бревнам, плывущим по реке: если возможно, стараться с ними не сталкиваться (или снижать последствия столкновения), но не думать, что они **нацелены** лично на вас. Подумайте также о течении дополнительных факторов, которые свели вас и бревно именно в этой жизненной точке (см. упражнение [«Десять тысяч мелочей»](#)).

ДЕСЯТЬ ТЫСЯЧ МЕЛОЧЕЙ

Выполняйте это упражнение с удобной для вас скоростью. Глаза могут быть открытыми или закрытыми.

Расслабьтесь, успокойте разум, сосредоточьтесь на дыхании.

Выберите ситуацию, когда вам казалось, что кто-то обошелся с вами несправедливо. Осознайте свои реакции на этого человека, особенно самые глубокие. Ищите у себя любые проявления недобрых намерений.

Теперь подумайте о разных причинах – тысячах мелочей, – которые привели к тому, что этот человек повел себя именно так, а не иначе.

Подумайте о биологических факторах, которые могли на него повлиять: боль, возраст, темперамент, интеллект.

Подумайте о других реалиях его жизни: расе, тенденции, классе, профессии, обязанностях, повседневных стрессорах.

Вспомните все, что знаете о его детстве. Подумайте, какие главные события произошли в его жизни, когда он стал взрослым.

Подумайте о свойственных ему психических процессах, его личности, ценностях, страхах, болевых точках, надеждах и мечтах.

Подумайте о его родителях в свете того, что о них знаете или можете обоснованно предположить; обдумайте факторы, которые могли сформировать их жизни.

Подумайте об исторических событиях и других элементах «текущего», которые сформировали русло реки причин, текущей через его жизнь сегодня.

Снова загляните в себя. Изменилось ли ваше отношение к этому человеку? Изменилось ли ваше отношение к себе?

Проявите сочувствие к себе

Когда вам покажется, что с вами плохо обращаются, проявите к себе сочувствие – это и есть первая помощь сердцу. Попробуйте положить руку на щеку или на сердце, чтобы стимулировать телесное ощущение получения сочувствия.

Выявите триггеры

Исследуйте триггеры, которые запускают ваши недобрые намерения, например ощущение угрозы или тревоги. Реалистично их оцените. Можно ли сказать, что вы что-то преувеличиваете? Фокусируетесь ли вы на определенном негативном аспекте, упуская десяток позитивных?

Не забывайте про перспективу

Рассматривайте все происходящее в перспективе. Со временем эффект большинства происходящих событий слабеет. Кроме того, они являются частью большого целого, которое само по себе не является плохим.

Развивайте щедрость

Используйте вещи, которые ухудшают ваше состояние, чтобы тренировать щедрость. Подумайте, можно ли позволить людям сохранить то, что они забрали у вас: их победу, их деньги или время, их превосходство. Будьте щедры на терпение.

Относитесь к злым намерениям как к недугу

Относитесь к собственным злым намерениям как к недугу, который вредит **вам самим**. Это поможет найти мотивацию, чтобы от них избавиться. Недобрые намерения приносят неприятные ощущения и оказывают негативное влияние на здоровье. Так, постоянное ощущение враждебности повышает риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний. Ваши недобрые намерения всегда вредят вам самим, при этом часто не оказывая никакого влияния на других людей. Как говорят в программе «12 шагов», **обида – это когда я принимаю яд и жду, что ты умрешь**.

Исследуйте недобрые намерения

Выберите день и хорошоенько изучите даже самые незначительные недобрые намерения, которые у вас возникают. Узнайте, что их вызывает и какие у них бывают последствия.

Привыкните к осознанности

Привыкните к осознанному отношению к злым намерениям: наблюдайте за ними, но не идентифицируйтесь с ними; смотрите, как они возникают и исчезают, равно как и любой другой опыт.

Принимайте обиду

Невозможно прожить жизнь и ни разу не пораниться. Примите как факт то, что иногда люди будут плохо с вами обращаться, случайно или намеренно. Конечно, это не значит, что нужно позволять другим вредить вам или отказываться от отстаивания собственных интересов. Нужно просто принять реальность. Прочувствуйте боль, злость, страх, но позвольте им пройти сквозь вас. Недобрые намерения – это часто всего лишь способ избежать встречи с глубинными чувствами и болью.

Расслабьте «чувство себя»

Расслабьте «чувство себя». Проведите эксперимент: откажитесь от мысли, что существует некое «Я», обиженное или уязвленное (см. [главу 13](#)).

Реагируйте любящей добротой на плохое обращение

Традиционно любящую доброту принято считать антидотом недобрых намерений, поэтому примите решение реагировать на плохое обращение любящей добротой. Что бы ни случилось. Известная буддистская сутра поднимает стандарт высоко: «Даже если бандиты будут отпиливать вам части тела пилой... вы должны повторять: „На наш разум ничто не повлияет, мы не должны произносить злых слов; нам нужно сохранять сочувствие к их благополучию, наполнять разум любящей добротой, без ненависти“» (Nanamoli and Bodhi, 1995, 223).

Я лично до такого еще не дошел, но можно оставаться любящим, даже когда к вам относятся несправедливо. И для некоторых людей, попадающих в ужасные ситуации, это действительно так – именно это позволяет подняться над менее значимыми ситуациями (когда нас подрезают в пробке или в очередной раз подводят ребенок-подросток).

Общайтесь

В полезном объеме выражайте свою правду и умело отстаивайте свои интересы. Недобрые намерения всегда говорят о чем-то важном. Нужно понять это сообщение: возможно, другой человек вам на самом деле не друг или нужно четче обозначить свои границы, но не поддаться при этом злости.

Верьте в справедливость

Как в истории о горилле, которую мы приводили выше, верьте в то, что другие однажды заплатят за свои действия. Вам не нужно брать на себя роль судьи.

Не пытайтесь учить, когда злитесь

Поймите, что некоторые люди никогда не усвоят урок, как бы вы ни пытались. Так зачем же создавать для себя лишние проблемы, пытаясь их научить?

Прощайте

Прощение не предполагает, что вы измените свои представления о том, что произошло что-то плохое. Это значит, что вы отпустите эмоциональный заряд, возникший вокруг ситуации, когда с вами неправильно поступили. Больше всего выгоды от прощения обычно получаете вы сами.

Любящая доброта в отношении всего мира

В свете древней тенденции сужать круг любви до небольшой группы «своих», окруженных «чужими», полезно развивать привычку расширять этот круг – до тех пор, пока в нем не окажется весь мир. Вот несколько предложений по поводу того, как этого можно достичь.

Расширяйте категорию «своих»

Осознанно относитесь к психическим процессам, которые заставляют вас идентифицироваться с определенными группами (по критерию гендера, расы, религии,ексуальной ориентации, политических взглядов, национальности), а затем считать другие группы «чужими». Сосредоточьтесь на сходствах, а не на различиях между «своими» и «чужими». Поймите, что все взаимосвязано со всем, что «свои» – это весь мир, потому что в широком смысле вся планета и есть наш дом, а человечество есть наша семья. Специально создайте психические категории, к которым можно отнести вас и людей, которых вы обычно считаете «чужими». Например, увидев человека в инвалидном кресле, подумайте, что у каждого из нас возможности в каком-то смысле ограниченны.

Особенно внимательно относитесь к автоматическим процессам, в ходе которых вы высоко оцениваете свою группу и недооцениваете другие (Efferson, Lalive, and Feh, 2008). Обратите внимание, как часто высокая оценка не имеет rationalной основы. Обращайте внимание на то, как ваш разум автоматически считает другого человека не таким важным, как вы (словно они всего лишь «это» по отношению к вашему «Я»). Сосредоточьтесь на хорошем в других людях и других группах. Относитесь к людям как к индивидуальностям, а не как к представителям групп – это поможет избавиться от предубеждений (Фиске, 2002).

Снизить ощущение угрозы

Осознавайте любое ощущение угрозы. Это чувство возникло, чтобы защищать нас в среде, которая была намного опаснее, чем обстоятельства, в которые мы попадаем в современной жизни. Насколько действительно велика вероятность, что другие люди вам навредят?

Взаимная выгода

Ищите возможности взаимодействовать и обмениваться опытом с членами других групп (например, разделять заботу о ребенке и решать деловые вопросы). Когда люди зависят друг от друга в вопросах благополучия и имеют возможность оценить честность и надежность других, становится намного сложнее считать их врагами.

Растопить сердце

Подумайте о страдании, с которым каждый встречается на протяжении жизни. Подумайте о том, какой опыт был у других, когда они были детьми. Это активирует теплое отношение и добрые намерения, которые мы обычно испытываем по отношению к маленьким детям.

Вспомните ощущение, которое возникает, когда вы оказываетесь рядом с любящим вас человеком. Это стимулирует вашу способность заботиться о других. Затем вспомните опыт искренней заботы о человеке, которого считаете «своим». Это настроит ваши нервные цепи на заботу даже о том человеке, который раньше входил в группу «чужих». Такое расширенное представление о «нас» в конце концов вместит в себя всех живых существ на планете (см. [медитацию любящей доброты](#)).

МЕДИТАЦИЯ ЛЮБЯЩЕЙ ДОБРОТЫ

Перед вами расширенная медитация любящей доброты.

Выберите позу, которая поможет вам оставаться расслабленными и бдительными. Погрузитесь в дыхание. Достигните состояния хладнокровия, ощутите пространство психики, ее баланс.

Осознайте, какие ощущения от дыхания возникают в области сердца. Вспомните, каково это – быть рядом с человеком, которого вы любите.

Продолжайте чувствовать эту любовь. Ощутите, как любовь течет сквозь ваше сердце, возможно, в ритме дыхания. Почувствуйте, как любовь живет своей жизнью, течет сквозь ваше сердце, не направлена ни на кого конкретного.

Ощутите свою любовь по отношению к людям, которых хорошо знаете, своим друзьям и семье. Ощутите щедрую любящую доброту, которая проходит сквозь ваше сердце, в одном ритме с дыханием.

Почувствуйте, как растекается эта любящая доброта, еще дальше, еще шире, к другим людям, которых вы знаете и к которым относитесь нейтрально. Им тоже пожелайте всего наилучшего. Пожелайте им меньше страдать. Пусть они будут счастливы.

Вам может показаться, что любящая доброта похожа на тепло или свет. Или на расширяющееся озеро, мягкие волны которого разливаются все шире, касаются все большего количества людей.

Почувствуйте, как расширяется ваша любящая доброта и включает в себя даже самых проблемных людей; она живет сама по себе, она сильна. Ваша любящая доброта понимает, какое огромное количество факторов повлияло на этих людей и привело к тому, что между вами возникла проблема. Пожелайте, чтобы даже те люди, которые плохо обошлились с вами, меньше страдали. Чтобы они тоже смогли быть настоящим счастливыми.

Умиротворенность и сила любящей доброты растекается еще дальше и включает в себя людей, о существовании которых вы знаете, хотя никогда лично с ними не встречались. Почувствуйте любящую доброту по отношению ко всем людям, живущим

щим сегодня в вашей стране; неважно, согласны вы с ними или нет, нравятся они вам или нет.

Посвятите несколько минут исследованию того, как ваша любящая доброта распространяется на миллиарды живущих на земле людей. Любящая доброта – для тех, кто смеется.

Любящая доброта – для тех, кто плачет. Любящая доброта – для тех, кто вступает в брак. Любящая доброта – для тех, кто заботится о больном ребенке или родителе. Любящая доброта – для тех, кто волнуется. Любящая доброта – для тех, кто только родился. Любящая доброта – для тех, кто умирает.

Ваша любящая доброта спокойно течет, возможно, в ритме вашего дыхания. Она распространяется на всех живущих на земле существ. Пожелайте им всем добра. Всем животным в море, на земле и в воздухе; пусть они будут здоровы, пусть им живется легко. Пожелайте добра всем растениям: пусть они будут здоровы, пусть им живется легко. Пожелайте добра всем микроорганизмам, амебам, бактериям и даже вирусам: пусть им живется легко.

Потому что все существа – свои.

Потому что все дети – свои.

Все живое – родное.

Вся земля – мой дом.

Глава 10: Основные мысли

- Если сочувствие – это пожелание другому не страдать, то доброта – это пожелание другому счастья. Доброта связана с любовью, поэтому мы называем ее любящей добротой. Когда вы практикуете доброту, вы приручаеете волка ненависти и заботитесь о волке любви.

- Сделать это можно разными способами. Например, формировать намерение быть добрым, превращать его в добрые пожелания, медитировать на любящую доброту, сосредоточившись на доброте в повседневной жизни, использовать любовь на пути практики.

- Легко быть добрым, когда другие хорошо к вам относятся. Сложно сохранять любящую доброту, когда они не так добры к вам (сохранять добрые намерения перед лицом недобрых).

- Полезно помнить, что доброта – сама по себе награда и другие люди все равно ощутят последствия своих поступков, а вам не нужно быть их судьей. Вы можете быть асертивными, не выражая недобрых намерений.

- Можно превратить недобroе намерение в добroе разными способами, приручаюc тем самым волка ненависти. С осторожностью рассуждайте о намерениях других людей; старайтесь как можно меньше событий принимать на свой счет; относитесь к своим недобрым намерениям как к недугу, который портит жизнь вам и от которого вы, естественно, хотите избавиться; старайтесь отвечать любящей добротой на плохое обращение; сообщайте о своих желаниях и отстаивайте их; прощайте.

- Расширяйте круг «нас», включая в него как можно больше проявлений этого мира. Осознанно относитесь к автоматическому разделению на «своих» и «чужих», ищите способы превратить «чужих» в «своих»; обращайте внимание на ощущение угрозы и тщательно оценивайте, действительно ли опасность существует; старайтесь сознательно относиться к другим с теплотой; отрабатывайте любящую доброту ко всему миру.

Часть четвертая Мудрость

Глава 11

Основа Осознанности

Воспитание внимания и есть истинное воспитание.
Уильям Джеймс

Слово «осознанность» все больше на слуху в наши дни, но что оно в действительности значит? По большому счету осознанность – это контроль над собственным вниманием: вы можете направить его куда хотите, и оно останется на этом объекте; когда вы захотите сместить его на что-то другое, вы сможете это сделать.

Когда стабильно ваше внимание, стабилизируется и ваш разум: его не отвлекают посторонние предметы, он основателен, непоколебим. Внимание словно луч света; и то, что освещено им, попадает в ваш разум и формирует ваш мозг. А это значит, что, скорее всего, контроль над вниманием можно считать самым эффективным способом изменения мозга и разума.

Вы можете тренировать и усиливать внимание, как и любую другую психическую функцию (Jha, Krompinger, and Baime, 2007; Tang et al., 2007). В этой и следующей главах вы узнаете о многочисленных способах достижения этой цели. Давайте начнем с изучения того, **как** ваш мозг обращает на что-то внимание.

Ваш осознанный мозг

Чтобы животному было проще выжить – особенно сложным животным вроде нас, – мозгу нужно управлять потоком внимания, уравновешивая три потребности: держать во внимании информацию, менять содержание осведомленности и находить нужную степень стимуляции.

Сохранение информации

Мозг должен уметь удерживать нужную информацию на переднем плане внимания, например подозрительное движение в траве в африканских саваннах 100 000 лет назад или телефонный номер, который вам только что продиктовали. Мой научный руководитель Бернард Барс (1997) разработал влиятельную теорию **глобального рабочего пространства сознания** или, проще говоря, психической классной доски. Какое бы название мы ни выбрали, речь идет о пространстве, в котором содержится входящая информация; старая, извлеченная из памяти информация и психические операции с обоими типами информации.

Обновление осведомленности

Кроме того, вашему мозгу постоянно нужно обновлять информацию, записанную на доске, данными, поступающими из среды или из глубин вашей психики. Скажем, вы увидели в переполненной комнате лицо, но тут же потеряли его из виду. Когда, наконец, вы вспомните, что увиденную девушку зовут Джейн Смит, вы обновите связь образа ее лица с этой информацией.

Поиск стимуляции

Наконец, в ваш мозг встроено стремление к стимуляции, которое помогало нашим предкам искать еду, партнеров и различные ресурсы. Эта потребность записана в нас так глубоко, что в камере сенсорной депривации (в которой человек лежит в теплой соленой воде в полной

темноте и тишине) мозг иногда начинает проецировать галлюцинации, просто чтобы обрабатывать хоть какую-то информацию (Lilly, 2006).

Нейронный баланс

Ваш мозг постоянно жонгирует описанными аспектами внимания. Давайте разберемся, как ему это удается.

Когда вы удерживаете свое внимание на чем-то – на презентации, на работе или ощущениях от дыхания во время медитации, – кортикальные отделы мозга, которые отвечают за рабочую память (ведущую составляющую нашей классной доски), относительно стабильны. Чтобы они оставались в таком состоянии, своего рода ворота защищают рабочую память от другой информации, проходящей через мозг. Когда ворота закрываются, вы фокусируетесь на чем-то одном. Когда появляются новые стимулы – поразительная мысль или пение птицы, – ворота вдруг открываются, и ваша рабочая память обновляется новой информацией. (Конечно же, этот процесс намного сложнее; см. Buschman and Miller, 2007; Dehaene, Sergent, and Changeux, 2003.)

Пока содержание рабочей памяти хотя бы в некоторой степени стимулирует, вырабатывается устойчивый поток дофамина, который держит ворота закрытыми. Если стимуляция существенно снижается, то замедляется и пульсация ответственных за выделение дофамина нейронов – и ворота открываются, чтобы впустить новую информацию. С другой стороны, пик выброса дофамина, связанный с новыми возможностями или угрозами, тоже открывает ворота (Braver, Barch, and Cohen, 2002; Cohen, Aston-Jones, and Gilzenrat, 2005; O'Reilly, 2006).

Эта гениальная система позволяет добиваться сложных результатов. Можно привести пример из работы Тодда Брейвера и Джонатана Коэна (2000): представьте обезьяну, которая ест бананы, забравшись на дерево. Еда поддерживает уровень дофамина на одном уровне и сохраняет внимание обезьяны на **этом** дереве. Но когда бананы заканчиваются, уменьшается количество поощрений и снижается уровень дофамина, а потому мысли о еде на **том** дереве отвоевывают себе место в рабочей памяти. Или, положим, дружелюбная обезьяна запрыгивает на соседнюю ветку, и скачок уровня дофамина также открывает двери для новой информации.

