

ДЕБ ДАНА



**ТЕЛО
НА ТВОЕЙ
СТОРОНЕ**

КАК СДЕЛАТЬ НЕРВНУЮ СИСТЕМУ
СВОИМ СОЮЗНИКОМ
В ДОСТИЖЕНИИ СПОКОЙСТВИЯ

МИ∞

МИФ Психология

Деб Дана

**Тело на твоей стороне.
Как сделать нервную
систему своим союзником
в достижении спокойствия**

«Манн, Иванов и Фербер»

2021

УДК 616.8-085.851

ББК 56.12+56.14

Дана Д.

Тело на твоей стороне. Как сделать нервную систему своим союзником в достижении спокойствия / Д. Дана — «Манн, Иванов и Фербер», 2021 — (МИФ Психология)

ISBN 978-5-00-195700-3

Руководство от клинического психолога и основательницы Polyvagal Institute, которое поможет прийти к спокойствию, чувству безопасности через изучение нервной системы своего тела. Напряженный разговор, ссора с партнером или тревожная новость – все это вполне обычные ситуации, но часто мы реагируем так, будто нам грозит ужасная опасность. Дело в том, что нервная система человека воспринимает угрозы физические и психологические одинаково. Неоправданно острая реакция на казалось бы привычные вещи часто становится серьезной проблемой, однако есть подход, благодаря которому можно научить нервную систему адаптироваться к меняющимся обстоятельствам и не воспринимать их как угрозу жизни. Это поливагальная теория. Психотерапевт Дебора Дана доступно объясняет основные положения поливагальной теории и рассказывает, как претворить науку в жизнь. За каждым теоретическим тезисом следуют простые инструменты, которые легко внедрить в повседневную жизнь, чтобы понять и научиться контролировать реакции нервной системы. Дебора Дана поможет вернуть состояние спокойствия и уверенности в любом круговороте событий. Для кого эта книга: Для тех, кто хочет разобраться, как наши эмоции связаны с физиологическими проявлениями. Для всех, кто стремится ощутить безопасность в море стресса, научиться успокаиваться и найти опору в себе. На русском языке публикуется впервые.

УДК 616.8-085.851

ББК 56.12+56.14

ISBN 978-5-00-195700-3

© Дана Д., 2021

© Манн, Иванов и Фербер, 2021

Содержание

Отзывы о книге	7
Предисловие доктора наук Стивена Порджеса	9
Введение	13
Глава 1. Краткое описание принципов и элементов поливагальной теории	16
Глава 2. Странствие по автономной нервной системе	22
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Деб Дана
Тело на твоей стороне. Как
сделать нервную систему своим
союзником в достижении спокойствия

Научный редактор Анастасия Пингачева

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© 2021 Deborah A. Dana.

© 2021 Foreword. Stephen W. Porges.

Публикуется с разрешения издательства Sounds True, Inc. и литературного агентства Nova Littera SIA.

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2022

* * *

Посвящается моей «поливагальной семье»

ОТЗЫВЫ О КНИГЕ

«Деб Дана лаконично и доступно рассказывает о поливагальной теории Стивена Порджеса, справедливо получившей высокие оценки. На примере простых упражнений автор помогает нам понять, что такое автономная нервная система, подружиться с ней и использовать ее целительную силу, чтобы наладить связь с собой и окружающими».

Габор Мате, доктор медицины, автор книги «В мире голодных духов» (In the Realm of Hungry Ghosts)

«Деб Дана – известный клиницист и специалист по психотерапии травмы. Многие знают и ценят ее за способность простыми словами объяснять сложные темы, такие как нейроцепция и иерархическая структура автономной нервной системы. Чтобы достичь безопасности, полноценной взаимосвязи с окружающими и благополучия, нам необходимо работать над такими слагаемыми, как убеждения, действия, чувства и проявление убеждений в форме конкретных ощущений. В этой книге Деб Дана виртуозно и радикально перемещает фокус внимания с привычных парадигм исцеления и саморазвития на ряд новых понятий и практик. С их помощью мы сможем управлять активностью нервной системы и ее реакциями, которые лежат в основе как наших убеждений, так и вызванных последними внутренних проблем. Деб Дана описывает бессознательные процессы, возникающие в организме как ответ на ощущение безопасности или признаки угрозы. Она предлагает множество несложных приемов, позволяющих исследовать упомянутые реакции, замечать их, дружить с ними, корректировать и сознательно придавать им ту или иную форму. Дана приводит яркие примеры и результаты конкретных изысканий. Она указывает нам надежный путь к безопасности, взаимосвязи и благополучию. Ее книга – это мудрый план действий, и нам следует быть благодарными за то, что теперь он у нас есть».

Линда Грэм, специалист по психотерапии брака и семьи

«“Тело на твоей стороне” – это изящное и не лишенное лиризма руководство к действию. Оно адресовано тем, кто хочет “найти общий язык” с нервной системой и глубже погрузиться в мир загадок и чудес, связанных с такими темами, как жизнь и любовь. На примере понятных нам переживаний Деб Дана доступно объясняет нейробиологические процессы. Она показывает, как мы переходим из одного состояния в другое: от спокойной готовности налаживать взаимосвязь друг с другом – к желанию защищаться и обратно. В такие моменты нами руководит нервная система – удивительная, сложная и способная адаптироваться к происходящему. В этой замечательной книге собраны примеры и простые упражнения, которые легко выполнить. Она поддерживает растущий интерес к незаметным изменениям в теле, которые происходят, когда нервная система либо поддерживает существующие убеждения о нас и нашем взаимодействии с миром, либо формирует новые представления. Для многих книга станет удобным и практичным руководством. Вы узнаете, какие защитные механизмы заставляют нас закрываться от окружающего мира, и научитесь их распознавать. А еще

поймете, как регулярно перенастраиваться так, чтобы открыться настоящей любви и полноценной жизни».