Эта система, основанная на выделении дофамина, взаимодействует с другой нервной системой, основанной на базальных ганглиях, которые пытаются сбалансировать поощрения за поиск стимуляции (новая еда! новые партнеры!) с рисками (открытость хищникам, соперникам и другим угрозам). Базальные ганглии – своего рода «стимостат», регистрирующий стимуляцию, которая поступает через чувствительные рецепторы или от самого разума. До тех пор пока уровень стимуляции превышает определенный показатель, нет необходимости запускать процесс поиска новой стимуляции. Но когда стимуляция оказывается ниже этого показателя, базальные ганглии сигнализируют мозгу: нужно действовать прямо сейчас – и вы вдруг обнаруживаете, что начинаете вызывающе вести себя во время скучной беседы или уноситесь с потоком мыслей во время медитации.

Неврологическое разнообразие

Люди по-разному ведут себя в отношении сохранения информации, обновления осведомленности и поиска стимуляции (см. таблицу ниже). Например, нормальными можно назвать как типы темперамента, предпочитающие новизну и восхищение, так и более спокойные, предпочитающие предсказуемость и тишину. Люди на обоих концах этого спектра часто сталкиваются с трудностями, особенно в связи с тем, что современная среда требует иногда поддерживать внимание к неинтересным вещам (например, в школе или офисе). Так, людям,

рабочая память которых легко обновляется (то есть ее ворота легко открыть), сложно выявлять незначительные и отвлекающие стимулы.

Результаты разных склонностей в трех аспектах внимания

Склонность в отношении определенного аспекта внимания	Аспект внимания и его результаты		
	Сохранение информации	Обновление осведомленности	Поиск стимуляции
Высокая	Одержанность «Чрезмерная сфокусирован- ность»	Пористые фильтры Отвлекаемость Сенсорная пере- грузка	Гиперактив- ность Поиск острых ощущений
Средняя	Хорошая концен- трация Способность распределять внимание	Психическая гиб- кость Ассимилируемость Приспособливае- мость	Энтузиазм Адаптируемость
Низкая	Усталость вни- мания Небольшой объем рабочей памяти	Фиксация взглядов Забывчивость Плоская кривая обучаемости	Склонность застревать Апатия Вялость

Вне зависимости от того, каковы ваши исходные внутренние склонности, на внимание также будут оказывать влияние ваш жизненный опыт и культура. Например, современная западная культура иногда перегружает мозг избытком информации, которую мы должны обрабатывать на постоянной основе. Кроме того, наша культура приучает мозг к постоянной богатой стимуляции (вспомните хотя бы видеоигры и торговые центры) – в итоге ослабление этого потока сразу вызывает у нас ощущение скуки и тоски. По сути, современная жизнь основывается на прыгучем, отвлекаемом «обезьяньюм сознании», с которого все мы начинаем, и буквально закармливает его стероидами. С другой стороны, есть и иные факторы (к ним можно отнести мотивацию, усталость, низкий уровень сахара в крови, болезнь, тревогу и депрессию), которые также могут оказывать влияние на ваше внимание.

Что свойственно лично вам?

У каждого из нас свой профиль возможностей, связанный со вниманием. Он основывается на темпераменте, жизненном опыте, культурных влияниях и других факторах. Если оценивать в общем, какие сильные и слабые стороны собственного внимания вы могли бы назвать? Что бы вам хотелось улучшить?

Одна из возможных ошибок – игнорирование своего профиля, а то и вовсе ощущение стыда и попытка протолкнуть квадрат собственной личности в обобщенное круглое отверстие. Еще одна ошибка – даже не пытаться бороться со своими слабостями. Между ними, как всегда, пролегает срединный путь, в рамках которого вы приспосабливаете работу, семейную ситуа-

цию и духовные практики под собственную природу и со временем учитесь все лучше контролировать внимание.

Индивидуализируйте подход

Используя в качестве примера созерцательные практики, можно сказать, что традиционные методы развивались в то время и в тех культурах, в которых уровень стимуляции был относительно низкий. Но как же быть современным людям, которые привыкли к намного большему объему стимуляции, и особенно тем, кто находится на «энергичном» полюсе темперамента? Я не раз видел, как такие люди отказывались от медитаций просто потому, что не могли подобрать подхода, соответствующего их мозгу.

С точки зрения врожденных эффектов, отличающихся от того, как другие реагируют на человека, **неврологическое разнообразие** намного важнее гендера, расы или сексуальной ориентации. Чтобы расширить разнообразие практикующих созерцательные методики людей, нужно найти больше подходов к разным типам мозга. Более того, на Западе нам особенно нужно индивидуализировать созерцательные практики, потому что в нашем занятом мире «домовладельцев» нужны целенаправленные и особенно эффективные методы.

Неважно, хотите ли вы лучше сосредоточиваться на работе, разговоре с партнером или процессе медитации, – позвольте себе подгонять выбранный подход под вашу природу. С сочувствием относитесь к себе в трудной ситуации: вы ни в чем не виноваты, и позитивные эмоции сочувствия могут повысить уровень дофамина и стабилизировать ваш разум.

Кроме того, подумайте о том, какой из трех аспектов внимания лично для вас связан с наибольшими трудностями: удержание внимания на чем-либо, фильтрация отвлекающих факторов или поддержание желания стимуляции. Например, быстро ли вы устаете, когда концентрируетесь? Кажется ли вам, что в ваших фильтрах есть поры и вы легко отвлекаетесь на зрительные и слуховые раздражители? Могли бы вы отнести себя к типу людей, нуждающихся в богатой стимуляции? (А может быть, трудности возникают сразу с несколькими аспектами?)

Оставшаяся часть главы будет посвящена исследованию общих методов увеличения контроля над вниманием. В следующей главе вы узнаете, как пользоваться исключительным средством обретения осознанности – медитацией для улучшения личного профиля возможностей внимания.

Определите намерения

Используйте силу префронтальной коры, чтобы настроиться на увеличение осознанности.

- Сформулируйте осознанное намерение в самом начале любой деятельности, которая требует сфокусированности. Используйте высказывания вроде «**Пусть мой разум будет непоколебим**». Или просто пробудите тихое ощущение целенаправленности.
- На телесном уровне пробудите ощущение пребывания рядом со знакомым вам человеком, который умеет по-настоящему сосредоточиваться. Так вы задействуете эмпатические системы мозга, стимулирующие внутри вас осознанную природу этого другого человека.
- Постоянно определяйте свои намерения снова и снова. Например, если вы находитесь на встрече, каждые несколько минут заново принимайте решение сфокусироваться. Один мой друг использует небольшое устройство, которое можно настроить на вибрацию с разными интервалами (он кладет его в карман и каждые десять минут получает незаметный сигнал: «Сосредоточься!»).

- Сделайте намерение быть внимательным настройкой «по умолчанию» для вашей жизни – воспитайте в себе привычку к повседневной осознанности.

КАК РАЗВИВАТЬ ПОВСЕДНЕВНУЮ ОСОЗНАННОСТЬ

- Замедляйтесь.
- *Меньше разговаривайте.*
- *Когда* возможно, не *делайте* несколько дел одновременно. Реже будьте многозадачными.
 - Выполняя повседневные действия, сосредоточивайтесь на дыхании.
 - Расслабляйтесь, чтобы в *обществе* других ощущать спокойное *присутствие* в моменте.
 - Используйте рутинные события – звонок телефона, поход в ванную, питье воды – как «звеночки», услышав которые вам нужно вернуться к ощущению сконцентрированности.
- Во время приема пищи старайтесь осознавать, откуда взялась еда. *Например, если* сосредоточитесь на *пищенице в куске хлеба*, можете *представить, как она росла в поле, как ее собирали*, просеивали, хранили, смалывали в муку, пекли, отправляли в магазин – и лишь после этого она оказалась на вашей тарелке. Вы можете очень далеко зайти всего за несколько секунд. Можете *представить людей, благодаря которым пищеница превратилась в хлеб*, оборудование и технологии, которые для этого понадобились, а может, даже как наши предки придумывали, как «одомашнить» дикие зерновые культуры.
- Упрощайте жизнь; отказывайтесь от небольших удовольствий ради самых важных.

Сохраняйте бодрость и внимание

Мозг не может быть внимательным, если он не проснулся. К сожалению, среднестатистический современный человек страдает от хронического недостатка сна: он спит где-то на час меньше, чем на самом деле нужно его телу. Постарайтесь достаточно высыпаться («достаточно» – понятие растяжимое, оно зависит от вашей природы и разных факторов вроде усталости, болезней, проблем со щитовидной железой или депрессии). Иными словами, позаботьтесь о себе. Пытаться сохранять внимание, когда вы слишком устали, это то же самое, что погонять выдохшуюся лошадь, чтобы та быстрее поднималась в гору.

Предположим, вы достаточно отдыхаете. Есть еще несколько факторов, способных усилить вашу внимательность.

- Когда вы сидите ровно, активируется поток внутренней обратной связи с **ретикулярной формацией** – сетевидной нервной структурой ствола мозга, которая отвечает за состояние бодрствования и осознанности; она говорит организму: нужно бодрствовать и сохранять бдительность. Вот чем с неврологической точки зрения обусловлено требование учителя «Сядь ровно!», а также классическая основа медитативных рекомендаций – сесть ровно, уверенно.

- «Прояснить разум» – традиционная фраза, используемая для описания процесса наполнения осознанности энергией и ясностью. На самом деле, чтобы преодолеть дремоту, иногда предлагают в буквальном смысле визуализировать яркий свет. С неврологической точки зрения такое «прояснение» запускает по мозгу волны норадреналина (активирующиеся в ходе стрессового ответа), которые можно назвать общим сигналом к ориентации, который отвечает за бдительность.

- Кислород для нервной системы – словно бензин для машины. Хотя вес мозга составляет лишь 2 % от массы тела, именно мозг использует порядка 20 % кислорода. Сделав несколько глубоких вдохов, вы насыщаете кровь кислородом и «заводите» мозг.

Успокоить разум

Когда разум спокоен, всплывает намного меньше отвлекающих явлений и сохранять осознанность легче. В главе 5 мы уже обсуждали способы «затушить огонь»; они помогают успокоить разум через расслабление тела и усмирение эмоций и желаний. Методы, описанные в этой главе, сосредоточены на том, чтобы остановить поток вербальных мыслей – этот бесконечно ворчавший где-то внутри головы голос.

Осознавайте тело как целое

Некоторые части мозга связаны взаимным торможением, то есть активация одной из них подавляет другую. Можно сказать, что левое и правое полушария состоят как раз в таких отношениях; вот почему стимуляция правого полушария с помощью решения задач, на которых оно специализируется, помогает утихомирить вербальные центры левого полушария.

Правое, визуально-пространственное, полушарие несет больше ответственности за представление состояния вашего тела, поэтому внимание к телу помогает подавить болтовню левого полушария.

Активация правого полушария только увеличивается, когда вы **ощущаете тело как целое**, ведь для этого нужна глобальная, целостная работа полушария.

Для развития навыка осознанности в отношении тела как целого начните с дыхания как целого; вместо того, чтобы позволять вниманию двигаться от ощущения к ощущению, постарайтесь прожить дыхание как один единый гештальт ощущений в животе, грудной клетке, горле и носу. Совершенно正常но, если это единое ощущение-гештальт разрушится через одну-две секунды; когда это случится, просто постараитесь воссоздать его. Затем расширьте зону осознанности: постараитесь включить в нее тело как целое, прочувствованное единым ощущением как целое. Это ощущение тела как целого тоже, скорее всего, быстро разрушится, особенно когда вы только начнете осваивать это упражнение; когда это произойдет, просто снова поймайте его – пусть даже опять всего на несколько секунд. Вы будете все лучше осваивать эту практику и даже сможете выполнять такое упражнение в перерывах между повседневными делами, например на деловых встречах.

Осознанность в отношении тела целиком дает возможность не только заглушить вербальные мысли, но также **достичь единства разума**. Это такое медитативное состояние, в котором все аспекты опыта переживаются как целое и внимание очень стабильно. Как мы убедимся в следующей главе, это один из факторов глубокого созерцательного погружения.

Утихомирить речевые центры

Направьте мягкое указание в речевые центры, скажите себе что-то вроде «**Тише, пришло время расслабиться и утихомириться. Сейчас нет ничего важного, о чем нужно было бы рассуждать. Чуть позже можно будет все обсудить, на это будет целый день**». Таким образом вы используете силу префронтального намерения, чтобы настроить речевую активность на относительно низкий уровень. Когда (а не если, увы) голоса в голове появятся снова, повторите это указание. Например: «**Не время болтать, это нытье мне мешает, можно обсудить это после встречи/когда я разберусь с налогами/ сыграю в гольф**». Или же вы можете занять речевые центры мозга вербальной активностью: повторять любимые фразы, мантры или молитвы в фоновом режиме.

Если хотите, поставьте себе задачу: дать своему разуму понять, когда будет выполнена задача, требующая сосредоточения. Но обязательно выполните данное самому себе обещание

– интересно сделать данный словесный поток погромче, это даже помогает понять, насколько он по большей части случайный и бессмысленный.

Ждите саму осознанность

По мере стабилизации осознанности вы все больше и больше будете отдохать в этом состоянии. Осознанность включает в себя **объекты разума** – это общий термин, подразумевающий любое психическое содержание, будь то ощущения, мысли, желания, воспоминания, эмоции. Хотя объекты разума могут активно взаимодействовать между собой, самой по себе осознанности это никогда не мешает. Осознанность – это своего рода экран, на котором подобные объекты появляются: как гласит одно дзен-буддистское высказывание – отражение летящих гусей на поверхности воды. Но то, что отражается, никак не влияет на осознанность.

Нейронные паттерны, отвечающие за процесс осознанности в вашем мозгу, могут меняться, однако сами репрезентативные способности – основа субъективного переживания осознанности – обычно стабильны. Соответственно, осознанность позволяет отдохнуть, потому что приносит внутреннюю ясность и умиротворенность. Эти ощущения обычно глубже всего постигаются в медитации, но вы можете развивать их, осознанно проживая повседневные ситуации. Для этого используйте приведенную ниже схему размышления.

ПРЕБЫВАНИЕ В ОСОЗНАННОСТИ

Расслабьтесь, глаза могут быть открыты или закрыты. Погрузитесь в ощущение пребывания в моменте, мирного дыхания всем телом. Наблюдайте за ощущениями, возникающими от дыхания, – приходящими и уходящими. Постарайтесь ясно понять, что наблюдаете и максимально далеки от наблюдаемого.

Наблюдайте за тем, как мыслеобразы проплывают мимо, не погружайтесь в них; не ищите мысленных пряников и не боритесь с кнутами. Думайте, но не становитесь своими мыслями: не идентифицируйтесь с содержанием вашей осознанности. Представьте, что смотрите фильм, но сами находитесь за рамками экрана.

Позвольте переживаниям приходить и уходить, не пытайтесь на них влиять. Какие-то мысли будут нравиться вам больше, какие-то меньше; принимайте эти предпочтения как еще одну форму мыслей. Страйтесь увидеть единую природу всех мыслеобразов: они все приходят и все уходят.

Погрузитесь в настоящее. Забудьте прошлое и отпустите будущее. Воспринимайте каждый отдельный момент, не пытаясь соединить их воедино. Пребывайте в настоящем: не вспоминайте, не планируйте. Вас ничто не напрягает, вы ничего не ищете. Вам нечем обладать, нечего делать, некем становиться.

Обращайте внимание на промежутки между мыслеобразами – это поможет прочувствовать, насколько осознанность далека от своего содержания. Вы можете специально вызвать определенную мысль, например, «Вот я дышу», а потом наблюдать, что возникнет прямо перед этой мыслью и сразу после нее. Обратите внимание на эту своеобразную умиротворенную готовность, неиспользуемую способность, плодородную пустоту.

Обратите внимание на пространственные качества осознанности: ее безграничность, спокойствие и тишину, пустоту до тех пор, пока не появится что-то, способное объять все что угодно, всегда присутствующее и надежное, никогда не меняющееся под воздействием мыслеобразов, которые просто пролетают мимо, словно звезды. Но не путайте концепцию осознанности, которая является всего лишь еще одним мыслеобразом, с самой осознанностью. Продолжайте возвращать себя к пребыванию в моменте, открывайтесь бесконечному, безграничному.

Аккуратно исследуйте другие качества осознанности; оставайтесь непосредственно в переживаемом опыте, не думайте об осознанности. Есть ли в этом процессе внутренний свет? Можно ли сказать, что в осознанности есть сочувствие? А может быть, мыслеобразы – это всего лишь модификации самой осознанности?

Глава 11: Основные идеи

- То, что проходит через зону вашего внимания, формирует ваш мозг. Вот почему контроль над вниманием может считаться самым эффективным способом формирования мозга, а значит, и разума. Вы можете тренировать и усиливать внимание, как и любую другую психическую способность; осознанность – это контролируемое внимание.
 - Можно выделить три аспекта внимания: удержание внимания на определенной информации, обновление осведомленности и поиск подходящего объема стимуляции.
 - Информация сохраняется в рабочей памяти, в которой есть своего рода ворота, управляемые дофамином. Стабильная стимуляция держит ворота закрытыми. Ворота открываются либо при снижении, либо при увеличении стимуляции, позволяя тем самым новой информации проникать в рабочую память, после чего ворота снова закрываются.
 - Базальные ганглии постоянно находятся в поиске определенного количества стимуляции. Если поток стимуляции, которую вы получаете, превышает порог, все в порядке; но если поток ослабляется, базальные ганглии сигнализируют другим частям мозга, что пришло время искать дополнительную стимуляцию.
 - Существует естественный спектр сильных и слабых сторон в отношении этих аспектов внимания; в этом и заключается неврологическое разнообразие. У каждого человека свой неврологический профиль. Стоит проявлять сочувствие к себе и адаптировать профессиональную, домашнюю и духовную жизнь под свой профиль, постепенно улучшая показатели внимания.
 - Улучшить общее внимание можно, формируя определенное намерение, оставаясь бодрыми и бдительными, успокаивая разум и пребывая в осознанности.

Глава 12

Блаженная концентрация

Проницательность в сочетании с тихим ожиданием помогает избавиться от страдания.

Шантидева

Осознанность делает человека проницательным и мудрым, и нет лучшего способа разить осознанность, чем медитация. Ничего страшного, если раньше вы никогда не медитировали. Сегодня в бизнес-компаниях, школах и больницах по всему миру люди осваивают медитативные практики, чтобы увеличить продуктивность работы, развить внимание, быстрее выздоравливать и лучше переносить стрессы. Мы же используем медитацию для исследования разнообразных методов тренировки внимания. Вы также сможете применять эти методы к различным ситуациям, не связанным с медитацией напрямую.