Кэти Стил, MN, CS, один из авторов книги «Лечение расстройств, связанных с травмой» (Treating Trauma-Related Dissociation)

Предисловие доктора наук Стивена Порджеса

Деб Дана оказала людям очень ценную помощь, придумав сильную метафору, которую использует в этой книге, – «якорь безопасности». Этот образ позволяет понять, как нервная система регулирует свою работу и с помощью нейронов создает фундамент как для социального поведения отдельного человека, так и для получения выгоды от взаимодействия людей. Деб дарит нам плоды своих озарений и интеллектуального труда, переводя сложные нейрофизиологические слагаемые поливагальной теории на доступный язык. Обозначая то, как слова связаны с визуализацией, а визуализация – с тем, что ощущает тело, автор демонстрирует великолепные лингвистические навыки и помогает читателю лучше разобраться в упомянутых физических ощущениях. Используя такой метод, Деб обучает нас навыку, дающему возможность достичь спокойствия и понять, как именно работает наш организм.

Опираясь на поливагальную теорию, Деб искусно и доходчиво объясняет читателю, как выполнять упражнения, в ходе которых особое внимание уделяется работе нейронов и которые позволяют нервной системе намного лучше поддерживать функцию гомеостаза¹. А это, в свою очередь, помогает укреплять здоровье, развиваться и восстанавливать силы. Иначе говоря, автор описывает упражнения, выполняя которые человек научится произвольно налаживать социальные контакты и сможет уменьшать степень ощущаемой организмом опасности. Такое сочетание представляет собой гармоничный путь к совместному регулированию нервной системы и умению в полной мере осознавать свои переживания. В результате нервная система становится гибкой, а ментальное и физическое здоровье укрепляется.

Интересна параллель, которую Деб проводит между взаимодействием систем организма и общением людей. Это два взаимозависимых уровня регуляции. Управляемая и обеспеченная ресурсами нервная система непроизвольно смягчает защитную реакцию организма. В то же время постоянное ощущение угрозы мешает человеку устанавливать нормальный контакт с окружающими. К счастью, мы социальные млекопитающие и в ходе эволюции нашли способ ослаблять чувство опасности посредством нейроцепции. Однако возможность применить этот процесс в очень большой степени зависит от состояния, в котором пребывает нервная система конкретного человека. Если ее отдел, называемый автономной нервной системой, обладает достаточными ресурсами, то человек начинает проявлять гибкость. У него довольно быстро возникает ощущение безопасности, помогающее спонтанно вовлекаться во взаимодействие с обществом и упоминавшуюся выше совместную регуляцию.

«Якорь безопасности» – прекрасная метафора, которую Деб использует, чтобы нарисовать образ безопасного места, которое находится в рамках представления о собственных внутренних силах и которое есть у каждого из нас (речь идет о нервной системе, выполняющей роль нашего «я»). Это поможет развить гибкость, способность к индивидуальной и совместной регуляции нервной системы и одновременно держаться своего личного пути, ведущего к осознанию собственных переживаний.

Чисто технически для такого путешествия надо соблюсти три условия. Во-первых, понять, как протекают нейрофизиологические процессы, вовлеченные в появление таких состояний, как безопасность, опасность и угроза жизни. Во-вторых, научиться отдавать себе отчет о влиянии нейроцепции, то есть бессознательного фиксирования тех признаков, которые сигнализируют об угрозе или безопасности. В-третьих, применять визуализацию и другие техники, с помощью которых можно почувствовать изменения в автономной нервной системе.

¹ Гомеостаз – способность организма самостоятельно поддерживать свою стабильную работу в изменяющихся условиях.
Прим. ред.

По сути, это система неврологических упражнений, призванных усовершенствовать самознание, саморегуляцию и оказать помощь в переходе на новый уровень гибкости.

В своей последней работе я писал о поливагальной теории как о результате экстраполяции. Последняя стала возможной благодаря расширенному взгляду на эволюционный путь, приведший от асоциальных рептилий к социальным млекопитающим. На этом пути нейрофизиологические «врата» к созданию социальных взаимосвязей требовали от живых существ эффективного механизма, способного выявлять признаки безопасности и рефлекторно смягчать защитную реакцию. Процессы, основанные на работе нейронов и обеспечивающие социальное взаимодействие, позволяют быстро переходить от агрессивной или подчинительной реакции на угрозу к такому поведению, которое дает человеку возможность налаживать контакт с окружающими и достигать совместной регуляции. Как ученому и создателю поливагальной теории, мне постепенно удастся описывать и обосновывать ее все лучше. Ее важность довольно быстро признали специалисты по психотерапии пар: она объясняла, что именно когда-то довелось пережить пациентам. Однако я сам не торопился считать теорию подходящей для лечения психических травм и расстройств. Мне нужно было о многом узнать от психотерапевтов и их клиентов, и эти люди действительно показали мне ценность поливагальной теории как в клинической практике, так и при трансформировании глубинных убеждений, которые имеются у пациентов, переживших ту или иную травму.

Деб Дана – как раз из тех проницательных психотерапевтов, умеющих ясно формулировать свою позицию и рассказавших мне о роли, которую поливагальная теория может играть в ходе лечения и в повседневном общении с окружающими. Деб быстро уловила суть теории и (благодаря таланту прогнозиста и превосходным коммуникативным навыкам) смогла не просто изложить ее более доступным языком для самих психотерапевтов – она еще и преобразовала теорию в простую схему, позволяющую любому человеку понять свою личную роль в ежедневных социальных взаимосвязях. В своей работе Деб утверждает, что при анализе психической травмы особое внимание нужно уделять не связанным с ней событиям, а телесным ощущениям. Деб сосредоточивается на главной из тем, которые используются в рамках «терапии, основанной на понимании поливагальной теории» (Polyvagal Informed Therapies).

Этот вид терапии помогает человеку сконцентрироваться на ощущениях в теле, а не на ситуации, в которой была получена психическая травма. Это важно, так как дает возможность понять, какое место занимает травма в нервной системе пациента. В своей основе поливагальная теория показывает, как физиологическое состояние формирует причину, по которой мы тем или иным образом реагируем на различные стимулы и ситуации. Реакция определяется в первую очередь не самой травмой, а тем, что на уровне нейронов происходит перенастройка, под влиянием которой автономная нервная система формирует ответ на угрозу. Роль самого травмирующего события в рамках поливагальной теории не сводится к нулю. Однако основной акцент делается, помимо прочего, на том, что последствия травмы разнятся в зависимости от особенностей человека. Взгляд на травму через призму поливагальной теории отличается от эпидемиологических исследований, в ходе которых используются опросники вроде «Неблагоприятного детского опыта» (Adverse Childhood Experience) и отдельные события расцениваются как причины, вызывающие посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР). По-иному определяя суть травмы, такая стратегия перемещает фокус внимания с конкретного пациента на некое событие в окружающем мире.

Сторонники доминирующих сейчас эпидемиологических моделей считают: количественную оценку релевантным событиям, которые могли травмировать пациента, можно давать с учетом степени тяжести, отличающей травму, стресс или насилие. В соответствии с поливагальной теорией рассматривать нужно не событие, а сеть нейронов человека, которая может быть или не быть способной проявлять устойчивость при встрече с опасностью. Если человек находится в состоянии уязвимости, работа его нервных клеток может ухудшиться даже из-за

незначительных ситуаций, а нервная система перестает поддерживать гомеостаз. Это сопровождается дестабилизацией автономной нервной системы и появлением сопутствующих проблем. Но если система гибкая, она сможет нормально переносить воздействие даже тех событий, которые способны вызывать очень сильный стресс. Согласно поливагальной теории, после получения травмы автономная нервная система проходит глубинную перенастройку, таким образом адаптируясь к произошедшему.

Чтобы встроить в исследование описанный выше фактор физиологического состояния, мы создали «Опросник по телесному восприятию» (Body Perception Questionnaire, BPQ). Относительно короткий, он позволяет оценить реактивность нашей автономной нервной системы. С точки зрения психометрии опросник вполне надежен, к тому же он уже был использован в ходе проведения нескольких опубликованных исследований. (Шкалу и методы оценки вы найдете на моем сайте stephenporges.com.) В работе, выполненной вместе с моим коллегой, мы описали, насколько важна регуляция автономной нервной системы как вмешивающаяся переменная², через которую выражается степень влияния, оказанного на человека психической травмой. Мы обнаружили, что если у взрослого человека, пережившего травмирующее событие, автономная нервная система развивает ярко выраженную реакцию на опасность, то и последствия травмы более тяжелые. Этот вывод подтвердился в двух недавних исследованиях. В одном специалисты изучали сексуальную функцию, в другом – изменения психического здоровья людей в условиях пандемии.

Внимание к социальному аспекту делает поливагальную теорию перспективной для клинической работы. Когда примерно 25 лет назад были оглашены основные принципы поливагальной теории, она применялась в общей медицинской практике чаще, чем в сферах, связанных с темой ментального здоровья. Я ожидал, что ее будут активно использовать в родо-вспоможении, неонатологии, педиатрии, кардиологии и других областях, рассматривающих проблему атипичного функционирования автономной нервной системы. Слушая Деб Дану и узнавая о том, как она решает поставленные задачи и делает необычные выводы, я понимаю: перед поливагальной теорией открываются новые возможности, которые помогут лучше понимать и эффективнее лечить как ментальные, так и физические недуги. Ключевая идея в том, что все мы принадлежим к виду социальных существ, не имеющих доступа к наследию, накопленному млекопитающими. Исходя из этого нужно признать, что нам недостает ресурсов нервной системы, которые позволили бы чувствовать безопасность и вовлекаться в совместную с окружающими взаимную регуляцию нервных систем. Упомянутое наследие базируется на двух уникальных свойствах млекопитающих. Во-первых, это процесс нейроцепции: он дает возможность рефлексивно опознавать те или иные признаки безопасности и, следовательно, смягчать работу защитных механизмов нервной системы. Во-вторых, это нервная цепь, или вентральный вагальный комплекс. Он способен как ослаблять защитную реакцию, так и передавать сигналы безопасности посредством интегрированной системы, предназначенной для вовлечения в социальное взаимодействие. Эти отличительные черты млекопитающих свидетельствуют о связи поведения и физических ощущений с распознаваемыми и измеряемыми нейрофизиологическими механизмами, а также позволяют увидеть связь между ментальным и физическим здоровьем, тем самым развеивая миф об их независимости друг от друга.