Сила медитации

Сосредоточенность, которая развивается во время медитации, превращает луч внимания в лазер. Концентрация – естественный союзник проницательности, об этом говорит традиционная буддистская метафора: **мы находимся в лесу невежества, нам нужно мачете, чтобы прорубить себе путь к освобождающему пониманию; проницательность затачивает лезвие, а сосредоточенность придает силу удару**. Глубинные уровни созерцательной концентрации высоко ценятся во всех религиозных традициях. Например, буддистский Восьмеричный путь включает в себя Мудрую сосредоточенность, которая связана с развитием состояний высокой сконцентрированности, которые называются **дъяхнами**. (Чтобы научиться в них входить, обычно требуется длительная практика; эта глава не является инструкцией, как достичь состояния **дъяхна**.)

Трудности медитации

Медитация – отличный способ изучения и развития внимания именно благодаря тому, что она идет вразрез с целым рядом склонностей, которые появились в нашем мозге, чтобы обеспечить выживание человека как вида.

Вспомните практики, связанные с **сосредоточением внимания**, в ходе которых вы погружаетесь в объект наблюдения, например в процесс дыхания. Животные, которые бы на несколько минут сосредоточивали внимание на одном объекте, не замечая всего остального, отказываясь от потребности в стимуляции (например, всматриваясь в игру света меж листьев), не заметили бы зловещую крадущуюся тень и вряд ли передали бы свои гены потомству. **Обезьянье мышление** – традиционное выражение, которое используют для описания неустойчивого внимания, но ведь именно оно помогло нашим предкам выжить.

Или же вспомните медитацию **открытой осознанности**, в ходе которой вы тренируетесь осознавать все, что приходит на ум, не вовлекаясь при этом в мыслительный процесс; это упражнение тоже противоречит нашей эволюционной природе. Чувства, эмоции, желания и другие объекты мыслительной жизни **должны** привлекать внимание, чтобы вы могли на них реагировать. Позволять им просто проходить мимо и не цепляться за них противоестественно.

Если вы признаете эти трудности, то сможете отнести к самим себе с юмором и сочувствием.

Пять факторов концентрации

На протяжении тысяч лет люди пытались найти способы развития внимания в теории и в ходе созерцательных практик. Например, в буддизме принято выделять пять факторов укрепления внимания:

- 1) **направление внимания** – исходное обращение внимание на определенный объект, например начальную фазу дыхания;
- 2) **поддержание внимания** – сохранение сосредоточенности на объекте, например осознание вдоха на протяжении всего процесса дыхания (от начала до конца);
- 3) **восторг** – острый интерес к объекту; иногда переживается в форме суетливых приятных ощущений;
- 4) **радость** – радость сердца, к которой относятся счастье, удовлетворение и уравновешенность;
- 5) **единство разума** – объединение осознанности, в котором все проживается как целое; небольшое количество мыслей; хладнокровие; сильное ощущение **присутствия**.

Основываясь на главных принципах осознанности, которые мы уже обсудили в предыдущей главе, давайте выделим нейронную основу каждого из пяти описанных факторов. По мере накопления практики концентрация у большинства людей естественным образом углубляется (Lutz, Slager, et al., 2008). Неважно, новичок вы в медитации или она уже стала важной частью вашей жизни, полезно знать, что вы можете запустить определенные процессы в мозге, которые помогут укрепить ваш разум вплоть до развития способности к глубокому медитативному погружению.

Для упрощения задачи мы будем обсуждать сидячую медитацию на дыхание, но вы можете адаптировать изложенные ниже предложения и к другим практикам (например, к занятиям йогой или молитвам) или к другим объектам внимания (например, мантрам или любящей доброте). По мере того как будет выравниваться поток вашего сознания, переносите эту стабильность и сосредоточенность на другие виды созерцательных практик (например, в медитацию проницательности, молитву, исследование непостоянства) и разнообразные повседневные действия.

В следующих трех разделах мы будем обсуждать направленное и поддерживаемое внимание, а также возникающие при этом различные трудности. В самом конце исследуем восторг, радость и единство разума. А завершим эту главу описанием медитации, которая поможет свести эти пять факторов воедино.

Удержание внимания на объекте

Есть три метода, которые можно использовать для углубления вовлеченности в содержание осознаваемой вами информации и тем самым держать ворота оперативной памяти закрытыми (зачем это нужно, мы обсуждали в предыдущей главе).

- Представьте маленького охранника, который наблюдает за тем, насколько вам удается следить за дыханием; он повысит вашу внимательность, если вы начнете отвлекаться. Этот охранник «живет» по большей части в передней поясной коре (ППК), которая сравнивает реальные действия с целевыми; ППК – часть вашего мозга, которая сильнее других вовлечена в направление и удержание внимания.

- Используйте речевые центры мозга: считайте или отмечайте вдохи словами. Можете тихонько (на заднем плане внимания) считать каждое дыхание от 1 до 10, а потом начинать

отсчет заново. Если сбьетесь со счета, просто снова начинайте с единицы. (Вы также можете вести обратный отсчет – от 10 до 1 и начинать с 10, если сбьетесь.) Если вы амбициозны, попробуйте десять раз сосчитать десять дыханий, чтобы в общей сложности получилось сто вдохов и выдохов, и ни разу не сбиться. Если хотите, можете считать на пальцах, каждый раз выпрямляя один, пока не разожмете все пальцы на обеих руках. Это упражнение может отлично подойти для начала медитации: поможет вам быстро войти в нужное состояние.

- Можете аккуратно подмечать переживания, например думать «вдох, выдох» – и так о каждом дыхании. Если это поможет, тихонько отмечайте появление мыслительных объектов: «думаю», «вспоминаю», «волнуясь», «планирую» и так далее.

- Углубляйте вовлеченность в процесс дыхания: направляйте на него тепло, нежность и даже привязанность. Эмоции по отношению к чему-либо естественным образом усиливают внимание, кроме того, они вовлекают в процесс мозг как единое целое; соответственно, еще больше нейронных сетей связываются с объектом внимания.

Отсеивание отвлекающих факторов

Вот несколько способов сохранять в голове относительное спокойствие, не пуская в мысли отвлекающих незваных гостей.

- Посвятите несколько минут в самом начале медитации тому, чтобы открыться и исследовать все звуки и стимулы, окружающие вас; то же самое проделайте и в отношении внутреннего мира. Как ни парадоксально, когда вы **принимаете** все отвлекающие факторы, они просто **исчезают**. Опустите вторые стрелы сопротивления – и они получат меньше внимания. Кроме того, мозг привыкает к устойчивым стимулам и через какое-то время сам перестает отвлекаться.

- Когда вы воспринимаете что-то полностью, это быстрее проходит через пространство мыслей. Словно кто-то стучится в дверь: если вы будете игнорировать стук, он продолжится, но если откроете дверь, тот, кто стучал, войдет, выскажет то, что ему нужно, и уйдет. Вы можете ускорить этот процесс с помощью техники мягкого замечания, описанной выше (например, «шум транспорта… раздражение»). Позволяя чему-то стать полностью осознанным, вы также позволяете проявиться скрытым нервным схемам, уже вовлеченным в этот процесс. Но теперь сообщение доставлено, и нервной цепи больше не нужно соревноваться с другими цепями за ваше внимание. Выполнив свою функцию, передав нужное сообщение, они включаются в мощный процесс обновления оперативной памяти, который обычно очищает «доску» через какое-то время, чтобы выделить место для новых сообщений.

- После того как уменьшится ощущение отвлеченности, заново сосредоточьтесь на объекте внимания (или на том типе медитации, который выполняете). Если снова начнете отвлекаться, всегда можете открыть ворота на несколько минут.

- Или же вы можете легонько оттолкнуть отвлекающие мысли на самых ранних стадиях их развития и продолжить погружение в дыхание. Тем самым вы подорвете процесс формирования нейронных связей еще до того, как они окончательно сложатся.

- Напомните себе, что сможете подумать о других вещах позже; скажите себе, что отвели это время на медитацию и хотите следовать плану. Это поможет подключить способность префронтальной коры влиять на процессы восприятия и мышления «сверху вниз» (Engel, Fries, and Singer, 2001).

- Наблюдайте за всем, что проходит через ваше сознание, как за представлением, в котором одних актеров сменяют другие. Зачем слишком увлекаться чем-то одним, если вы знаете, что вскоре оно сменится чем-то другим?

- Если все описанные выше приемы не помогут, сделайте отвлекающее явление объектом медитации – на этот раз. Однажды, когда я пытался сконцентрироваться на дыхании, я не мог не отвлекаться на громко работавший кондиционер. Спустя время я сдался и переключился на звук кондиционера – и постепенно полностью погрузился в него.

Управление желанием стимуляции

Следующие методы усиливают стимуляцию, получаемую от медитации. Они наверняка пригодятся людям с активными типами темперамента. Важно соблюдать умеренность и использовать их только тогда, когда это действительно необходимо для поддержания равновесия разума, не убегая в них от процесса медитации и требуемой для него самодисциплины.

- Мозг усиливает внимание в ответ на новизну. Поэтому старайтесь замечать, в чем отличия каждого дыхания от остальных. Получайте новую информацию, уделяя внимание деталям, например ощущениям на разных точках верхней губы.
- Сосредоточьтесь на разнообразных ощущениях какого-либо крупного участка вашего тела, например грудной клетки. Или обращайте внимание на то, как дыхание пробуждает ощущения по всему телу, отмечайте малейшие движения бедер или головы.
- Разбейте дыхание на небольшие части, чтобы можно было замечать мелочи. Вдох, выдох, небольшая пауза между ними – вот дыхание уже поделено на три этапа. Вы можете разделять каждый вдох и выдох на составные части. (Этот метод удобно применять при медитации во время ходьбы и в других практиках.)
- Проведите медитацию во время ходьбы – движение позволяет получить больше стимуляции, чем спокойное сидение. Или же можете воспользоваться другими практиками, похожими на медитацию, вроде йоги или тайцзицюань.
- Откройтесь чувству достаточности и удовлетворения. Это одновременно усилит стимуляцию и направит в мозг сообщение, что вы уже насытились и вам больше ничего не нужно.
- Так как нейтральный чувствственный тон не содержит стимулов, он как бы располагает разум к поиску чего-нибудь интересного. Вы можете следить за тем, как именно ваш разум реагирует на нейтральные мыслительные объекты, и усиливать их стимуляцию, спокойно проговаривая про себя слово «нейтральный».

Восторг и радость

Теперь давайте исследуем другие два фактора погружения: восторг и радость. Позитивные ощущения помогают сосредоточивать внимание, потому что вызывают быструю передачу дофамина по нервным волокнам, связанным с оперативной памятью. Как мы уже видели в предыдущей главе, ворота в рабочую память – а значит, и в поле осознанности – открываются тогда, когда дофамина недостаточно и когда его слишком много. Стабильно высокий уровень дофамина – как при переживании положительных эмоций – предотвращает его дефицит. Более того, когда нейроны, выделяющие дофамин, находятся на околопиковом уровне активности, им сложно работать еще активнее, ведь они и так уже почти достигли своего потолка. Поэтому чем радостнее и интенсивнее ваши чувства, тем более сконцентрированным будет внимание.

Иными словами, неважно, желаете ли вы погрузиться в глубины медитативной созерцательности или просто хотите разлепить глаза на вечерней встрече, ощущение счастья вам, скорее всего, поможет. Лично я считаю, что усиление положительных эмоций во время медитации – отличная практика, которая помогает чувствовать себя еще лучше, усиливает концентрацию и поддерживает ощущение благополучия в течение дня.

Вот несколько способов усилить восторг и радость. Сначала попробуйте их в ходе медитации, а потом можете применять и в повседневной жизни.

- Обращайте внимание на восторг и радость, когда они возникают естественным образом. Открывайтесь этим ощущениями и погружайтесь в них.
- Подумайте: «**Пусть я почувствую наслаждение. Пусть я почувствую радость (счастье, удовлетворение, спокойствие)**». Сохраняйте расслабление, но сформулируйте намерение испытать восторг и радость.
- Включите восторг и радость в ощущения от дыхания. Пусть вами дышит наслаждение, пусть дыхание будет наполнено спокойствием.
- Сделайте восторг или радость объектом своего внимания, пусть они просочатся в само состояние бытия.
- Радость заключает в себе счастье, удовлетворение и спокойствие; исследуйте каждое из этих состояний. Например, спокойствие считается одним из семи факторов просветления в буддизме, также оно приводит к сосредоточенности. Это ощущение умиротворенности и тишины похоже на спокойный прозрачный пруд, и его действительно стоит изучать и развивать.
- Осознанно относитесь к разным нюансам восторга, счастья, удовлетворения и спокойствия. Изучите каждое из этих ощущений, чтобы в будущем было легко восстановить их. Со временем человек естественным образом уходит от интенсивности восторга к более мягким, но возвышенным поощрениям счастья, удовлетворенности и спокойствия.
- Поэкспериментируйте с постепенным усилением этих состояний разума – можете попробовать слегка ускорить дыхание. Это естественный способ на несколько секунд или минут усилить состояние, а потом снова успокоиться (после этого можно повторить эксперимент).
- По мере медитации нужно двигаться от восторга → к радости → к удовлетворению → к спокойствию. А когда медитация будет подходить к завершению, пройдите этот путь в обратном направлении шаг за шагом. Не стоит перепрыгивать от восторга к спокойствию.
- В общем, старайтесь найти приятное состояние, в котором вы сумеете сохранить достаточную активность разума, чтобы усиливать эти ощущения, но не слишком управлять разумом или стремиться к какому-либо результату.

Единство разума

Единство разума включает в себя объединение осознанности, основанной на глубоком погружении в объект, на который направлено внимание. В голове минимум мыслей, разум спокоен. Вы чувствуете себя в моменте, ощущение хладнокровия только усиливается.

Если нет неподвижности, нет и тишины. Если нет тишины, нет и проницательности. Если нет проницательности, нет и ясности.
Тензин Приядарии

Это состояние, скорее всего, связано с высокочастотными гамма-волнами, которые регистрируются у монахов, длительное время практиковавших медитацию (Lutz et al., 2004). По мере того как человек погружается в медитацию, гамма-активность одновременно усиливается и расширяется, что предположительно лежит в основе усиливающегося ощущения масштабности и стабильности осознания.

Единство разума естественным образом возникает из других факторов концентрации. Вы также можете стимулировать его несколькими способами. Во-первых, как мы уже обсуждали раньше, осознанность всего тела усиливает холистическую, целостную обработку информации правым полушарием, а это помогает достичь большего единства процессов мышления. Чтобы

осознанно ощутить все тело целиком, можно начать с проживания дыхания как целого и расширить это ощущение на тело как единое целое; если это переживание распадется, нужно просто продолжать его воссоздавать, пока оно не станет стабильным. Во-вторых, отдайтесь настоящему моменту, какой бы он ни был. Отпустите прошлое и будущее; прямо сейчас, на время этой медитации, откажитесь от волнений, планов, фантазий. Пестуйте пребывание в моменте. В-третьих, отпустите ощущение своего «Я» насколько это возможно (в следующей главе мы обсудим это подробнее). Слишком сильное «Я» отвлекает и отделяет вас от прекрасных глубин бытия в единстве.

Медитация сосредоточения

Неважно, с чего вы начнете, – вы можете научиться концентрироваться лучше. Сосредоточение похоже на мышцу: оно становится сильнее, когда вы им пользуетесь. Когда ваш разум начнет блуждать (а это случится обязательно), пострайтесь не слишком себя критиковать; просто вернитесь к осознанности со следующим дыханием. Как говорит буддистский учитель Джозеф Гольдштейн, расслабьтесь, но не будьте небрежными. Важно не что случилось в прошлом, а что вы делаете **сейчас**. Вы всегда можете снова перевести внимание на дыхание и удерживать его. Вы всегда можете открыться восторгу и радости. И всегда можете сделать еще один шаг, приближающий вас к единству разума.

Будда предложил своего рода маршрут для всех, кто хочет освоить созерцательные практики: успокойте разум, утихомирьте его, приведите его к единству, сосредоточьте его. Мы используем эти рекомендации по мере медитации, которая основывается на тех механизмах осознанности и сосредоточенности, которые мы уже обсуждали в этой и предыдущих главах. Конечно же, вы можете менять приведенные ниже рекомендации, приводя их в соответствие с другими видами медитации, которые практикуете, или повседневными действиями.

МЕДИТАЦИЯ

Найдите удобное положение, в котором сможете одновременно расслабиться и сохранять бдительность. Закройте глаза или оставьте их открытыми – в таком случае направьте взгляд на расстояние около метра от себя.

Осознавайте, как появляются и исчезают звуки. Осознавайте мысли и чувства. Обращайте внимание на все, что особенно вас отвлекает: перенаправьте внимание на этот отвлекающий фактор на какое-то время, а потом снова пострайтесь сметить его на дыхание.

Сформулируйте намерение этой медитации, можете использовать для этого слова или сделать это невербально. Представьте, что вы – очень сосредоточенный человек, кто-то, кого вы знаете, или историческая фигура вроде самого Будды.

Действительно расслабьтесь. Сделайте глубокий вдох и полностью выдохните, почувствуйте, как напряжение покидает ваше тело. Осознавайте внутренние ощущения, возникающие от дыхания, как холодный воздух попадает в легкие и выходит из них теплым, как грудная клетка и живот поднимаются и опускаются. Не пытайтесь как бы то ни было контролировать дыхание, просто позвольте ему быть таким, какое оно есть. Сохраняйте осознанное отношение к дыханию на протяжении всей медитации, используйте его как своеобразный якорь.

Прочувствуйте состояние максимальной безопасности. Вы находитесь в защищенной среде, вы сильны в себе, способны расслабиться и переместить внимание внутрь.

Найдите в себе сочувствие – к себе. Вспомните другие положительные чувства, в том числе не такие сильные, например благодарность.

Почувствуйте, как польза от этой медитации проникает глубоко внутрь, питает вас, помогает вам, мягко склоняет ваш разум и мозг в еще более благотворную сторону.