Книга «Тело на твоей стороне» особое внимание уделяет решению непростой терапевтической задачи: как вернуть организму ощущение безопасности. Автор предлагает заново ознакомиться с тем, что чувствует человеческое тело, но не воспринимать это через привычную призму, представляющую собой ассоциации с той или иной угрозой. Устанавливая внутри тела своеобразный якорь безопасности, мы получаем возможность без лишних тревог исследовать

² Вмешивающаяся переменная – переменная, которая выражает связь между независимой переменной и зависимой. *Прим. ред.*

довать переживания, которые раньше ухудшали наше душевное состояние, проанализировать и исцелить душевную боль, все еще хранящуюся у нас внутри. Такой путь поможет наделить нервную систему достаточной гибкостью для того, чтобы в ходе создания взаимосвязи с окружающими не ощущать тревогу, а сохранять чувство юмора и способность радоваться жизни в условиях этого сложного, зачастую непредсказуемого мира. В данной книге информация изложена языком, позволяющим всем нам, вне зависимости от профессии и уровня образованности, на собственном опыте почувствовать, как ряд определенных явных действий и скрытая визуализация, выполняемые в форме упражнений, помогают достичь ощущения безопасности на глубинных уровнях нервной системы.

Введение

Поливагальная теория – это искусство, помогающее чувствовать себя в достаточной безопасности для того, чтобы перестать бояться жизни и полюбить ее.

Все мы с рождения запрограммированы на создание взаимосвязей друг с другом. Нервная система способна помочь нам в достижении баланса и стабильности в отношениях с окружающими. Задумайтесь об этом. Биологические процессы в нашем организме определяют, как мы живем, любим и работаем. Мы можем использовать знания о них, чтобы достичь благополучия на индивидуальном, семейном, общественном и глобальном уровнях. Одним из средств на этом пути выступает поливагальная теория, разработанная в 1990-х годах Стивеном Порджесом. Она объясняет устройство взаимосвязей, основанных на деятельности нервной системы. По сути, это карта для исследования нервной системы. С ее помощью можно развивать полезные навыки, чтобы крепче держаться за якорь безопасности и в себе, и друг в друге. Он делает доступной регуляцию нервной системы, необходимую тем, кто, пытаясь справиться с трудностями, порой утрачивает ощущение гармонии.

С 2014 года я сотрудничаю с доктором Порджесом. Мы стали соавторами, коллегами и друзьями. Во всех этих качествах, в том числе и как лектор, я усердно популяризирую поливагальную теорию так, чтобы ее можно было применять в клинической практике. В своей книге я надеюсь вывести научное знание на новый уровень доступности. Мне бы хотелось, чтобы любой человек понял ключевые принципы поливагальной теории и мог улучшить и облегчить свою жизнь, используя ее немалые преимущества.

Хотя я перевожу теорию на простой язык, читателям все же придется усвоить новые термины. Слова «нейроцепция», «иерархия», «вентральный вагальный», «симпатический», «дорсальный вагальный» поначалу могут испугать. Но это всего лишь базовые понятия, связанные с работой нервной системы. Я постараюсь объяснить их так, чтобы у вас не возникало затруднений. Вы заметите, что вместо «безопасный», «взаимосвязанный» или «регулирующий» я пишу «вентральный вагальный», вместо «мобилизованный» и «бей или беги» – «симпатический», а вместо «отчужденный», «заблокированный» или «вышедший из строя» – «дорсальный». Начав учиться тому, как дружить с нервной системой, вы сможете подбирать слова, которые сами сочтете подходящими.

Автономная нервная система человека развивалась на протяжении тысячелетий. В ее основе – универсальные принципы строения, которые проявляются во многих других сферах человеческой жизни. Слово «автономная» указывает на независимость, то есть автоматическое функционирование. Эта система управляет работой внутренних органов и такими процессами, как сердцебиение, дыхание, изменение артериального давления, пищеварение, метаболизм. Она накапливает, сохраняет и высвобождает энергию, помогая нам жить спокойно и безопасно.

У всех людей она работает предсказуемо – именно это нас объединяет. Исследуя ее, можно обнаружить, что все мы стремимся закорить состояние безопасности. Оно поддерживает взаимосвязь со своим «я», с окружающими, миром и чем-то более обширным, находящимся на уровне духовности. Ощущение безопасности обеспечивает нас энергией, необходимой для повседневной жизни. Непонимание глубинных принципов работы своего организма заставляет человека думать, будто его судьба всегда зависит от чего-то неизвестного, необъяснимого и непредсказуемого. Но чем больше мы узнаем об устройстве нервных структур, тем лучше получается с ними «сотрудничать». Это настоящее искусство, и, совершенствуясь в нем,

вы постепенно научитесь активно поддерживать нервную систему в рабочем состоянии. А если управлять ею, можно создать условия для того, чтобы идти по жизни спокойно и легко.

У всех нас каждый день возникает множество дел и проблем. С одними справиться легче, с другими – тяжелее. Но, зная, как работает нервная система, мы способны вернуть себе контроль над ней в любой ситуации, независимо от силы стресса. Когда учишься дружить с нервной системой, замечать изменения в ее работе и устанавливать якорь независимости и безопасности, повседневные трудности перестают казаться непреодолимыми. Если на время отвлечься от них и сосредоточиться на внутренних процессах, благодаря которым можно приблизиться к состояниям безопасности и взаимосвязи, то после этого формируется новый взгляд на решение имеющихся задач. В нервной системе нужно заякорить управляемость, и тогда к нашим услугам будут разные варианты действий и возможностей.

Как пользоваться этой книгой

Наши убеждения о том, кто мы есть и в каком мире живем, зарождаются внутри тела. Прежде чем мозг начинает формировать мысли и слова, нервная система запускает реакцию, которая приводит к возникновению определенных ощущений, налаживанию взаимосвязи с окружающими, заставляет нас мобилизовать силы для борьбы или бегства либо спасает нас, вынуждая прятаться, то есть отгораживаться от людей.