Все в порядке. На протяжении следующих пяти минут или даже дольше постарайтесь пребывать в каждом своем дыхании от начала и до конца. Представьте маленького охранника, который находится в вашем разуме и следит за вашим вниманием; он даст знать, если ваши мысли начнут блуждать. Отдавайтесь каждому дыханию и оставляйте все остальное в стороне. Отпустите прошлое, отпустите будущее, проникнитесь каждым дыханием.

Найдите место на теле, в котором физические ощущения дыхания чувствуются особенно ярко, например грудная клетка или верхняя губа. В самом начале каждого вдоха направляйте внимание на эти ощущения. А затем удерживайте внимание на них от начала и до конца. Осознайте промежуток между вдохом и выдохом. Затем направьте внимание на выдох и удерживайте его до конца выдоха.

Можете тихонько считать вдохи про себя, от одного до десяти, а потом снова сначала. Если сбьетесь со счета, начинайте сначала. Или же можете тихо отмечать про себя: «Вдох, выдох». По мере того как будете сосредоточиваться, откажитесь от использования слов.

Отдайтесь дыханию, а все остальное просто отложите на время медитации. Изучайте ощущения от каждого дыхания. Вдыхая, осознавайте, что вдыхаете. Выдыхая, осознавайте, что выдыхаете.

Все в порядке. Осознавайте все ощущения восторга или радости. Открывайтесь им, призывайте их. Пусть возникнет блаженство. Пусть возникнет радость. На какое-то время сместите внимание на них. Насколько сможете, усильте ощущения восторга и радости. Попробуйте чуть чаще дышать. Если вы ощутите появление положительных эмоций, позвольте всплескам наслаждения пройти по всему вашему телу.

Позвольте себе быть очень счастливым, очень удовлетворенным, очень спокойным. Исследуйте всевозможные качества восторга, счастья, удовлетворенности и спокойствия. Погружайтесь все глубже в каждое из этих состояний. Перенесите восторг и радость в дыхание, углубляя погружение, успокаивая разум.

Все в порядке. Ваш разум очень спокоен. Внимание поглощено в основном одним объектом, например ощущениями от дыхания на верхней губе. Иногда появляются вербальные мысли, но они очень быстро уходят. Вам очень спокойно.

Целостное дыхание дает ощущение осознанности, все ощущения от дыхания объединились в единое целое. Затем вы осознаете тело как целое. Прочувствуете, как все тело слегка движется вслед за дыханием. Вы не следите за тем, что проходит через пространство вашего разума, ничему не противитесь. Если кажется, что что-то может нарушить спокойствие, просто позвольте этому пройти мимо и расслабьтесь.

Все в порядке. Ваш разум достигает единения. Вы осознаете тело как целое, опыт как целое. Мыслей совсем мало, возможно, вовсе нет. Ощущение границ и барьеров пропадает из вашего разума. Вы ничему не противостоите. Вы все отпускаете. Почувствуйте, как единение растет и усиливается в вашем разуме. Пусть будет единение.

Позвольте возникать состояниям разума, с которыми вы, возможно, еще не сталкивались во всей их полноте и глубине. Отпустите все мысли. Погрузитесь еще глубже в дыхание, станьте едины с дыханием. Погружаться в дыхание очень легко. Вам не к чему стремиться, нечем становиться. Позвольте возникнуть проницатель-

ности, смотрите сквозь опыт, сквозь разум, сквозь мир. Даже те неясные остатки страстных желаний, что еще остались, испаряются. Вы спокойны и свободны.

Все в порядке. Когда вам захочется, постепенно приступите к завершению медитации. Мягко вернитесь из того, где бы вы ни оказались, в состояние спокойствия, удовлетворенности, затем счастья, следом ощутите восторг и перейдите к более повседневным состояниям разума. Не торопитесь. Будьте с собой нежны.

Пусть это умиротворение и устойчивость разума проникнут в ваше существо, станут частью вас. Пусть они напитают вас и все вокруг вас.

Глава 12: Основные мысли

- Осознанность приводит к мудрости, а осознанности легче всего добиться с помощью медитации.

- Медитация помогает не только в увеличении продуктивности, обучении и поддержании здоровья, она также сосредоточивает разум, подготовливая его к созерцательным практикам. Сосредоточенность помогает добиться глубокой и освобождающей проницательности как в отношении причин страдания, так и в отношении причин величайшего счастья и умиротворенности.

- В буддизме традиционно выделяют пять факторов, которые успокаивают разум: направление внимания, поддержание внимания, восторг, радость и единство разума. Мы рассмотрели разные способы, с помощью которых можно развить нервный субстрат этих состояний.

- Мы разобрали трудности, связанные с направлением и поддержанием внимания с точки зрения трех аспектов внимания: удержание объекта, фильтрация отвлекающих факторов и управление желанием стимуляции.

- Восторг и радость помогают сосредоточивать внимание, потому что обеспечивают постоянно высокий уровень дофамина, благодаря этому ворота оперативной памяти закрываются, и вы можете полностью погрузиться в то, что находится внутри.

- Единство разума, вероятно, связано с синхронизацией быстрых гамма-волн крупных областей мозга. Вы можете способствовать погружению в это состояние, опираясь на остальные четыре фактора концентрации, а также осознавая все тело целиком, погружаясь в момент и отпуская ощущение себя как отдельного элемента мира.

Глава 13

Расслабить самое себя

Изучать Путь – значит изучать себя. Изучать себя – значит забывать себя. Забывать себя – значит быть просвещенным.

Доген

Наконец мы подошли к одному из самых сильных источников страдания, и именно поэтому к нему особенно важно относиться мудро: к мнимому «Я».

Внимательнее присмотритесь к собственному опыту. Когда вы принимаете все на свой счет – из жажды одобрения, – что происходит? Вы страдаете. Когда вы идентифицируетесь с чем-то как с «собой» или пытаетесь овладеть чем-то, сделать его «своим», вы настраиваете себя на страдание, ведь в нашем мире все непостоянно и в какой-то момент неизменно уйдет. Когда вы определяете «себя» как нечто отдельное от других людей и мира, вы кажетесь себе обособленным и уязвимым и потому страдаете.

С другой стороны, когда вы отпустите неуловимое ощущение противоречия, лежащего в основе понятия «Я», когда вы погрузитесь в поток жизни, а не будете стоять отдельно, когда это и самовлюбленность отойдут на второй план – вы почувствуете умиротворение и удовлетворенность. Возможно, вы уже переживали нечто подобное, когда смотрели на звездное небо, стояли на берегу моря или когда родился ваш ребенок. Как ни странно, но чем меньше в ситуации присутствует «Я», тем счастливее вы себя чувствуете. Или, как иногда говорят на смертном одре буддисты и заключенные, «нет меня – нет проблем».

В какой-то момент жизни каждый из нас задается вопросом «**Кто есть я?**» И ответа на него ни у кого нет. Собственная личность – это ускользающее явление, особенно если, размышляя о ней, субъект начинает считать себя объектом. Поэтому давайте начнем обсуждение этой темы с ее «заземления» опытным путем: выведем тело на прогулку. Затем мы исследуем природу «Я» в вашем мозгу. И наконец, изучим методы расслабления и отпускания этого «Я», с помощью которых можно почувствовать себя более уверенным, умиротворенным и единым с миром.

ВЫВЕСТИ ТЕЛО НА ПРОГУЛКУ

Постарайтесь проделать это упражнение, насколько возможно снизив ощущение «Я». Если вам станет хоть сколько-нибудь некомфортно, сосредоточьте внимание на основных физических ощущениях, например, ног или рук.

УПРАЖНЕНИЕ

Расслабьтесь. Осознанно воспримите дыхание вашего тела.

Сформулируйте намерение (насколько это возможно) отпустить свое «Я», чтобы прочувствовать это состояние.

Дышите осознанно. Будьте дышащим. Больше ничего делать не нужно. Вашему «Я» больше ничего делать не нужно.

Почувствуйте себя в максимальной безопасности. Ослабьте любое ощущение угрозы или отвращения. Не нужно мобилизоваться, не нужно себя защищать.

Ощутите, как умиротворенность поднимается и спадает вместе с каждым дыханием. Вашему «Я» не нужно тянуться за удовольствиями.

Продолжайте отпускать. Отпускайте – с каждым выдохом. Отпускайте свое «Я» с каждым выдохом.

Ослабьте любой контроль над дыханием. Пусть тело дышит само, как во время сна.

Дыхание продолжается. Осознанность продолжается. Вы в огромном пространстве осознанности, и «Я» такое маленькое. Вы умиротворены, вам приятно, «Я» вам не нужно. Осознанность и мир продолжают быть, «Я» для них несущественно.

Медленно осмотритесь. То, что вы видите, не нуждается в том, чтобы ваше «Я» его воспринимало.

Исследуйте мельчайшие детали, не пытаясь ими управлять. Слегка двинулся палец, вес вашего тела перераспределится на стуле. Эти движения побуждены намерениями, но ваше «Я» ими не управляет.

Осторожно встаньте, пусть ваше «Я» не управляет процессом вставания. Вы осознаете, что стоите, но нужно ли вам здесь ваше «Я»?

Немного подвигайтесь, продолжая стоять: вы воспринимаете информацию из окружающего мира, двигаетесь – этому опыту не нужен обладатель или управляющий.

Теперь исследуйте процесс ходьбы, медленной или быстрой. Не вовлекайте «Я» в этот процесс. Ощущения и движения появляются, но никто не идентифицируется с этим опытом. Посвятите этому процессу несколько минут.

Через какое-то время снова сядьте. Отдохните в дыхании, просто присутствуйте в нем, осознавайте это. Мысли о себе или мысли о точке зрения своего «Я» – не более чем элементы, содержащиеся в пространстве осознанности, как и любые другие мысли и действия, они ничем не отличаются.

Расслабьтесь и дышите. Ощущения и чувства – это всего лишь элементы пространства осознанности, они появляются и рассеиваются. Ваше «Я» тоже появляется и рассеивается в пространстве осознанности, в этом нет никаких проблем. Просто «Я» приходит и уходит, как ему вздумается. Все в порядке.

Расслабьтесь и дышите. Посмотрите, что появляется, когда отсутствует «Я».

Расслабьтесь и дышите. Все в порядке.

РАЗМЫШЛЕНИЯ

У вас могут возникнуть определенные сложности с возвращением обратно в царство вербальных мыслей. Пока вы будете читать приведенный ниже текст, исследуйте ощущение понимания слов без вовлечения «Я» в этот процесс. Обратите внимание, как разум может спокойно выполнять свои функции и без руководства «Я».

Анализируя полученный опыт, ответьте на следующие вопросы.

Каково это – переживать себя, «Я» или «свой»? Как ощущается «Я»? Приятное это переживание или неприятное? Возникает ли ощущение ограниченности, когда усиливается ощущение «Я»?

Возможна ли психическая и физическая деятельность без ощущения «Я»?

Была ли ваша самость всегда одинаковой или же в разное время на передний план выходили разные ее аспекты? Менялась ли интенсивность переживания «Я» – становилось ли ощущение «Я» сильнее или слабее в определенные моменты жизни?

Из-за чего менялось ваше ощущение себя? Как влияли на него страх, злость, мысли о возможных угрозах? Какое действие вызывало желание, мысли об открывшихся возможностях? Как влияли на ваше «Я» люди, с которыми вы пересекались в реальной жизни или встречи с которыми себе только представляли? Существует ли ваше «Я» независимо от всего остального или же оно возникает и изменяется в зависимости от определенных причин и условий?

«Я», выраженное в вашем мозге

Переживание собственного «Я», которое вы только что ощущали (его многоаспектность; тот факт, что оно является лишь частью целой личности; его постоянные изменения и формы, зависящие от условий), связано с его физическим субстратом в вашем мозгу. Мысли, чувства, образы существуют в форме схем информации, представленных схемами взаимодействия нейронных структур и их активности. Аналогичным образом разные аспекты мнимого «Я» – в том числе глубоко личное и мощное переживание **бытия** собой – запечатлены в схемах работы разума и мозга. Вопрос не в том, существуют ли эти схемы. Вопрос в том, какова их **природа**. И действительно ли существует то, за что эти схемы отвечают, – то самое «Я», единый обладатель опытов и субъект действия? Или же это «Я» подобно единорогу – мифическому существу, образ которого известен всем, хотя и существует лишь в воображении?

У «Я» много аспектов

Многочисленность аспектов «Я» основывается на структурах и процессах, расположенных в разных отделах мозга и нервной системы, и запечатляется во взаимодействиях тела с миром. Исследователи распределяют эти аспекты «Я» и его нейронную основу по категориям, используя при этом разные критерии. Так, **рефлексивное «Я»** («Я решаю проблему»), скорее всего, возникает в основном в нейронных соединениях передней поясной коры, верхних внешних отделов префронтальной коры и гиппокампе; **эмоциональное «Я»** («Я расстроен») появляется в миндалевидном теле, гипоталамусе и **полосатом теле** (части базальных ганглиев), а также в верхней части ствола мозга (Lewis and Todd, 2007). Разные части мозга выделяют ваше лицо на групповых фотографиях, знают о вашей личности, переживают ощущение личной ответственности и взгляд на ситуацию с вашей точки зрения, а не с чьей-то еще (Gillihan and Farah, 2005).

Автобиографическое «Я» (D'Amasio, 2000) объединяет в себе рефлексивное «Я» и некоторые аспекты эмоционального «Я» и обеспечивает единство ощущения «Я» в прошлом и будущем. **Ядро «Я»** включает в себя основополагающее и во многом невербальное ощущение «Я», которое слабо связано с прошлым или будущим.

Если ПФК, которая обеспечивает основную часть нейронной основы автобиографического «Я», по какой-то причине окажется поврежденной, ядро «Я» сохранится, но ощущение его единства с «Я» в прошлом и будущем ослабеет. С другой стороны, если будут повреждены подкорковые и стволовые структуры, на которых основывается ядро «Я», исчезнет и оно, и автобиографическое «Я», вследствие чего можно заключить, что ядро «Я» является нейронной и психической основой автобиографического «Я» (D'Amasio, 2000). Когда ваш разум находится в состоянии полного покоя, автобиографическое «Я» практически неактивно, что, по всей видимости, связано с относительной деактивацией его нейронной основы. Успокаивающие разум медитации, в частности, практики сосредоточенности, которые мы изучили в предыдущей главе, усиливают способность сознательно контролировать процесс деактивации.

«Я»-как-объект возникает, когда вы намеренно думаете о себе («Чего мне больше хочется сегодня на ужин: китайской или итальянской еды? Почему я никак не могут определиться?») или когда в пространстве осознанности спонтанно возникают ассоциации с самим собой. Образы себя – это своего рода повествование, в котором отдельные кусочки себя «сшиваются» в некоторое подобие целостного фильма, где «Я» едино во времени (Gallagher, 2000). Повествовательное обращение к себе основывается на работе срединных кортикальных структур (Farb et al., 2007), соединения височных и теменных долей, а также на заднем конце височной доли (Legrand and Ruby, 2009). Эти отделы мозга выполняют целый ряд других функций

(например, отвечают за размышления о других людях и их оценку), поэтому нельзя сказать, что они относятся исключительно к «Я» (Legrand and Ruby, 2009). Образы себя пролетают по ним так же, как и другое психическое содержание, отталкиваются друг от друга, словно веточки и листья в ручье, и, судя по всему, не имеют какого-то особенного неврологического статуса.

По большому счету **«Я»-как-субъект** – это ощущение того, что именно вы переживаете определенный опыт. Осознанность по природе своей субъективна, исходит из определенной точки зрения (например, моего тела, а не вашего). Эта локализация основана на связи тела с миром. Например, когда вы поворачиваете голову, чтобы осмотреть комнату, то, что видите, напрямую связано с вашими движениями. Мозг анализирует бесчисленное количество опытов, чтобы найти в них общие черты: переживание их одним определенным телом. В результате субъективность возникает из встроенного разделения **этого тела и этого мира**. В самом широком смысле можно сказать, что субъективность возникает не только в мозгу, но и в ходе постоянного взаимодействия тела с миром (Thompson, 2007).

Затем мозг анализирует моменты субъективности и создает мнимый субъект, который – по мере развития от младенчества к зрелости – тщательнейшим образом прорабатывается и переписывается по мере созревания мозга, особенно префронтальной коры (Zelazo, Gao, and Todd, 2007). Но не существует никакого субъекта, **неотъемлемого** для субъективности; в продвинутых практиках медитации практикующий проживает голую осознанность, даже без субъекта (Amaro, 2003). Внимание требует субъективности, но не требует наличия субъекта.

В общем, с неврологической точки зрения повседневное ощущение единства собственного «Я» – это всего лишь иллюзия: кажущееся согласованным и цельным «Я» на самом деле состоит из многочисленных подсистем и подподсистем, возникающих по мере развития, у него нет четкого центра, а фундаментальное ощущение того, что опыт переживает некоторый субъект, формируется из миллиардов несопоставимых моментов субъективности.

«Я» – лишь одна часть человека

Человек – это целостная система тела и разума, она автономна, динамична и возникает из зависимости человеческой культуры и мира природы (Mackenzie, 2009). Вы – человек, и я – человек. У каждого человека своя история, свои ценности и планы. Люди подвержены моральному порицанию и пожинают плоды совершенных поступков. Человек продолжает жить до тех пор, пока живо его тело и мозг в определенной степени невредим. Но как мы уже убедились выше, связанное с «Я» психическое содержание не имеет какого-либо особенного неврологического статуса и является всего лишь частью постоянного потока психической активности. Вне зависимости от того, какой аспект «Я» активен сейчас, эта активность вовлекает в себя лишь малую часть нервных сетей мозга (Gusnard et al., 2001; Legrand and Ruby, 2009). И даже аспекты себя, которые попадают в эксплицитную и имплицитную память, занимают только часть объема хранящейся в мозгу информации о мире, восприятия, умелых действий и много другого. «Я» – лишь часть человека.

Более того, разные аспекты личности могут быть связаны с «Я», но не управляемы им. Например, большая часть ваших мыслей возникает без сознательного желания их создать. Мы все постоянно включаемся в психическую и физическую активность, которой «Я» не руководит. На самом деле чем меньше в жизни «Я», тем лучше, поскольку такой подход позволяет улучшить показатели разных видов деятельности и эмоциональное благосостояние (Koch and Tsuchiya, 2006; Leary, Adams, and Tate, 2006). Даже когда кажется, что «Я» приняло определенное сознательное решение, его выбор зачастую основывается на бессознательных факторах (Galdi, Arcuri, and Gawronksi, 2008; Libet, 1999).