Как наладить дружеские отношения с нервной системой? Как распознавать и понимать важную информацию, которая в ней хранится? Как использовать эту информацию, чтобы быть активным создателем собственных убеждений? Чтобы изучать автономную нервную систему осознанно, надо разобраться в ее устройстве и развить один важный навык. Он состоит в том, чтобы отслеживать все изменения, связанные с выполнением того или иного действия или отказом от него и налаживанием взаимосвязи. После этого можно использовать приемы, позволяющие аккуратно отлаживать работу нервной системы так, чтобы она гибко и эффективно реагировала не только на обычные, но порой и на весьма нестандартные каждодневные препятствия. Вы сами увидите, насколько легче станет жить.

В этой книге я предлагаю приемы, которые помогут вам подружиться с нервной системой. Вы будете практиковаться, переходя от главы к главе. Упражнения выстроены так, чтобы вы не переутомились. Они приводятся в каждой главе под заголовком «Исследование» и помогают вам опробовать часть теории на себе, осваивая ее через ощущения. Вы всегда сможете вернуться к книге после прочтения: освежить в памяти отдельные главы или упражнения. Обращаясь к разделу «Исследования», вы со временем подберете наиболее подходящие и эффективные практики на каждый день, которые обеспечат вам хорошее самочувствие. Вы увидите, что я предлагаю документировать все, что вы выясняете в ходе практики и хотите запомнить. Почему именно «документировать»? Потому что память задействует не только слова, но и образы. Иногда достаточно черкнуть пару слов, а иногда надо написать целый текст или что-нибудь нарисовать. Документируйте свои выводы и ощущения, чтобы лучше запомнить и закрепить то, что вы обнаружите.

От главы к главе вы будете все лучше понимать основные принципы поливагальной теории и применять их на практике в экспериментах, превращающих теорию в реальность. Надеюсь, книга поможет вам взглянуть на жизнь иначе и воспользоваться новыми преимуществами. А они точно появятся, когда вы найдете подходящие именно вам способы достичь гармонии и установить полноценную взаимосвязь с окружающими.

Обучение тому, как делать нервную систему своим другом, – это путь бесконечных открытий. Я иду по нему уже очень давно и накопила достаточно знаний и навыков, чтобы ими делиться. Как и вы, я каждый день сталкиваюсь с трудностями и порой испытываю растерянность, потому что теряю якорь безопасности и регуляции, связанный с вентральной вагальной

частью автономной нервной системы. Тогда я просто вспоминаю все, чему научилась, и в очередной раз применяю знания на практике.

Вам не раз встретится словосочетание «якорь безопасности». Я росла рядом с морем и понимаю, насколько важен якорь для того, чтобы оставаться в безопасности, несмотря на меняющиеся внешние условия. Цепляясь за дно, он надежно удерживает судно на месте, а цепь оставляет пространство для маневра, чтобы передвигаться в зависимости от ветра. Безопасность можно описать как надежный якорь на оптимально длинной цепи. Заякорив состояние безопасности, мы создаем условия, благодаря которым у нас появляется чувство уверенности. Оно позволяет совершать вылазки во внешний мир и не бояться, что нас унесет бурей. Таким образом, мы пребываем в состоянии регулирования и получаем возможность исследовать мир вокруг.

Начиная вести клиническую подготовку, я говорила участникам, что с радостью приглашаю их в «поливагальную семью», зародившуюся благодаря моему сотрудничеству с доктором Порджесом. Теперь эта «семья» выросла в глобальное сообщество, между членами которого все еще сохраняются родственные чувства. Надеюсь, что и вы с удовольствием присоединитесь к нам и откроете для себя новый язык общения с окружающими.

Глава 1. Краткое описание принципов и элементов поливагальной теории

Прелесть живого существа заключается не в атомах, из которых оно состоит, а в том, каким образом эти атомы собраны в единую систему.

Карл Саган. Космос, эпизод 5³

Исследуя здоровье недоношенных детей в 1970-х и 1980-х, профессор психиатрии Стивен Порджес открыл для себя два вагальных пути в нервной системе. Регулируя работу сердца и обеспечивая связь между состоянием сердца и лицом, эти пути предоставляют окружающим возможность понять, что в данный момент происходит у нас в организме. Обнаружив это, Порджес сформулировал поливагальную теорию. Благодаря ей у нас есть простой способ осознать, как функционирует автономная нервная система, и научиться с ней «сотрудничать».

Поскольку она отвечает за базовые функции (дыхание, сердцебиение, пищеварение) и не требует от нас осознанной фокусировки внимания на выполнении этих задач, автономную нервную систему можно также называть автоматической. Она работает без участия сознания, все ее настройки «предустановлены». Это прекрасно, но вся прелесть в том, что с помощью поливагальной теории работу автономной нервной системы можно регулировать. Для этого нужно знать три следующих принципа.

1. Автономная иерархия. Автономная нервная система состоит из трех частей, работающих определенным образом и благодаря заранее сформировавшимся в организме нервным путям.

2. Нейроцепция. Автономная нервная система имеет встроенный механизм наблюдения, который отслеживает признаки безопасности и предполагаемой угрозы.

3. Совместная регуляция. Возможность уверенно налаживать связи с окружающими – необходимое условие благополучия.

Иерархия автономной нервной системы. Составные части, из которых строится наше восприятие

На протяжении эволюции три представленных на рис. 1.1 структурных элемента формировались один за другим. Дорсальный вагальный комплекс (блокировка) возник около 500 миллионов лет назад, симпатический (активация) – примерно 400 миллионов, а вентральный вагальный (взаимосвязь) – 200 миллионов лет назад.

³ Карл Эдвард Саган (1934–1996) – американский астроном, астрофизик, знаменитый популяризатор науки. *Прим. ред.*

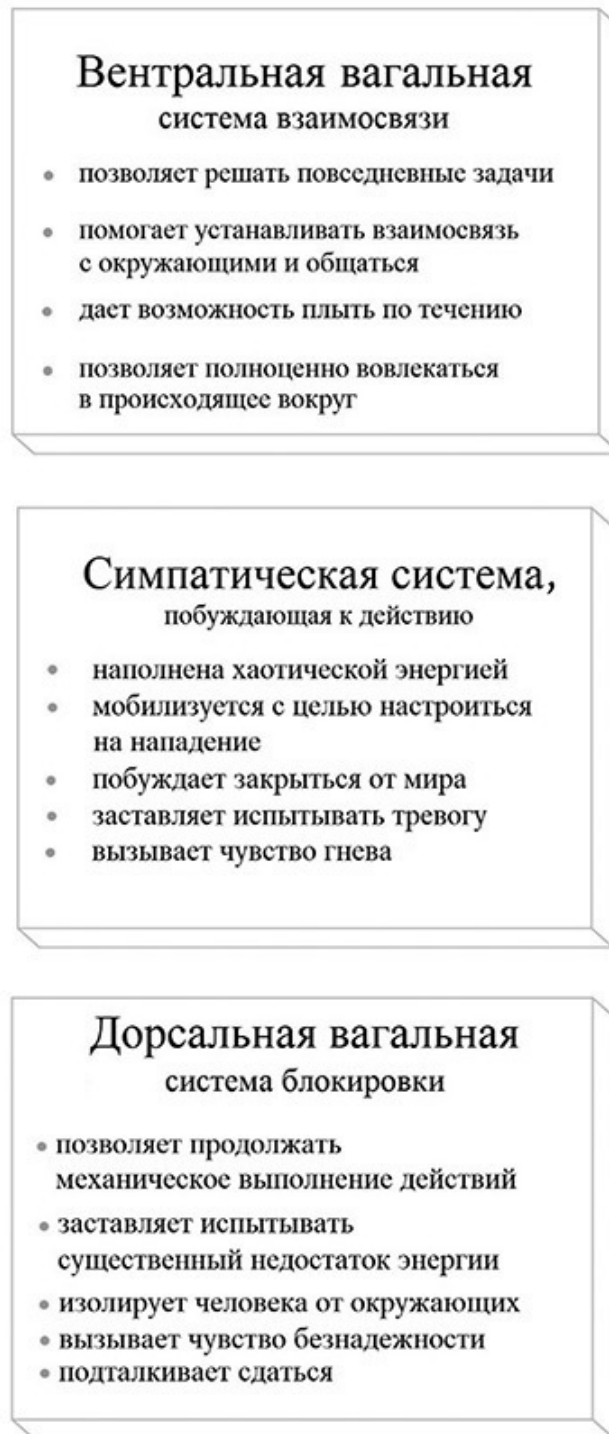


Рис. 1.1. Три составные части автономной нервной системы

Эта последовательность получила название автономной иерархии. Она дает ключ к тому, как автономная нервная система устанавливает якорь регулирования и реагирует на разнообразные задачи в нашей повседневной жизни. Каждая из трех составных частей функционирует по-своему. Каждая благодаря взаимосвязям в организме влияет на его биологические процессы. Каждая особенным образом обуславливает наше психоэмоциональное состояние, формируя то, как мы видим, ощущаем окружающий мир и действуем в нем.

Вентральный вагальный комплекс – самый молодой из трех. Это «врата» к здоровью, благополучию и умению достаточно легко преодолевать жизненные препятствия. При таких усло-

виях мы полноценно взаимодействуем и общаемся с людьми, причем нам хорошо и в группе, и в одиночестве. Обычные раздражители, повторяющиеся изо дня в день, не выводят нас из себя. Поэтому, пролив кофе или, например, еле продвигаясь в пробке, вместо гнева и тревоги мы продолжаем ощущать спокойствие и гармонию.

Когда происходит нечто, вызывающее у нас слишком сильные эмоции, или когда за короткий промежуток времени случается чересчур много всего, или когда жизнь кажется бесконечной чередой трудностей, работа организма переходит с вентрального уровня на ступень ниже, к следующей составной части автономной нервной системы. В таком случае мы выполняем одно из соответствующих этой части действий. Кроме того, развивается реакция под названием «бей или беги». Если количество задач, требующих решения, не уменьшается, денег для того, чтобы сводить концы с концами, не хватает или возникает впечатление, будто партнеру все время не до нас, то утрачивается ощущение безопасности и ухудшается способность трезво воспринимать происходящее. В результате мы либо проявляем агрессию, либо стараемся спрятаться от проблем.

Когда мы надолго увязаем в ощущениях, что попали в замкнутый круг из забот, с которыми никак не справиться, функционирование организма спускается еще на одну ступень, к самому первому структурному элементу нервной системы. Возникают связанные с ним ощущения: желание сдаться, внутренний блок, отчужденность от окружающих. В подобном состоянии нас уже не волнует ни пролитый кофе, ни куча запланированных дел, ни равнодушный к нам партнер: организм начинает «отгораживаться» от мира. Мы по-прежнему совершаем какие-то действия, но машинально: энергии на то, чтобы проявлять к ним интерес, уже не хватает. Мы перестаем надеяться на перемены к лучшему. И так как нервная система всегда работает по предсказуемому сценарию, то есть переходя от одной составной части к другой, то нам, чтобы справиться со сложившейся ситуацией, вызывающей чувство оцепенения, нужно определенным образом восстановить контакт с энергией симпатической системы и далее приступить к регулированию вентрального вагального комплекса.