В частности, «Я» не требуется для работы внимания. Аспекты «Я» возникают и рассыпаются в рамках внимания, но внимание сохраняется в поле осознанности вне зависимости

от превратностей «Я». Чтобы это прочувствовать, осознанно отнеситесь к первым 1–2 секундам после того, как услышите или увидите что-то новое. Сначала часто возникает голое восприятие, которое кристаллизуется во внимание без ощущения присутствия воспринимающего «Я», затем можно увидеть растущее ощущение «Я», связанное с восприятием, особенно если воспринимаемый объект важен на личном уровне. При этом очевидно, что **внимание может существовать без субъекта**. Мы постоянно полагаем, что есть субъект осознанности, потому что осознанность предполагает субъективность, как мы убедились выше; кроме того, мозг анализирует моменты субъективности в поисках мнимого субъекта. Но субъективность – это просто способ структурирования опыта; это не сущность, призрачное существо, которое смотрит вашими глазами. На самом деле, наблюдая за собственным опытом, вы убедитесь, что «Я» – мнимый субъект – часто возникает уже после факта. Во многих смыслах «Я» бежит за поездом, который уже ушел, и постоянно повторяет: «Смотрите, это мое творение!».

«Я» постоянно изменяется

В соответствии с тем, как на передний план выходят разные части «Я», а потом уступают место другим его частям, активируются и моментальные нейронные соединения, лежащие в их основе. Если бы энергию, текущую по этим соединениям, можно было увидеть, над вашей головой постоянно происходило бы удивительное представление. **Каждое проявление «Я» в мозгу непостоянно**. «Я» все время достраивается, разбирается и снова собирается.

«Я» кажется целостным и продолжительным благодаря механизмам, с помощью которых мозг формирует сознательные переживания: представьте себе тысячи накладывающихся друг на друга фотографий, каждая из которых остается четкой на несколько секунд, а потом размывается. Такое сложное построение опыта создает иллюзию единства и продолжительности – точно так же, как двадцать четыре статичных кадра в секунду создают подобие движения в фильме. Следовательно, мы переживаем «сейчас» не как тончайший обломок времени, в котором резко появляется и так же резко исчезает образ опыта, а скорее как движущуюся картинку, которая сохраняется на 1–3 секунды, а потом в конце концов размывается и затухает (Lutz et al., 2002; Thompson, 2007).

Так что дело не в том, что у нас есть некое «Я», просто мы проживаем свою самость. Как выразился Бакминстер Фуллер, «судя по всему, я – это глагол».

«Я» зависит от условий

Присутствующие в любой момент времени части «Я» зависят от множества факторов, в том числе генетического наследства, личной истории, темперамента и ситуации. В частности, «Я» во многом зависит от ощущения чувственного тона опыта. Когда чувственный тон нейтрален, «Я» уходит на задний план. Однако как только появляется что-то хотя бы отдаленно напоминающее приятные или неприятные эмоции, например интересный е-мейл или физическая боль, «Я» быстро мобилизуется и смещает чувственный тон к страстному желанию, а от страстного желания – к попытке зацепиться. «Я» возникает рядом с сильными желаниями. Так что же появляется в первую очередь: «Я» формирует желание или желание формирует «Я»?

«Я» во многом зависит от социального контекста. Когда вы просто куда-то идете, в «Я» нет особенного смысла. Но стоит вам столкнуться со старым знакомым, как тут же активизируются многочисленные части «Я», например воспоминания и общий опыт, а то и вовсе мысль «Как я выгляжу?».

«Я» никогда не выходит на передний план самостоятельно. Начнем с того, что оно развивалось несколько миллионов лет, формировалось в ходе эволюции (Leary & Buttermore, 2003). Сегодня оно возникает вследствие нервной активности, которая зависит от других систем тела, а они в свою очередь зависят от целого ряда поддерживающих факторов (от работы универма-

гов до кажущихся случайными, но на самом деле невероятно влиятельных физических постоянных вселенной, которые определяют условия жизни – звезд, планет, воды). **«Я» не существует само по себе**, вне условий сети причин, из которых и в рамках которых оно возникает (MacKenzie, 2009).

«Я» похоже на единорога

Образы, связанные с «Я», изобилуют в разуме, а потому и в мозге. Эти схемы информации и нервной активности, безусловно, существуют. Но то, на что они указывают эксплицитно или имплицитно – единое, постоянное и независимое «Я», которое является обладателем опыта и субъектом действия, – просто не существует. Связанная с «Я» активность мозга является распределенной и состоит из множества элементов, но никак не едина; она изменяющаяся, преходящая, непостоянная; она зависит от разных условий, в том числе от взаимодействия тела с миром. Просто потому, что у нас возникает чувство «Я», нельзя делать вывод, что «Я» существует. Мозг сшивает разные моменты быти-Я и субъективность – и получается иллюзия гомогенной последовательности и продолжительности. «Я» – воистину выдуманный персонаж. Иногда полезно вести себя так, будто оно реально (подробнее разберем это ниже). Играйте роль себя, когда нужно. Однако старайтесь не забывать, что ваша личность (которая находится в динамической связи с миром) – более живая, интересная, способная и удивительная, чем любое «Я».

(Мнимое) «Я» может быть полезным

В некоторых случаях мнимое «Я» может быть полезным. Оно помогает отличать одного человека от других. Оно привносит ощущение постоянства в калейдоскоп жизненных опытов, связанных лишь тем, что случаются с неким определенным «Я». Оно привносит яркость и привязанность в отношения: «Я люблю тебя» звучит намного сильнее, чем «Здесь возникла любовь».

Ощущение «Я» зарождается уже при появлении человека на свет (Stern, 2000), а полноценная структура «Я» обычно развивается у детей к пяти годам; если же этого не происходит, страдает сфера их межличностных отношений. Процессы, которые относятся к «Я», вплетены в мозг не просто так. Они помогали нашим предкам успешно существовать в сообществах охотников-собирателей, в которых динамика межличностных отношений, по сути, напрямую влияла на выживаемость. Восприятие «Я» других людей и умелое выражение собственного «Я» помогало формировать союзы, пары, растиль детей и передавать тем самым свои гены. Эволюция отношений определяла эволюцию «Я» и наоборот (вот почему преимущества наличия «Я» можно считать фактором эволюции мозга). «Я» вшито в ДНК человека благодаря своим репродуктивным преимуществам и закреплено там опытом сотен тысяч поколений.

Мы сейчас не пытаемся защищать или оправдывать «Я». Но унижать и подавлять его тоже не стоит. Просто не относитесь к своему «Я» как к чему-то особенному – это всего лишь психический механизм, который ничем не отличается и ничем не лучше других психических объектов. Применяя описанные ниже методы, вы не противитесь «Я» и не делаете из него проблему. Вы просто смотрите сквозь него, расслабляете самое себя, растворяете «Я», как утренний туман под восходящим солнцем. И что же остается? Простор чистосердечности, мудрости, честности и добродетели – и легкая сладкая радость.

Освободитесь от идентификации

«Я» растет, в том числе когда приравнивает себя к другим вещам, то есть идентифицируется с ними. К сожалению, когда вы с чем-то идентифицируетесь, вы берете на себя его

судьбу, а ведь в конце концов все в этом мире заканчивается. Вот почему нужно осознанно относиться к самоидентификации с положениями, объектами и людьми. Вы можете спросить себя: **«Являюсь ли я этой рукой? Являюсь ли я этим убеждением? Являюсь ли я этим ощущением „Я“? Являюсь ли я этой осознанностью?»** И можете ответить на каждый вопрос конкретно: **«Нет, я не являюсь этой рукой».**

С особой осторожностью нужно относиться к идентификации с исполнительными функциями (например, отслеживанием, планированием, выбором). Обращайте внимание, как часто ваш мозг сам, без воздействия «Я» успешно строит планы и делает выбор, например, когда вы ведете машину по дороге на работу. Осознанно относитесь к самоидентификации с осознанностью; позволяйте осознанности появляться без потребности идентифицироваться с «Я» или управляться им.

Относитесь к «Я», «мне», «мое» и другим подобным формам как к любым другим психическим объектам – мыслям и т. п. Напоминайте себе: **«Я не мысли. Я не мысли о „Я“».** Не нужно идентифицироваться с «Я»! Не используйте связанные с ним слова («Я», «меня», «себя» и «мое») чаще, чем это действительно необходимо. Попытайтесь на протяжении какого-то определенного времени, например в течение часа на работе, вообще их не использовать.

Позвольте опыту проходить через пространство осознанности и не идентифицируйтесь с ним. Если вербализовать этот принцип, получатся высказывания вроде **«Происходит смотрение. Возникло ощущение. Возникли мысли. Возникло ощущение „Я“».** Двигайтесь, планируйте, чувствуйте и говорите, стараясь как можно меньше полагаться на «Я».

Примените эту осознанность к мини-фильмам, которые разыгрываются в вашем внутреннем симуляторе. Обращайте внимание, как предположение о существовании «Я» вписано в большую часть этих фильмов, даже когда «Я» не является их явным участником. Подобное встраивание только усиливает «Я», потому что в ходе симуляции нейроны возбуждаются вместе и сплетаются вместе. Поэтому лучшее старайтесь развивать в себе общее отношение, а также исследуйте мини-фильмы, чтобы понять, как на те же самые события можно посмотреть с точки зрения тела и разума, не вовлекая в это восприятие «Я».

Щедрость

«Я» растит чувство собственничества. Оно похоже на сжатый кулак: когда вы раскрываете ладонь, чтобы что-то отдать, кулака нет – и нет «Я».

На протяжении жизни вы можете многое отдать и тем самым получаете много возможностей освободить «Я». Например, вы можете отдавать время, помочь, пожертвования,держанность, терпение, **не-соперничество** и прощение. Любое служение – в том числе создание семьи, забота о других и разные формы работы – предполагает щедрость.

Зависть и ее сестра ревность – одни из главных помех для щедрости. Обращайте внимание на страдания, которые приносит зависть, каким недугом она является для **вас**. Зависть на самом деле активирует некоторые нервные цепи, связанные с ощущением физической боли (Takahashi et al., 2009). Напомните себе, что с вами все будет в порядке, даже если слава, деньги или отличный партнер достанутся кому-то другому, но не вам. Чтобы освободиться из цепких лап зависти, направьте в сторону людей, которым завидуете, сочувствие и любящую доброту. Однажды в ходе медитационного ретрита я поймал себя на чувстве зависти к некоторым людям и с удивлением обнаружил, что эта мысль принесла мне истинное умиротворение: **«Пусть у вас будет весь тот успех, которого недостает мне».**

Кроме того, наблюдайте за ощущениями, мыслями, эмоциями и другими психическими объектами, спрашивайте себя: **«Есть ли у них обладатель?»** Честно отвечайте: **«У этого нет обладателя».**

Бессмысленно пытаться обладать разумом; у него нет обладателей.

Здоровое смиление

Возможно, больше всего «Я» вырастает из осознания собственной важности, поэтому смиление можно считать его антидотом. Когда вы смиренны, вы поступаете естественно и скромно, не становясь при этом тряпкой, о которую вытирают ноги. Смиление предполагает, что вы не ставите себя выше других. Смиление умиротворяет.

Вам не нужно пытаться произвести впечатление на других, и никто не переживает, что вы ведете себя надменно и осуждающее.

Относитесь к себе хорошо

Как ни парадоксально, проще быть смиренным, если вы хорошенко о себе заботитесь, ведь нервные сети мозга, связанные с «Я», активируются, когда вы чувствуете угрозу и отсутствие поддержки. Чтобы снизить активацию этих отделов, убедитесь в том, что ваши основные потребности удовлетворены. Например, нам всем нужно чувствовать себя любимыми. Эмпатия, похвала и любовь со стороны других людей – особенно в детстве – переходят на внутренний уровень нервных сетей, которые поддерживают ощущение уверенности и самоценности. Но если с годами вы не получаете их в достаточном количестве, ваше сердце, скорее всего, будет разбитым.

А это тут же активизирует «Я». Оно пытается заделать разлом самонадеянностью или склеить его навязчивостью. И тогда вы не просто раздражаете других (вследствие чего получаете меньше эмпатии, похвалы и любви, чем когда-либо) – подобное поведение в принципе бессмысленно, потому что фундаментальную проблему не решает.

Однако вы можете помочь разбитому сердцу, если будете принимать хорошее (см. главу 4) по чуть-чуть, собирать по кирпичику. Когда я был молод, в моем сердце зияла дыра, словно кто-то выкапывал фундамент для небоскреба. Когда я понял, что эту дыру нужно и **можно** заполнить, я стал целенаправленно искать доказательства своей самоценности: принимать любовь и уважение со стороны других людей, отмечать собственные достижения и хорошие качества. Каждый раз я посвящал несколько секунд тому, чтобы впитать положительное переживание. Через несколько недель я собрал много кирпичиков и почувствовал себя по-другому; спустя несколько месяцев мое ощущение самоценности окрепло и усилилось. Теперь, много лет и тысячи кирпичиков спустя, я могу сказать, что почти заполнил дыру в своем сердце.

Неважно, какого размера дыра зияет в вашем сердце. Каждый день вы можете закладывать ее хотя бы парой кирпичиков. Обращайте внимание на все хорошее в себе, заботу и признание со стороны других – и принимайте это. Нельзя найти кирпич, который сам по себе сумеет заполнить дыру. Но если вы будете упорно собирать кирпичики день за днем – в какой-то момент их станет достаточно.

Как и многие практики, хорошее отношение к себе похоже на лодку, которая может перенести вас через реку страдания, если использовать метафору Будды. Как только вы окажетесь на противоположном берегу, лодка вам больше не понадобится. Вы выстроите свои внутренние ресурсы, и вам больше не нужно будет сознательно искать доказательства того, что вы чего-то стоите.

Спокойно относитесь к тому, что думают другие

В ходе эволюции мы научились заботиться о собственной репутации, потому что именно репутация влияла на то, будут ли другие члены группы нам помогать или вредить, а потому она влияла на способность к выживанию (Bowles, 2006). Человеку свойственно хотеть, чтобы

его знали и любили, стремиться к этому. Но когда вы слишком погружаетесь в переживания о том, что думают другие, это уже совсем другая ситуация. Вот что говорил Шантидева (1999):

**Зачем мне радоваться, когда другие меня хвалят?
Найдутся и те, кто будет презирать меня и критиковать.
Зачем мне расстраиваться, когда меня стыдят,
Если найдутся и те, кто будет думать обо мне хорошо?**

Не нужно быть особенным

Убежденность в том, что нужно быть особенным, чтобы заслужить любовь и поддержку, высоко поднимает планку, дотянуться до которой сложно. Кроме того, из-за этого вы чаще занимаетесь самокритикой, чувствуете себя недостойным, если не получаете желанного признания. Лучше попробуйте пожелать себе добра: **«Пусть меня любят вне зависимости оттого, особенный я или нет. Пусть я внесу свой вклад, даже не будучи особенным».**

Постарайтесь отказаться от ощущения особенности, в том числе от чувства важности и обожания. Такой отказ приблизит к счастью. Произносите про себя и отмечайте, какие чувства испытываете: **«Мне не нужно быть важным. Я отказываюсь искать одобрения».**

Почувствуйте, сколько в этих словах умиротворенности.

Любите себя как **человека** – так же, как любили бы кого-то, кто вам дорог. Но не любите **«Я»** или любые другие объекты разума.

В единстве с миром

Ощущение **«Я»** растет, когда вы отделяетесь от мира. Поэтому, углубляя ощущение связи с миром, вы уменьшите силу **«Я»**.

Чтобы жить, осуществлять метаболизм, вашему телу нужно поддерживать связь с миром: постоянно обмениваться энергией и материей. Аналогичным образом ваш мозг не отделен от тела: тело кормит и защищает его. Вот почему по большому счету ваш мозг един с миром (Thompson and Varela, 2001). А как мы уже много раз убеждались, разум и мозг – это единая система. Следовательно, ваш разум и окружающий мир тесно связаны.

Углубить это понимание можно разными способами.

- Думайте о том, откуда берутся и как формируются потоки еды, воды и солнечного света, которые поддерживают жизнь вашего тела. Сами найдите доказательство того, что, как и любое другое животное, вы зависите от мира природы. Проводите время на природе.

- Обращайте внимание на пространство вокруг вас: пустой объем воздуха в гостиной, пространство между машинами, которые едут рядом с вашей. Делая это, вы естественным образом направите свое внимание на восприятие всего происходящего как целого.

- Думайте перспективно и широко. Например, покупая бензин, представьте себе, какая разветвленная сеть причин позволила вам сформировать мнимое **«Я»** (человека, ведущего машину и, вероятно, напряженного и чем-то озабоченного), среди которых можно выделить и эту заправку, и глобальную экономику, и, наконец, древний планктон с водорослями, которые подземные силы превратили в нефть. Постарайтесь понять, как эти причины вплетаются в еще более широкую сеть, включающую в себя Солнечную систему, нашу галактику, другие галактики и все физические процессы материального мира. Попробуйте почувствовать живую правду: вы появились и пребываете в зависимости от всей Вселенной. Млечный Путь существует благодаря местным группам галактик; Солнце существует благодаря Млечному Путю;

вы существуете благодаря Солнцу, так что можно сказать, что вы существуете благодаря галактикам, которые находятся в миллионах световых лет от нас.

• Если получится, постараитесь дойти до самого конца: всеобщности, тотальности, которая является всем. Например, мир, который вы видите, в том числе ваше тело и живущий в нем разум, это всегда единое целое. В любой момент вы можете обращать внимание на его всеобщность. Его части постоянно меняются. Они раскрываются, приходят в упадок, исчезают – каждая из них. Именно поэтому рассчитывать на части – в том числе и на «Я» – нельзя, если вы хотите найти постоянный источник счастья. Но всеобщность – это всеобщность, она никогда не меняется. Целое остается целым. Целое никогда ни к чему не стремится и никогда не страдает. Невежество превращает тотальность в «Я». Мудрость поворачивает этот процесс вспять, опустошает «Я» и возвращает его ко всеобщности.

• Удивительный парадокс: отдельные вещи – в том числе и «Я» – кажутся все более безосновательными и ненадежными, тогда как тотальность всего кажется безопасной, успокаивает. По мере того как растет ощущение безосновательности, любое кажущееся отдельным явление становится похожим на облако: вы просто проваливаетесь, пытаясь опереться на него. В первое время это раздражает. Но потом вы понимаете, что небо – тотальность – держит вас. Вы идете по небу, потому что вы и есть небо. И так было всегда. Вы и любой другой всегда были этим небом.