Хороший способ четко ощутить проявления каждого из трех структурных элементов – это проговорить вслух, каким вы видите мир и себя в нем. Описывая первое и второе, вы начнете осознавать убеждения, хранящиеся в каждой из трех составных частей вашей нервной системы. Начните с дорсального комплекса, находящегося в самом низу вышеописанной иерархии, и проанализируйте ощущения отчужденности, закрытости, заблокированности. Теперь подумайте, каким видите мир и себя. Возможно, для вас мир враждебен, мрачен, пуст, а вы сами – неприкаянный, брошенный или растерянный. Далее поднимитесь на следующий уровень, к симпатическому потоку переполняющих вас эмоций, и снова опишите мир и себя. Вероятно, все вокруг покажется хаотичным, труднопреодолимым или пугающим, а вы, ощущающий неразбериху и беспорядок, почувствуете потерю контроля над собой или какую-нибудь угрозу. Затем перейдите к последней части, вентральной вагальной, обеспечивающей состояние спокойствия и регуляцию. Что теперь скажете о себе и мире? Наверное, он воспринимается как дружелюбный, красивый, приглашающий к взаимодействию? Вы чувствуете, что все хорошо, есть жизнь и в ней много возможностей? Исследуя иерархическое строение автономной нервной системы, мы начинаем понимать разницу между состояниями, которые вызывает каждая из трех составных частей. Отвечая на вопросы «Каким я вижу мир?» и «Каким я вижу себя в нем?», можно заметить, насколько существенно меняются убеждения при переходе от одного состояния (или структурного элемента) к другому.

Нейроцепция. Ваша внутренняя система наблюдения

Второй принцип поливагальной теории – внутреннюю систему наблюдения – можно обозначить понятием «нейроцепция». Этот термин предложил Стивен Порджес, чтобы объяс-

нить, как нервная система (*нейро-*) воспринимает (*-цепция*) признаки отсутствия или наличия угрозы. В первом случае мы имеем возможность наладить взаимосвязь с миром. Во втором происходит переход к симпатической реакции «бей или беги». А если нервная система ощущает сигналы, говорящие об угрозе жизни, то в дело вступает дорсальный вагальный комплекс, вызывая желание сдаться и спрятаться.

Нейроцепция осуществляется посредством трех каналов восприятия: один направлен внутрь, другой – наружу, третий служит для налаживания взаимосвязей. Первый предназначен для восприятия того, что происходит у нас в организме (сердцебиение, дыхание, мышечная активность) и внутри органов, особенно тех, которые участвуют в пищеварении. Наружное восприятие начинается во внешнем мире (в той среде, в которой вы находитесь) и распространяется дальше, охватывая окрестности, страну и весь мир. Третий же канал позволяет вашей нервной системе «общаться» с нервными системами целой группы людей или одного человека. Три перечисленных потока информации не останавливаются ни на секунду, но нашим сознанием не воспринимаются. Осуществляясь в фоновом режиме, нейроцепция обуславливает изменения автономного состояния, которые либо побуждают нас взаимодействовать с людьми, местами и ситуациями, либо заставляют отказаться от установления контакта и запускают одну из реакций: борьба, бегство или самоизоляция. Наши убеждения и то, как мы мыслим, чувствуем, действуем, – все это зарождается на основе нейроцепции. Непосредственно на нее повлиять не получится, но можно поработать над тем, как проявляется ее воздействие на организм. Намеренно уделяя внимание своей внутренней системе наблюдения, мы переносим бессознательные процессы на уровень осознанного восприятия. Нужно перевести в явную форму ощущения, которые появляются благодаря нейроцепции, и сосредоточиться на состоянии тела. Путешествуя по каналам осознания, мы налаживаем связь с чувствами, мыслями, поведением и, наконец, убеждениями, которыми руководствуемся в повседневной жизни. Знакомство с процессом нейроцепции помогает преобразовывать эти убеждения.

Совместная регуляция. Предрасположенность к созданию взаимосвязей

И наконец, третий принцип поливагальной теории. Он подразумевает необходимость налаживать безопасное взаимодействие с окружающими и выполнять при этом совместную регуляцию, без которой невозможно выжить. На свет мы появляемся в состоянии, при котором не способны добывать себе пищу, и продолжается это в течение первых нескольких лет жизни. В такой период необходимо, чтобы кто-то о нас заботился. Мы не можем контролировать работу своего организма и неосознанно тянемся к людям, чтобы они удовлетворили наши физические и эмоциональные потребности, связанные с выживанием. По мере взросления, получая помощь от окружающих, мы набираемся опыта и учимся регулировать собственную нервную систему самостоятельно.

Но даже когда этот навык уже развит, нужда в совместной регуляции не отпадает. Это одновременно и очень важное слагаемое, позволяющее достичь благополучия, и непростая задача, состоящая в необходимости сотрудничать с окружающими. Чтобы, например, нам с вами наладить взаимодействие, обоим нужно чувствовать, что оно безопасно, а затем надо найти способ установления связи и начать совместную регуляцию. Когда человек нуждается в том, чтобы его выслушали, он идет к другу, а когда необходима поддержка – обращается к родственнику. Мы зависим от конкретных людей, способных помочь в регуляции нашей нервной системы, когда сами не справляемся. В то время как мир на первый взгляд подталкивает каждого к самостоятельной регуляции и независимости, совместная регуляция – это основа, помогающая идти по жизни с чувством безопасности. У нас всегда есть потребность налаживать связь с окружающими, мы стремимся к совместной регуляции ежедневно.