В единстве с жизнью

Однажды мой друг посетил медитационный ретрит, проходивший в монастыре в лесах Бирмы. Он принес клятвы, в том числе намеренно не убивать любое живое существо. Прошло несколько недель, а его медитация продвигалась плохо. Кроме того, он не мог избавиться от мыслей об отхожем месте рядом со своей хижиной.

Туалет был в яме, и, воспользовавшись им, нужно было окатить водой область вокруг ямы, но обычно там бегали муравьи, которых водой смывало в яму. Он спросил настоятеля, нормально ли это. «Нет, это не соответствует твоей клятве», – ответил настоятель. Мой друг серьезно отнесся к словам настоятеля и начал намного аккуратнее убирать туалет. И, возможно не случайно, в то же время ему удалось перейти на новый, более глубокий уровень медитации.

Как часто мы ставим свое удобство выше жизни другого живого существа, даже если речь идет о муравье у отхожего места? Мы неизбежно намеренно жестоки, но это в любом случае эгоцентрично. Загляните в глаза этому живому существу – комару, мыши – и поймите, что оно хочет жить так же, как и вы. Каково вам было бы погибнуть, чтобы кому-то было удобно?

Если хотите, можете ввести в практику намерение никогда не убивать ради удобства. Это позволит вам почувствовать близость со всеми формами жизни, вы сами станете ее творением, находящимся в гармонии с другими существами. Мир станет продолжением вас самих, и тогда не вредить себе будет значить не вредить и миру.

Аналогичным образом доброта к миру – это доброта к себе. Когда «Я» ослабнет и начнет растворяться, вы можете серьезно задуматься, как жить дальше. На одном ретрите я пережил такое сильное ощущение целостности всего, что почувствовал отчаяние из-за полнейшей неважности моего малюсенького участия в этой целостности. Моя жизнь просто не могла иметь никакого значения. Я едва смог уснуть, а на следующее утро, сидя в столовой перед завтраком, увидел, как к ручью неподалеку подошли олениха с олененком. И я почувствовал огромную любовь к каждому живому существу, которому природа уготовала свое место внутри целого. Олениха вылизывала своего детеныша, тыкалась в него носом, ласкалась. Она, безусловно, была на своем месте; да, когда-нибудь и она умрет, исчезнет, но сейчас она процветает и вносит свой вклад в жизнь целого. Насекомые и птицы копошились в опавших листьях: все двигалось, и каждое живое существо каким-то образом влияло на целое.

И так же как каждое из этих животных имело свое место в мире, делало свой вклад – так и я. Каждый из нас важен. Нет ничего плохого в том, чтобы быть на своем месте и процветать в своей роли. Можно расслабиться и быть частью единого целого. Быть целым, выраженным в части; быть частью, выражающей целое.

Спустя какое-то время мы с серой белкой смотрели друг другу в глаза, сидя на расстоянии метра друг от друга. Естественно было пожелать ей добра – чтобы она находила много желудей и убегала от сов. (И, учитывая сложность системы леса, сове тоже нужно было пожелать добра, чтобы она ловила белок и утоляла голод.) Мы смотрели друг на друга удивительно долго, и я действительно пожелал ей всего самого лучшего. И для меня прояснилось еще кое-что: я ведь тоже организм, такой же, как эта белка. И вполне нормально желать самого лучшего себе – так же, как я только что искренне пожелал белке. Вполне нормально относиться к себе так же, как и к любому другому живому существу.

Можно желать себе добра – так же, как можно желать добра другим. Можно поступать хорошо, в соответствии с собственной природой, с человеческим мозгом, как можно дальше уходить по пути счастья, любви и мудрости.

Что же останется, если «Я» даже временно рассеется? Чистосердчное желание внести свой вклад, пожелание процветания и благополучия человеческому животному среди шести миллиардов таких же людей. Быть здоровым и сильным еще долгие годы. Быть заботливым и добрым. Очнуться, стать ярким, широким, любящим. Чувствовать защищенность и поддержку. Быть счастливым и спокойным, безмятежным и удовлетворенным. Жить в любви и мире.

Глава 13: Основные мысли

- Удивительно и горько, что «Я» зачастую заставляет нас страдать. Принимая происходящее на свой счет, идентифицируясь с вещами или пытаясь обладать тем, что неизбежно закончится, либо же отделяя себя от других вещей, человек страдает. Но когда ему удается отпустить ощущение себя и следовать за жизнью, проходят счастье и удовлетворение.

- Когда вы выводите тело на прогулку, да и вообще делаете все что угодно, при этом не вкладывая в действия ощущение «Я», вы открываете много интересного. Оказывается, «Я» обычно напряженно и ограничено, часто оно не нужно, постоянно меняется. «Я» особенно активируется, когда перед нами открываются возможности или возникают угрозы; желания часто формируют «Я» еще до того, как «Я» формирует желания.

- Мысли, чувства, образы существуют в форме информационных схем, которые основаны на схемах активности элементов нервной системы. В некотором смысле образ «Я» и переживание бытия «собой» точно так же возникают в ходе работы разума и мозга. Вопрос не в том, существуют ли соответствующие этому процессу схемы. Вопрос в том, какова их **природа**. И действительно ли существует то, на что они указывают: единый, постоянный обладатель опыта и субъект действия?

- Многие аспекты «Я» связаны с многочисленными нервными сетями, выполняющими различные функции, никак не связанные с «Я»; на нейронном уровне у «Я» нет никакого особыенного статуса.

- «Я» – лишь часть личности. Большая часть мыслей, планов и действий происходит без руководства «Я». Нервные сети, связанные с «Я», составляют лишь малую часть мозга и даже меньшую часть нервной системы.

- «Я» все время меняется: в мозгу непостоянно каждое проявление «Я». Словно отдельные кадры фильма создают иллюзию движения, так и накладывающиеся друг на друга нейронные связи, происходящие почти одновременно и затем распадающиеся, создают иллюзию согласованного и постоянного «Я».

• «Я» возникает и меняется в зависимости от различных условий, в частности, приятных и неприятных чувств. Кроме того, оно зависит от отношений, в том числе с миром. Самая фундаментальная основа чувства «Я» (субъективность, которую предполагает осознанность) возникает в отношениях между телом и миром. «Я» не может существовать независимо.

• Психическая активность, связанная с «Я», в том числе субъектное проживание опыта, предполагает существование единого, продолжительного и независимого «Я», которое ощущает опыт и выполняет действия, однако его просто не существует. «Я» – это сочетание реальных проявлений нереального существа, оно как история о единороге.

• Мнимое «Я» полезно в отношениях и для формирования здорового ощущения психологического единства личности во времени. У людей развилось чувство «Я», потому что оно помогло выжить в ходе эволюции. Бессмысленно отрицать «Я», потому что это только обостряет «Я». Важно научиться видеть сквозь него, отпускать его, позволять ему распадаться.

• Идентификация, обладание, гордость и отделение себя от окружающего мира растят «Я». Мы изучили разнообразные способы, с помощью которых можно научиться разъединяться с «Я», концентрируясь в пространстве чистосердечности, доброго стремления к собственному процветанию и оставаясь уверенным и умиротворенным в отношениях с другими.

Приложение Пищевая нейрохимия

**Джан Хансон,
специалист по акупунктуре**

Эта книга посвящена тому, как повлиять на мозг через психику. В приложении мы обобщим имеющиеся знания о том, как поддержать функции мозга с помощью физического вмешательства – осознанного питания. Конечно же, эти рекомендации не заменят консультацию с профессионалом, также их нельзя использовать для лечения заболеваний.

Я уже много лет практикую акупунктуру и особое внимание уделяю клинической диетологии, причем многие профессиональные знания я проверила на себе! И не раз убеждалась, что небольшие, продуманные, разумные изменения в подборе ежедневного рациона позволяют добиться серьезных изменений. А иногда это, в частности начало употребления питательных веществ, которых вам долгое время не хватало, может привести к резкому улучшению самочувствия.

Основа диеты

Помогите мозгу: правильно питайтесь каждый день, минимизируйте потребление сахара и избегайте пищевых аллергенов.

ПРАВИЛЬНО ПИТАЙТЕСЬ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Употребляйте разные питательные вещества. В первую очередь речь идет, конечно же, о большом количестве белка и овощей. Каждый прием пищи должен содержать белок; порция должна быть размером с вашу ладонь. В день съедайте по крайней мере три кружки овощей – и чем больше, чем лучше! В идеале половину тарелки при каждом приеме пищи должны занимать разноцветные овощи. Фрукты тоже богаты необходимыми веществами; ягоды особенно полезны для мозга (Galli et al., 2006; Joseph et al., 2003).

МИНИМИЗИРУЙТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ САХАРА

Контролируйте сахар в крови. Высокие показатели изматывают гиппокамп (Wu et al., 2008). Наруженная переносимость глюкозы (признак того, что вы потребляете слишком много сахара) связана с некоторыми когнитивными расстройствами в старости (Messier and Gagnon, 2000). Лучше вовсе избегать употребления рафинированного сахара (особенно в сладких напитках), а также продуктов, приготовленных с использованием очищенной муки (например, хлеба, лапши, печенья).

ИЗБЕГАЙТЕ ПИЩЕВЫХ АЛЛЕРГЕНОВ

Если вы будете потреблять продукты, к которым имеете повышенную чувствительность, это спровоцирует аллергическую и воспалительную реакцию во всем организме, а не только в пищеварительной системе. Например, чувствительность к глютену связывают с целым рядом неврологических расстройств (Hadjivassiliou, Gunwale, and Davies-Jones, 2002; Hadjivassiliou et al., 1996). Даже если у вас нет непереносимости, повышенное употребление молока связано с увеличением риска развития болезни Паркинсона (Park et al., 2005).

Самыми распространенными пищевыми аллергенами считаются продукты, изготовленные из коровьего молока, глютена (пшеницы, овса, ржи, ячменя, полбы и камута), а также сои. Пищевая аллергия формально определяется с помощью лабораторного исследования крови. Вы также можете попробовать на какое-то время (одну-две недели) исключить из рациона продукты, которые, как вам кажется, могут вызывать аллергию, и посмотреть, изменится ли ваше самочувствие: станете ли вы более ясно мыслить, легче переваривать пищу, почувствуете ли прилив сил.

Основные добавки для вашего мозга

Витамины и минералы участвуют в тысячах метаболических процессов. Они поддерживают каждый аспект вашего здоровья, в том числе работу мозга и разума (Kaplan et al., 2007). Вот почему важно получать их в достаточном количестве. Если вы не можете позволить себе тратить время на постоянное приготовление свежих продуктов, скорее всего, вы не получаете оптимального количества витаминов и минералов. Вот почему может быть полезным принимать их в качестве добавок.

ПРИНИМАЙТЕ МУЛЬТИВИТАМИНЫ/МИНЕРАЛЬНЫЕ ДОБАВКИ

Хорошие мультивитаминные/мультиминеральные добавки – это, можно сказать, ваша страховка. Они позволяют получить широкий спектр жизненно важных питательных веществ. И хотя все питательные вещества важны, особенно внимательно надо относиться к витаминам группы В, которые жизненно важны для мозга. Витамины В₁₂, В₆ и фолиевая кислота влияют на биохимический процесс **метилирования**, который критически важен для производства большинства нейромедиаторов. Если вам не хватает витаминов группы В, уровень гомоцистеина (аминокислоты) может подняться. Недостаток этих витаминов и повышение количества гомоцистеина – факторы риска при снижении когнитивных функций и возникновении деменции у пожилых людей (Clarke et al., 2007; Vogiatzoglou et al., 2008). Нехватка фолиевой кислоты увеличивает риск возникновения депрессии; восполнение ее количества может привести к ослаблению симптомов (A. Miller, 2008).

В вашей мультивитаминной добавке должно быть в 10–25 раз больше дневной нормы витаминов В и 800 мкг или более фолиевой кислоты (Marz, 1999). Минералов должно быть 100 % или больше от дневной нормы. Чтобы потреблять такое количество витаминов, может понадобиться дополнить основной комплекс мультивитаминов дополнительными добавками.

ПРИНИМАЙТЕ ОМЕГА-3 ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ

Омега-3 жирные кислоты содержатся в рыбьем жире. Эйкозапентаеновая кислота (ЭПК) и докозагексаеновая кислота (ДГК) помогают мозгу, укрепляют нервную систему, поднимают настроение и замедляют развитие деменции (Ma et al., 2007; Puri, 2006; Singh, 2005; Su et al., 2003). ДГК – преобладающая структурная жирная кислота в центральной нервной системе, поэтому она критически важна для развития мозга. ЭПК – важная противовоспалительная молекула.

Принимайте такое количество рыбьего жира, чтобы ежедневное потребление ДГК ЭПК составило 500 мг (Nyman, 2009). Ищите чистые источники – молекулярно дистиллированные. Многие люди предпочитают принимать рыбий жир в капсулах.

Если вы вегетарианец, принимайте столовую ложку льняного масла (можете заправлять им салат, но не готовьте на нем). Имеет смысл добавлять в льняное масло 500 мг ДГК из водорослей.

ПРИНИМАЙТЕ ВИТАМИН Е В ФОРМЕ ГАММА-ТОКОФЕРОЛА

Витамин Е – главный антиоксидант клеточных мембран вашего мозга (Kidd, 2005). Чаще всего витамин Е употребляется в форме гамма-токоферола (составляет порядка 70 % потребления данного витамина).

К сожалению, пищевые добавки обычно содержат альфа-токоферол – другую форму витамина Е. Судя во всему, альфа-токоферол не так полезен, как гамма-токоферол, кроме того, он разжижает гамма-токоферол, который вы получаете из пищи. Возможно, именно поэтому исследования воздействия витамина Е дают противоречивые результаты. Однако в

одном исследовании обнаружилось, что у пожилых людей, употреблявших витамин Е в большом количестве – причем в основном в форме гамма-токоферола, – снижался риск развития болезни Альцгеймера и медленнее терялись когнитивные функции (Morris et al., 2005).

Безусловно, требуется проведение дальнейших исследований, но пока разумным будет принимать витамин Е, состоящий из смеси токоферолов, чтобы преобладал гамма-токоферол. Используйте добавки, в которых содержится примерно 400 МЕ витамина Е (Marz, 1999), по крайней мере половина которого представляет собой гамма-токоферол (Nyman, 2009).

Питательная поддержка для нейромедиаторов

Повлиять на уровень содержания нейромедиаторов в организме можно с помощью продуманного изменения системы питания. Действовать нужно осторожно. Начинайте с небольших дозировок и прислушивайтесь, как отреагирует ваш организм. Добавляйте одно вещество за раз. Прежде чем переходить к следующему, убедитесь, что переносите его хорошо. Сразу же отменяйте прием добавок, если почувствуете какие бы то ни было побочные эффекты. Не используйте добавки, если применяете антидепрессанты и другие психотропные вещества (если это не рекомендовано врачом).

СЕРОТОНИН

Поддерживает хорошее настроение, пищеварение и сон. Производится из аминокислоты триптофана в два этапа: триптофан конвертируется в 5-гидрокситриптофан, который затем превращается в серотонин. Для того чтобы эти трансформации успешно осуществлялись, нужны определенные питательные вещества, в частности железо и витамин В₆ (в форме пироксинала-5-fosфата, или П₅Ф; Murray et al., 2000). А значит, эти питательные вещества помогут способствовать производству серотонина; вы можете использовать их в любом сочетании, которое посчитаете нужным.

Железо

Если вы чувствуете себя уставшим или подавленным, поговорите с лечащим врачом о возможном дефиците железа в крови. Кроме того, дефицит железа зачастую наблюдается у женщин во время менструации. Чтобы узнать, есть ли у вас анемия, нужно сдать специальный анализ крови. Если это действительно ваш случай, можете применять добавки железа (дозировка будет назначена по результатам лабораторных исследований).

Витамин В₆

Витамин В₆ является важным фактором для десятков, а может быть, даже сотен метаболических процессов, в том числе для производства нейротрансмиттеров (к которым относится серотонин). Употребляйте 50 мг витамина В₆ (в форме П₅Ф) утром натощак.

5-гидрокситриптофан и триптофан

Принимайте 50-200 мг 5-гидрокситриптофана (5-ГТФ) утром или 500-1500 мг триптофана перед сном (Hutman, 2009; Marz, 1999). Если в первую очередь вы нацелены повысить настроение, принимайте 5-ГТФ утром. Вы вряд ли почувствуете сонливость, зато это прямой путь к увеличению количества серотонина. Если у вас есть проблемы с бессонницей, принимайте триптофан прямо перед сном (в этом случае шансы повысить качество сна увеличатся).

НОРАДРЕНАЛИН И ДОФАМИН

Норадреналин и дофамин – это возбуждающие нейротрансмиттеры, которые поддерживают энергию, хорошее настроение и внимание. Процесс создания этих нейротрансмиттеров начинается с аминокислоты L-фенилаланина. Она превращается в L-тирозин, а он – в дофамин, который в дальнейшем трансформируется в норадреналин (Murray et al., 2000).

Как и в случае с серотонином, железо и В₆ являются обязательными участниками этих трансформаций. Вот почему дополнительное их употребление может повысить уровень норадреналина и дофамина. Обычно приятнее сначала оптимизировать ситуацию с серотонином и уже после приниматься за дофамин и норадреналин. Поэтому в течение двух недель до того,

как начать использовать фенилаланин или тирозин, займитесь восстановлением уровня серотонина.

На некоторых фенилаланин или тирозин оказывают повышенный стимулирующий эффект. Если вы чувствуете раздражительность или зашкаливающую энергию, лучше отменить прием. Из соображений безопасности начинайте с небольших доз (500 мг или меньше) утром натощак. Если эффект вас устроит, можете принимать до 1500 мг в день (Hutman, 2009). Из этих двух веществ использование тирозина считается более явным способом воздействовать на уровень норадреналина и дофамина, соответственно, используется он чаще, но некоторые все же предпочитают L-фенилаланин. Оба варианта приемлемы.

АЦЕТИЛХОЛИН

Ацетилхолин поддерживает память и внимание. Для выработки этого нейромедиатора нужно соблюдать диету, богатую холином (содержится в желтке яйца (пожалуй, лучший источник), говядине, печени и молочных жирах). Кроме того, вы можете использовать добавки, описанные ниже. Если решите прибегнуть к добавкам, вводите одно вещество за раз. Подберите наиболее подходящую вам комбинацию добавок (в нее вполне могут войти все три вещества).

Фосфатидилсерин

Фосфатидилсерин – важнейший кислотообразующий фосфолипид мозга, ключевой компонент его клеточных мембран. Фосфолипиды играют важную роль во взаимодействии между разными клетками мозга. Фосфатидилсерин поддерживает уровень ацетилхолина (Pedata et al., 1985) и улучшает память. Можно принимать 100–300 мг в день (Hutman, 2009).

Ацетил-L-карнитин

Ацетил-L-карнитин помогает при проблемах с памятью и болезни Альцгеймера, возможно, вследствие влияния на производство ацетилхолина (Spagnoli et al., 1991). Попробуйте принимать 500–1000 мг в день на голодный желудок с утра (Hutman, 2009). Если вы особо чувствительны к стимулирующим питательным веществам, используйте ацетил-L-карнитин в последнюю очередь.

Гиперзин А

Гиперзин А выделяют из китайского плауна. Это вещество замедляет метаболическое расщепление ацетилхолина и тем самым способствует улучшению памяти и повышению внимания (Cheng, Ren, and Xi, 1996; Sun et al., 1999). Попробуйте принимать 50–200 мг в день (Hutman, 2009).

Изменения снизу вверх

Ваш мозг состоит из триллионов молекул, большая их часть рождается из того, что вы едите. Поэтому внося даже небольшие изменения в диету и принимая добавки, вы можете постепенно изменить состав мозга на молекулярном уровне. А по мере того, как будет улучшаться физический субстрат мозга, скорее всего, улучшится физическое и психическое состояние, а ваши психологические и духовные практики – в том числе описанные в этой книге – принесут даже больше плодов.

Список литературы

- Allman, J., A. Hakeem, J. Erwin, E. Nimchinsky, and P. Hop. 2001. The anterior cingulate cortex: The evolution of an interface between emotion and cognition. **Annals of the New York Academy of Sciences**, 935:107–117.
- Amaro. 2003. Small Boat, Great Mountain: Theravadan Reflections on the Natural Great Perfection. Redwood Valley, CA: Abhayagiri Buddhist Monastery.
- Aron, A., H. Fisher, D. Mashek, G. Strong, H. Li, and L. Brown. 2005. Reward, motivation, and emotion systems associated with early-stage intense romantic love. **Journal of Neurophysiology** 94:327–337.
- Aspinwall, L. G. and S. E. Taylor. 1997. A stitch in time: Self-regulation and proactive coping. **Psychological Bulletin** 121:417–436.
- Atmanspacher, H. and P. Graben. 2007. Contextual emergence of mental states from neurodynamics. **Chaos and Complexity Letters** 2:151–168.
- Baars, B. J. 1997. In the theatre of consciousness: Global workspace theory, a rigorous scientific theory of consciousness. **Journal of Consciousness Studies** 4:292.
- Balter, M. 2007. Brain evolution studies go micro. **Science** 315: 1208–1211.
- Bard, K. A. 2006. Are humans the only primates that cry? **Scientific American Mind** 17:83.
- Bateson, M., D. Nettle, and G. Robert. 2006. Cues of being watched enhance cooperation in a real-world setting. **Biology Letters** 2:412–414.
- Baumeister, R., E. Bratlavsky, C. Finkenauer, and K. Vohs. 2001. Bad is stronger than good. **Review of General Psychology** 5:323–370.
- Begley, S. 2007. Train Your Mind, Change Your Brain: How a New Science Reveals Our Extraordinary Potential to Transform Ourselves. New York: Ballantine Books.
- Benson, H. 2000. **The Relaxation Response**. New York: Harper Paperbacks. Bowles, S. 2006. Group competition, reproductive leveling, and the evolution of human altruism. **Science** 314:1569–1572.
- Benson, H. 2009. Did warfare among ancestral hunter-gatherers affect the evolution of human social behaviors? **Science** 324:1293–1298.
- Brahm, A. 2006. Mindfulness, Bliss, and Beyond: A Meditator's Handbook. Boston: Wisdom Publications.
- Braver, T. and J. Cohen. 2000. On the control of control: The role of dopamine in regulating prefrontal function and working memory. In **Control of Cognitive Processes: Attention and Performance XVIII**, edited by S. Monsel and J. Driver. Cambridge, MA: MIT Press.
- Braver, T., D. Barch, and J. Cohen. 2002. The role of prefrontal cortex in normal and disordered cognitive control: A cognitive neuroscience perspective. In **Principles of Frontal Lobe Function**, edited by D. T. Stuss and R. T. Knight. New York: Oxford University Press.
- Brehony, K. A. 2001. After the Darkest Hour: How Suffering Begins the Journey to Wisdom. New York: Macmillan.
- Brickman, P., D. Coates, and R. Janoff-Bulman. 1978. Lottery winners or accident victims: Is happiness relative? **Journal of Personality and Social Psychology** 36:917–927.
- Buschman, T. and E. Miller. 2007. Top-down versus bottom-up control of attention in the prefrontal and posterior parietal cortices. **Science** 315:1860–1862.
- Carter, O. L., D. E. Presti, C. Callistemon, Y. Ungerer, G. B. Liu, and J. D. Pettigrew. 2005. Meditation alters perceptual rivalry in Tibetan Buddhist monks. **Current Biology** 15:412–413.
- Cheney, D. L. and R. M. Seyfarth. 2008. **Baboon Metaphysics: The Evolution of a Social Mind**. Chicago: University of Chicago Press.

- Cheng, D. H., H. T Ren, and C. Xi. 1996. Huperzine A, a novel promising acetylcholinesterase inhibitor. **NeuroReport** 8:97–101.
- Choi, J. and S. Bowles. 2007. The coevolution of parochial altruism and war. **Science** 318:636–640.
- Clarke, R., J. Birks, E. Nexo, P. M. Ueland, J. Schneede, J. Scott, A. Molloy, and J. G. Evans. 2007. Low vitamin B-12 status and risk of cognitive decline in older adults. **American Journal of Clinical Nutrition** 86:1384–1391.
- Cohen, J., G. Aston-Jones, and M. Gilzenrat. 2005. A systems-level perspective on attention and cognitive control. In **Cognitive Neuroscience of Attention**, edited by M. Posner. New York: Guilford Press.
- Coward, F. 2008. Standing on the shoulders of giants. **Science** 319:1493–1495.
- Cunningham, W. and P. D. Zelazo. 2007. Attitudes and evaluations: A social cognitive neuroscience perspective. **Trends in Cognitive Sciences** 11:97–104.
- DAmasio, A. 2000. *The Feeling of What Happens: Body and Emotion in the Making of Consciousness*. Orlando, FL: Harvest Books.
- Davidson, R. J. 2004. Well-being and affective style: Neural substrates and biobehavioural correlates. **Philosophical Transactions of the Royal Society** 359:1395–1411.
- Davidson, R. J., J. Kabat-Zinn, J. Schumacher, M. Rosenkranz, D. Muller, S. F Santorelli, F Urbanowski, A. Harrington, K. Bonus, and J. F Sheridan. 2003. Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. **Psychosomatic Medicine** 65:564–570.
- Dehaene, S., C. Sergent, and J. Changeux. 2003. A neuronal network mode linking subjective reports and objective physiological data during conscious perception. **Proceedings of the National Academy of Sciences** 100:8520–8525.
- de Quervain, D. U. Fischbacher, V. Treyer, M. Schellhammer, U. Schnyder, A. Buck, and E. Fehr. 2004. The neural basis of altruistic punishment. **Science** 305:1254–1258.
- de Waal, F. 2006. **Primates and Philosophers: How Morality Evolved**. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Dobzhansky, T. 1973. Nothing in biology makes sense except in the light of evolution. **American Biology Teacher** 35:125–129.
- Dunbar, R. I. M. and S. Shultz. 2007. Evolution in the social brain. **Science** 317:1344–1347.
- Dunn, E. W., L. B. Aknin, and M. Norton. 2008. Spending money on others promotes happiness. **Science** 319:1687–1688.
- Dusek, J. A., H. H. Out, A. L. Wohlhueter, M. Bhasin, L. F Zerbini, M. G. Joseph, H. Benson, and T. A. Libermann. 2008. Genomic counter-stress changes induced by the relaxation response. **PLoS ONE** 3:e2576.
- Efferson, C., R. Lalive, and E. Feh. 2008. The coevolution of cultural groups and ingroup favoritism. **Science** 321:1844–1849.
- Eisenberger, N. I., and M. D. Lieberman. 2004. Why rejection hurts: A common neural alarm system for physical and social pain. **Trends in Cognitive Science** 8:294–300.
- Ekman, P. 2007. *Emotions Revealed: Recognizing Faces and Feelings to Improve Communication and Emotional Life*, 2nd ed. New York: Holt and Company LLC.
- Engel, A. K., P. Fries, and W. Singer. 2001. Dynamic predictions: Oscillations and synchrony in top-down processing. **Nature Reviews Neuroscience** 2:704–716.
- Farb, N. A. S., Z. V. Segal, H. Mayberg, J. Bean, D. McKeon, Z. Fatima, and A. Anderson. 2008. Attending to the present: Mindfulness meditation reveals distinct neural modes of self-reference. **Social Cognitive and Affective Neuroscience** 2:313–322.
- Fisher, H. E., A. Aron, and L. Brown. 2006. Romantic love: A mammalian brain system for mate choice. **Philosophical Transactions of the Royal Society**

- 361:2173–2186.
- Fiske, S. T. 2002. What we know about bias and intergroup conflict, the problem of the century. **Current Directions in Psychological Science** 11:123–128.
- Frederickson, B. L. 2000. Cultivating positive emotions to optimize health and well-being. **Prevention and Treatment** Vol. 3: Article 0001a, posted online March 7, 2000.
- Frederickson, B. L. 2001. The role of positive emotions in positive psychology. **American Psychologist** 56:218–226.
- Frederickson, B. L. and R. Levenson. 1998. Positive emotions speed recovery from the cardiovascular sequelae of negative emotions. **Psychology Press** 12:191–220.
- Frederickson, B. L., R. Mancuso, C. Branigan, and M. Tugade. 2000. The undoing effect of positive emotions. **Motivation and Emotion** 24:237–258.
- Fronsdal, G, trans. 2006. The Dhammapada: A New Translation of the Buddhist Classic with Annotations. Boston: Shambhala.
- Galdi, S., L. Arcuri, and B. Gawronski. 2008. Automatic mental associations predict future choices of undecided decision makers. **Science** 321:1100–1102.
- Gallagher, S. 2000. Philosophical conceptions of the self: Implications for cognitive science. **Trends in Cognitive Sciences** 4:14–21.
- Gallagher, H. and C. Frith. 2003. Functional imaging of «theory of mind.» **Trends in Cognitive Sciences** 7:77–83.
- Galli, R. L., D. F. Bielinski, A. Szprengiel, B. Shukitt-Hale, and J. A. Joseph. 2006. Blueberry supplemented diet reverses age-related decline in hippocampal HSP70 neuroprotection. **Neurobiology of Aging** 27:344–350.
- Gaskin, S. 2005. **Monday Night Class**. Summertown, TN: Book Publishing Company.
- Gibbons, A. 2008. The birth of childhood. **Science** 322:1040–1043.
- Gillihan, S., and M. Farah. 2005. Is self special? A critical review of evidence from experimental psychology and cognitive neuroscience. **Psychological Bulletin** 131:76–97.
- Gottman, J. 1995. Why Marriages Succeed or Fail: And How You Can Make Yours Last. New York: Simon and Schuster.
- Gould, E., P. Tanapat, N. B. Hastings, T. Shors. 1999. Neurogenesis in adulthood: A possible role in learning. **Trends in Cognitive Sciences** 3:186–192.
- Gross, J. J. and O. P. John. 2003. Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. **Journal of Personality and Social Psychology** 85:348–362.
- Guastella, A. J., P. U. B. Mitchell, and M. R. Dadds. 2008. Oxytocin increases gaze to the eye region of human faces. **Biological Psychiatry** 305:3–5.
- Gusnard, D. A., E. Abuja, G. I. Schulman, and M. E. Raichle. 2001. Media prefrontal cortex and self-referential mental activity: Relation to a default mode of brain function. **Proceedings of the National Academy of Sciences** 98:4259–4264.
- Hadjivassiliou, M., A. Gibson, G. A. B. Davies-Jones, A. J. Lobo, T. J. Stephenson, and A. Milford-Ward. 1996. Does cryptic gluten sensitivity play a part in neurological illness? **Lancet** 347:369–371.
- Hadjivassiliou, M., R. A. Gunwale, and G. A. B. Davies-Jones. 2002. Gluten sensitivity as a neurological illness. **Journal of Neurology, Neurosurgery and Psychiatry** 72:560–563.
- Haidt, J. 2007. The new synthesis in moral psychology. **Science** 316:998–1002.
- Han, S., and G. Northoff. 2008. Culture-sensitive neural substrates of human cognition: A transcultural neuroimaging approach. **Nature Reviews Neuroscience** 9: 646–654.
- Hanson, R., J. Hanson, and R. Polycove. 2002. Mother Nurture: A Mother's Guide to Health in Body, Mind, and Intimate Relationships. New York: Penguin.

- Harbaugh, W. T., U. Mayr, and D. R. Burghart. 2007. Neural responses to taxation and voluntary giving reveal motives for charitable donations. *Science* 316:1622–1625.
- Hariri, A. R., S. Y. Bookheimer, and J. C. Mazziotta. 2000. Modulating emotiona responses: Effects of a neocortical network on the limbic system. *NeuroReport* 11:43–48.
- Hebb, D. O. 1949. **The organization of behavior**. New York: Wiley.
- Herrmann, E., J. Call, H. Hernández-Lloreda, B. Hare, and M. Tomasello. 2007. Humans have evolved specialized skills of social cognition: The cultura ntelligence hypothesis. *Science* 317:1358–1366.
- Hölzel, B. K., U. Ott, T Gard, H. Hempel, M. Weygandt, K. Morgen, and D. Vaitl. 2008. Investigation of mindfulness meditation practitioners with voxel-based morphometry. *Social Cognitive and Affective Neuroscience* 3:55–61.
- Hyman, M. 2009. **The UltraMind Solution**. New York: Scribner.
- Jankowiak, W., and E. Fischer. 1992. Romantic love: A cross-cultura perspective. *Ethnology* 31:149–155.
- Jha, A. P., J. Krompinger, and M. J. Baime. 2007. Mindfulness training modifies subsystems of attention. *Cognitive, Affective, Behavioral Neuroscience* 7:109–119.
- Jiang, Y., and S. He. 2006. Cortical responses to invisible faces: Dissociating subsystems for facial-information processing. *Current Biology* 16:2023–2029.
- Joseph, J. A., N. A. Denisova, G. Arendash, M. Gordon, D. Diamond, B. Shukitt-Hale, and D. Morgan. 2003. Blueberry supplementation enhances signaling and prevents behavioral deficits in an Alzheimer disease model. *Nutritional Neuroscience* 6(3):153–162.
- Judson, O. 2007. The selfless gene. *Atlantic*, October, 90–97.
- Kaplan, B. J., S. G. Crawford, C. J. Field, and J. S. A. Simpson. 2007. Vitamins, minerals, and mood. *Psychological Bulletin* 133:747–760.
- Keeley, L. H. 1997. War Before Civilization: The Myth of the Peaceful Savage. New York: Oxford University Press.
- Kidd, P. 2005. Neurodegeneration from mitochondrial insufficiency: Nutrients, stem cells, growth factors, and prospects for brain rebuilding using integrative management. *Alternative Medicine Review* 10:268–293.
- Knoch, D., A. Pascual-Leone, K. Meyer, V. Treyer, and E. Fehr. 2006. Diminishing reciprocal fairness by disrupting the right prefrontal cortex. *Science* 314:829–832.
- Koch, C., and N. Tsuchiya. 2006. Attention and consciousness: Two distinct brain processes. *Trends in Cognitive Sciences* 11:16–22.
- Kocsis, B., and R. P. Vertes. 1994. Characterization of neurons of the supramammillary nucleus and mammillary body that discharge rhythmically with the hippocampal theta rhythm in the rat. *Journal of Neuroscience* 14:7040–7052.
- Kornfield, J. 1996. **Teachings of the Buddha**. Boston: Shambhala.
- Kosfeld, M., M. Heinrichs, P. Zak, U. Fischbacher, and E. Fehr. 2005. Oxytocin ncreases trust in humans. *Nature* 435:673–676.
- Kristal-Boneh, E., M. Raifel, P. Froom, and J. Ribak. 1995. Heart rate variability in health and disease. *Scandinavian Journal of Work, Environment, and Health* 21:85–95.
- Lammert, E. 2008. Brain wnts for blood vessels. *Science* 322:1195–1196.
- Lazar, S., C. Kerr, R. Wasserman, J. Gray, D. Greve, M. Treadway, M. McGarvey, B. Quinn, J. Dusek, H. Benson, S. Rauch, C. Moore, and B. Fischl. 2005. Meditation experience is associated with increased cortical thickness. *NeuroReport* 16:1893–1897.
- Leary, M. R., C. E. Adams, and E. B. Tate. 2006. Hypo-egoic selfregulation: Exercising self-control by diminishing the influence of the self. *Journal of Personality* 74:180–183.

- Leary, M. R., and N. R. Buttermore. 2003. The evolution of the human self: Tracing the natural history of self-awareness. **Journal for the Theory of Social Behaviour** 33:365–404.
- Leary, M., E. Tate, C. Adams, A. Allen, and J. Hancock. 2007. Selfcompassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. **Journal of Personality** 92:887–904.
- LeDoux, J. E. 1995. Emotion: Clues from the brain. **Annual Review of Psychology** 46:209–235.
- LeDoux, J. E. 2003. *Synaptic Self: How Our Brains Become Who We Are*. New York: Penguin.
- Legrand, D. and Ruby, P. 2009. What is self-specific? Theoretical investigation and critical review of neuroimaging results. **Psychological Review** 116: 252–282.
- Lewis, M. D. 2005. Self-organizing individual differences in brain development. **Developmental Review** 25:252–277.
- Lewis, M. D., and R. M. Todd. 2007. The self-regulating brain: Cortical-subcortical feedback and the development of intelligent action. **Cognitive Development** 22:406–430.
- Libet, B. 1999. Do we have free will? **Journal of Consciousness Studies** 6:47–57.
- Licinio J., P. W. Gold, and M. L. Wong. 1995. A molecular mechanism for stress-induced alterations in susceptibility to disease. **Lancet** 346:104–106.
- Lieberman, M., N. Eisenberg, M. Crocket, S. Tom, J. Pfeifer, and B. Way. 2007. Putting feelings into words. **Psychological Science** 18:421–428.
- Lilly, J. 2006. *The Deep Self: Consciousness Exploration in the Isolation Tank*. Nevada City, CA: Gateways Books and Tapes.
- Linden, D. J. 2007. **The Accidental Mind: How Brain Evolution Has Given Us Love, Memory, Dreams, and God**. Cambridge, MA: The Belknap Press of Harvard University Press.
- Luders, E., A. W. Toga, N. Lepore, and C. Gaser. 2009. The underlying anatomica correlates of long-term meditation: larger hippocampal and frontal volumes of gray matter. **Neuroimage** 45:672–678.
- Luskin, F., M. Reitz, K. Newell, T. G. Quinn, and W. Haskell. 2002. A controlled pilot study of stress management training of elderly patients with congestive heart failure. **Preventive Cardiology** 5:168–174.
- Lutz, A., J. Brefczynski-Lewis, T. Johnstone, and R. Davidson. 2008. Regulation of the neural circuitry of emotion by compassion meditation: Effects of meditative expertise. **PLoS ONE** 3(3):e1897.
- Lutz, A., L. Greischar, N. Rawlings, M. Ricard, and R. Davidson. 2004. Longterm meditators self-induce high-amplitude gamma synchrony during menta practice. **Proceedings of the National Academy of Sciences** 101:16369–16373.
- Lutz, A., J. Lachaux, J. Martinerie, and F. Varela. 2002. Guiding the study of brain dynamics by first-person data: Synchrony patterns correlate with ongoing conscious states during a simple visual task. **Proceedings of the National Academy of Sciences** 99:1586–1591.
- Lutz, A., H. A. Slager, J. D. Dunne, and R. J. Davidson. 2008. Attention regulation and monitoring in meditation. **Trends in Cognitive Sciences** 12:163–169.
- Ma, Q. L, B. Teter, O. J. Ubeda, T Morihara, D. Dhoot, M. D. Nyby, M. L. Tuck, S. A. Frautschy, and G. M. Cole. 2007. Omega-3 fatty acid docosahexaenoic acid increases SorLA/LR11, a sorting protein with reduced expression in sporadic Alzheimer's disease (AD): Relevance to AD prevention. **The Journal of Neuroscience** 27:14299–14307.
- Mackenzie, M. 2009. Enacting the self: Buddhist and Enactivist approaches to the emergence of the self. **Phenomenology and the Cognitive Sciences** (in press).
- MacLean, P. D. 1990. *The Triune Brain in Evolution: Role in Paleocerebra Functions*. New York: Springer.

- Maguire, E., D. Gadian, I. Johnsrude, C. Good, J. Ashburner, R. Frackowiak, and C. Frith. 2000. Navigation-related structural change in the hippocampi of taxi drivers. **Proceedings of the National Academy of Sciences** 97:4398–4403.
- Main, M., E. Hesse, and N. Kaplan. 2005. Predictability of attachment behavior and representational processes at 1, 6, and 19 years of age: The Berkeley Longitudinal Study. In **Attachment from Infancy to Adulthood: The Major Longitudinal Studies**, edited by K. E. Grossmann, K. Grossmann, and E. Waters. New York: Guilford Press.
- Maletic, V., M. Robinson, T. Oakes, S. Iyengar, S. G. Ball, and J. Russell. 2007. Neurobiology of Depression: An Integrated View Of Key Findings. **International Journal of Clinical Practice** 61:2030–2040.
- Marz, R. B. 1999. **Medical Nutrition from Marz**, 2nd ed. Portland OR: Omni Press.
- McClure, S. M., D. I. Laibson, G. Loewenstein, and J. D. Cohen. 2004. Separate neural systems value immediate and delayed monetary rewards. **Science** 306:503–507.
- McCraty, R., M. Atkinson, and D. Thomasino. 2003. Impact of a workplace stress reduction program on blood pressure and emotional health in hypertensive employees. **Journal of Alternative and Complementary Medicine** 9:355–369.
- Messier, C., and M. Gagnon. 2000. Glucose regulation and brain aging: Nutrition and cognitive decline. **The Journal of Nutrition, Health, and Aging** 4:208–213.
- Meyer, J. S., and L F. Quenzer. 2004. **Psychopharmacology: Drugs, the Brain, and Behavior**. Sunderland, MA: Sinauer Associates.
- Miller, A. 2008. The methylation, neurotransmitter, and antioxidant connections between folate and depression. **Alternative Medicine Review** 13(3):216–226.
- Moll, J., F. Krueger, R. Zahn, M. Pardini, R. Oliveira-Souza, and J. Grafman. 2006. Human fronto-mesolimbic networks guide decisions about charitable donation. **Proceedings of the National Academy of Sciences** 103:15623–15628.
- Monfils, M-H., K. K. Cowansage, E. Klann, and J. LeDoux. 2002. Extinction-reconsolidation boundaries: Key to persistent attenuation of fear memories. **Science** 324:951–955.
- Morris, M. C., D. A. Evans, C. C. Tangney, J. L. Bienias, R. S. Wilson, N. T. Aggarwal, and P. A. Scherr. 2005. Relation of the tocopherol forms to incident Alzheimer disease and to cognitive change. **American Journal of Clinical Nutrition** 81:508–514.
- Murray, R. K., D. K. Granner, P. A. Mayes, and V. W. Rodwell. 2000. **Harper's Biochemistry**, 25th ed. New York: McGraw-Hill.
- Nanamoli, B. and B. Bodhi. 1995. The Middle Length Discourses of the Buddha: A Translation of the Majjhima Nikaya (Teachings of the Buddha). Boston: Wisdom Publications. Niedenthal, P. 2007. Embodying emotion. **Science** 316:1002.
- Nimchinsky, E., E. Gilissen, J. Allman, D. Perl, J. Erwin, and P. Hof. 1999. A neuronal morphologic type unique to humans and great apes. **Proceedings of the National Academy of Science** 96:5268–5273.
- Norenzayan, A. and A. F. Shariff. 2008. The origin and evolution of religious prosociality. **Science** 322:58–62.
- Nowak, M. 2006. Five rules for the evolution of cooperation. **Science** 314:1560–1563.
- Oberman, L. M., and V. S. Ramachandran. 2007. The simulating socia mind: The role of the mirror neuron system and simulation in the social and communicative deficits of autism spectrum disorders. **Psychology Bulletin** 133:310–327.
- O'Reilly, R. 2006. Biologically based computational models of highlevel cognition. **Science** 314:91–94.
- Pare, D., D. R. Collins, and J. G. Pelletier. 2002. Amygdala oscillations and the consolidation of emotional memories. **Trends in Cognitive Sciences** 6:306–314.

- Park, M., G. W. Ross, H. Petrovitch, L. R. White, K. H. Masaki, J. S. Nelson, C. M. Tanner, J. D. Curb, P. L. Blanchette, and R. D. Abbott. 2005. Consumption of milk and calcium in midlife and the future risk of Parkinson disease. *Neurology* 64:1047–1051.
- Paus, T. 2001. Primate anterior cingulate cortex: Where motor control, drive, and cognition interface. *Nature Reviews Neuroscience* 2:417–424.
- Pedata, F., L. Giovannelli, G. Spignoli, M. G. Giovannini, and G. Pepeu. 1985. Phosphatidylserine increases acetylcholine release from cortical slices in aged rats. *Neurobiology of Aging* 6:337–339.
- Peeters, G. and J. Czapinski. 1990. Positive-negative asymmetry in evaluations: The distinction between affective and informational negativity effects. In *European Review of Social Psychology: Volume 1*, edited by W. Stroebe and M. Hewstone. New York: Wiley.
- Petrovic, P., R. Kalisch, T. Singer, and R. J. Dolan. 2008. Oxytocin attenuates affective evaluations of conditioned faces and amygdala activity. *Journal of Neuroscience* 28:6607–6615.
- Pitcher, D., L. Garrido, V. Walsh, and B. C. Duchaine. 2008. Transcranial magnetic stimulation disrupts the perception and embodiment of facial expressions. *The Journal of Neuroscience* 28:8929–8933.
- Posner, M. I., and M. K. Rothbart. 2000. Developing mechanisms of self-regulation. *Development and Psychopathology* 12:427–441.
- Puri, B. K. 2006. High-resolution magnetic resonance imaging sincinterpolation-based subvoxel registration and semi-automated quantitative lateral ventricular morphology employing threshold computation and binary image creation in the study of fatty acid interventions in schizophrenia, depression, chronic fatigue syndrome, and Huntington's disease. *International Review of Psychiatry* 18:149–154.
- Quirk, G. J., J. C. Repa, and J. E. LeDoux. 1995. Fear conditioning enhances short-latency auditory responses of lateral amygdala neurons: Parallel recordings in the freely behaving rat. *Neuron* 15:1029–1039.
- Rabinovich, M., R. Huerta, and G. Laurent. 2008. Transient dynamics for neural processing. *Science* 321:48–50.
- Raichle, M. 2006. The brain's dark energy. *Science* 314:1249–1250.
- Raichle, M., and D. Gusnard. 2002. Appraising the brain's energy budget. *Proceedings of the National Academy of Sciences* 99:10237–10239.
- Raichle, M. E., A. M. MacLeod, A. Z. Snyder, W. J. Powers, D. A. Gusnard, and G. L. Shulman. 2001. A default mode of brain function. *Proceedings of the National Academy of Sciences* 98:676–682.
- Rasia-Filho, A., R. Londero, and M. Achaval. 2000. Functional activities of the amygdala: An overview. *Journal of Psychiatry and Neuroscience* 25:14–23.
- Rilling, J., D. Gutman, T. Zeh, G. Pagnoni, G. Berns, and C. Kilts. 2002. A neural basis for social cooperation. *Neuron* 35:395–405.
- Robinson, P. 2007. How to fill a synapse. *Science* 316:551–553.
- Rosenberg, M. 2008 Second Edition. *Nonviolent Communication: A Language of Life*. Chicago: Puddledancer Press.
- Sapolsky, R. M. 1998. *Why Zebras Don't Get Ulcers*. New York: W. H. Freeman Co.
- Sapolsky, R. M. 2006. A natural history of peace. *Foreign Affairs* 85:104–121.
- Schechner, S. 2008. Keeping love alive. *Wall Street Journal*, February 8, W1.
- Schore, A. 2003. Affect Regulation and the Repair of the Self. New York: W. W. Norton.
- Seligman, M. 2006. *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life*. New York: Vintage/Random House.
- Semaw, S., S. Renne, J. W. K. Harris, C. S. Feibel, R. L. Bernor, N. Fesseha, and K. Mowbray. 1997. 2.5-million-year-old stone tools from Gona, Ethiopia. *Nature* 385:333–336.

- Shantideva. 1997. *The Way of the Bodhisattva: A Translation of the Bodhicharyavatara*. Boston: Shambhala.
- Shutt, K., A. MacLarnon, M. Heistermann, and S. Semple. 2007. Grooming in Barbary macaques: Better to give than to receive? *Biology Letters* 3:231–233.
- Siegel, D. J. 2001. **The Developing Mind**. New York: Guilford Press.
- Siegel, D. J. 2007. The Mindful Brain: Reflection and Attunement in the Cultivation of Well-Being. New York: W. W. Norton and Co.
- Silk, J. B. 2007. Social components of fitness in primate groups. *Science* 317:1347–1351.
- Simpson, S. W., J. Quade, N. E. Levin, R. Butler, G. Dupont-Nivet, M. Everett, and S. Semaw. 2008. A female *Homo erectus* pelvis from Gona, Ethiopia. *Science* 322:1089–1092.
- Singer, T. 2006. The neuronal basis and ontogeny of empathy and mind reading. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews* 30:855–863.
- Singer, T., B. Seymour, J. O'Doherty, H. Kaube, R. J. Dolan, and C. D. Frith. 2004. Empathy for pain involves the affective but not sensory components of pain. *Science* 303:1157–1162.
- Singer, T., B. Seymour, J. O'Doherty, K. Stephan, R. Dolan, and C. Frith. 2006. Empathic neural responses are modulated by the perceived fairness of others. *Nature* 439:466–469.
- Singh, M. 2005. Essential fatty acids, DHA, and human brain. *Indian Journal of Pediatrics* 72:239–242.
- Spagnoli, A., U. Lucca, G. Menasce, L. Bandera, G. Cizza, G. Forloni, M. Tettamanti, L. Frattura, P. Tiraboschi, M. Comelli, U. Senin, A. Longo, A. Petrini, G. Brambilla, A. Belloni, C. Negri, F. Cavazzuti, A. Salsi, P. Calogero, E. Parma, M. Stramba-Badiale, S. Vitali, G. Andreoni, M. R. Inzoli, G. Santus, R. Caregnato, M. Peruzza, M. Favaretto, C. Bozeglav, M. Alberoni, D. de Leo, L. Serraiotto, A. Baiocchi, S. Scoccia, P. Culotta, and D. Leracitano. 1991. Long-term acetyl-L-carnitine treatment in Alzheimer's disease. *Neurology* 41:1726.
- Spear, L. P., 2000. The adolescent brain and age-related behavora manifestations. *Neuroscience Biobehavior Review* 24:417–463.
- Stern, D. 2000. *The Interpersonal World of the Infant*. New York: Basic Books.
- Su, K., S. Huang, C. Chiub, and W. Shenc. 2003. Omega-3 fatty acids in major depressive disorder: A preliminary double-blind, placebo-controlled trial. *European Neuropsychopharmacology* 13:267–271.
- Sumedho, A. 2006. Trust in awareness. Talk given at Chithurst Monastery, Chithurst, UK, February 25.
- Sun, Q. Q., S. S. Xu, J. L Pan, H. M. Guo, and W. Q. Cao. 1999. Huperzine-A capsules enhance memory and learning performance in 34 pairs of matched adolescent students. *Zhongguoyao lixue bao [Acta PharmacologicaSinica]* 20:601–603.
- Takahashi, H., M. Kato, M. Matsuura, D. Mobbs, T. Suhara, and Y. Okubo. 2009. When your gain is my pain and your pain is my gain: Neural correlates of envy and schadenfreude. *Science* 323:937–939.
- Tanaka, J., Y. Horiike, M. Matsuzaki, T. Miyazka, G. Ellis-David, and H. Kasai. 2008. Protein synthesis and neurotrophin-dependent structural plasticity of single dendritic spines. *Science* 319:1683–1687.
- Tang, Y, Y Ma, J. Wang, Y Fan, S. Feg, Q. Lu, Q. Yu, D. Sui, M. Rothbart, M. Fan, and M. Posner. 2007. Short-term meditation training improves attention and self-regulation. *Proceedings of the National Academy of Sciences* 104:17152-17156.
- Taylor, S. E., L. C. Klein, B. P. Lewis, T. L. Gruenewald, R. A. R. Gurung, and J. A. Updegraff. 2000. Biobehavioral responses to stress in females: Tend-and-befriend, not fight-or-flight. *Psychological Review* 107:411–429.

- Thera, N. 1993. The four sublime states: Contemplations on love, compassion, sympathetic joy, and equanimity. Retrieved from <http://www.accesstoinsight.org/lib/authors/nyanaponika/wheel006.html> on April 3, 2009.
- Thompson, E. 2007. Mind in Life: Biology, Phenomenology, and the Sciences of Mind. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Thompson, E., and F. J. Varela. 2001. Radical embodiment: Neural dynamics and consciousness. **Trends in Cognitive Sciences** 5:418–425.
- Tucker, D. M., D. Derryberry, and P. Luu. 2000. Anatomy and physiology of human emotion: Vertical integration of brain stem, limbic, and cortica systems. In **Handbook of the Neuropsychology of Emotion**, edited by J. Borod. London: Oxford University Press.
- Vaish, A., T Grossmann, and A. Woodward. 2008. Not all emotions are created equal: The negativity bias in social-emotional development. **Psychological Bulletin** 134:383–403.
- Vaitl, D., J. Gruzelier, G. Jamieson, D. Lehmann, U. Ott, G. Sammer, U. Strehl, N. Birbaumer, B. Kotchoubey, A. Kubler, W. Miltner, P. Putz, I. Strauch, J. Wackermann, and T. Weiss. 2005. Psychobiology of altered states of consciousness. **Psychological Bulletin** 133:149–182.
- Vogiatzoglou, A., H. Refsum, C. Johnston, S. M. Smith, K. M. Bradley, C. de Jager, M. M. Budge, and A. D. Smith. 2008. Vitamin B12 status and rate of brain volume loss in community-dwelling elderly. **Neurology** 71:826–832.
- Walsh, R., and S. L. Shapiro. 2006. The meeting of meditative disciplines and Western psychology: A mutually enriching dialogue. **American Psychologist** 61:227–239.
- Wilson, E. O. 1999. **Consilience: The Unity of Knowledge**. London: Random House/Vintage Books.
- Wolf, J. L. 1995. Bowel function. In **Primary Care of Women**, edited by K. J. Carlson and S. A. Eisenstat. St. Louis, MO: Mosby-Year Book, Inc.
- Wu, W., A. M. Brickman, J. Luchsinger, P. Ferrazzano, P. Pichiule, M. Yoshita, T Brown, C. DeCarli, C. A. Barnes, R. Mayeux, S. Vannucci, and S. A. Small. 2008. The brain in the age of old: The hippocampal formation is targeted differentially by diseases of late life. **Annals of Neurology** 64:698–706.
- Yamasaki, H., K. LaBar, and G. McCarthy. 2002. Dissociable prefrontal brain systems for attention and emotion. **Proceedings of the National Academy of Sciences** 99:11447–11451.
- Yang, E., D. Zald, and R. Blake. 2007. Fearful expressions gain preferential access to awareness during continuous flash suppression. **Emotion** 7:882–886.
- Young, L., and Z. Wang. 2004. The neurobiology of pair bonding. **Nature Neuroscience** 7:1048–1054.
- Zelazo, P. D., H. H. Gao, and R. Todd. 2003. The development of consciousness. In **The Cambridge Handbook of Consciousness**, edited by P. D. Zelazo, M. Moscovitch, and E. Thompson. New York: Cambridge University Press.