Именно посредством этих трех принципов – иерархии, нейроцепции и совместной регуляции – мы получаем возможность оценить роль биологических процессов в том, как живем и воспринимаем окружающий мир, и использовать их таким образом, чтобы изменить жизнь к лучшему.

Три элемента благополучия

Три принципа поливагальной теории (иерархическое строение автономной нервной системы, внутренняя система наблюдения посредством нейроцепции, совместная с окружающими регуляция) – это фундамент. Он необходим для того, чтобы понять нашу нервную систему и подружиться с ней. Дополнить это следует тремя элементами благополучия: контекстом, выбором и связью. Они помогают установить в нервной системе якорь безопасности и регуляции. Наличие трех перечисленных элементов дает возможность выполнять регуляцию без лишних усилий. Когда же один из них отсутствует, мы ощущаем дисгармонию и неловкость.

«Контекст» происходит от латинского слова *contextere*, означающего «соединять в себе». Если посмотреть через призму нервной системы, то контекстом можно назвать сбор информации о том, что происходит, как и почему, осуществляющийся с целью понять суть испытываемых ощущений и определенным образом отреагировать на них. Мы считываем безопасность по отчетливым признакам, которые проявляются в нашем взаимодействии с чем-либо или кем-либо. Когда контекстуальные данные воспринимаются через нервные пути неосознанно, мы часто реагируем очень быстро, опираясь при этом на накопленный опыт. Из-за невозможности получить точную информацию повышается вероятность того, что появятся ощущение угрозы и желание защищаться. К примеру, подруга присылает мне сообщение о том, что наш совместный ланч придется отменить. Не слыша ее голоса, не видя лица и не имея никаких других данных о том, что с ней сейчас происходит, я погружаюсь в тревогу. Начинаю думать, будто сделала что-то плохое, из-за чего подруга расстроилась. А позже оказывается, что она просто плохо себя чувствовала, – контекст изменится. В результате вместо эмоционального отчуждения я испытываю желание заботиться о подруге и беспокоюсь о ее здоровье.

Выбор – это второй элемент, необходимый для полноценной регуляции нервной системы. Именно он позволяет замирать или двигаться, устремляться или избегать, налаживать взаимосвязь или обороняться. Когда число вариантов ограничено, или их вовсе нет, или мы ощущаем, будто «застряли», попали в ловушку и выхода не видно, нам хочется найти решение. Стремясь выжить, мы ощущаем, как мобилизуется симпатическая нервная система, вызывая что-то вроде тревоги или гнева, либо в дело вступает дорсальный вагальный комплекс, заставляя нас терять энергию и приближая к состоянию оцепенения. Даже когда совершаем обычные повседневные действия, нам легче сохранять якорь безопасности и регуляции, если при этом есть возможность выбора. Однако бесконечное множество разных вариантов, наоборот, может сбить с толку. В результате мы так и не сможем сделать выбор. Такая ситуация психологически слишком трудна. С другой стороны, строгая самодисциплина порой тоже бывает крайностью. Каждый может найти для себя золотую середину, которая позволяет ограничивать количество доступных вариантов, годящихся для выбора, и одновременно не исключает гибкости.

Последний элемент – связь – помогает нам ощутить себя частью взаимоотношений. Здесь четыре слагаемых: связь со своим «я», связь с людьми (и домашними животными), связь с природой и миром, связь с духовной стороной жизни. Разные виды позволяют нам чувствовать себя в безопасности, знать, что мы не одни, воспринимать окружающий мир как благоприятный и сохранять гармоничный духовный настрой. Но когда связь нарушена (со своим «я», в отношениях с кем-либо, с природой или духовной составляющей жизни), становится труднее сохранять якорь безопасности и регуляции. В результате мы пытаемся восстановить взаимодействие с какими-либо из перечисленных выше слагаемых. Если связь нарушена в течение

длительного времени, мы от безысходности нередко начинаем тянуться к людям, а затем в отчаянии все равно отдаляемся от них.

Ознакомившись с принципами поливагальной теории и элементами, позволяющими регулировать нервную систему, теперь мы можем исследовать нервные пути автономной системы и выполнить шаги, помогающие достичь благополучия.

Глава 2. Странствие по автономной нервной системе

*Единственное путешествие, которое мы совершаем, – это путешествие по собственному внутреннему миру.
Райнер Мария Рильке. Письма к молодому поэту*

На первый взгляд за наши ощущения и действия в повседневной жизни отвечает мозг. Однако на самом деле всем этим управляет автономная нервная система. Именно в ней зарождаются убеждения о том, кто мы есть, каков мир вокруг нас, что нужно делать и что мы чувствуем. Ощущение безопасности и взаимосвязи с миром возникает прежде всего под влиянием биологических процессов.

Формирование автономной нервной системы началось примерно 500 миллионов лет назад с доисторической рыбы плакодерма. У нее было такое ответвление парасимпатической системы, как дорсальный вагальный комплекс. Чтобы понять, как он работает, представьте себе непрерывно передвигающуюся черепаху. Если ее что-нибудь напугает, она остановится, спрячется в панцирь и подождет, пока окружающий мир вновь не станет достаточно благоприятным для того, чтобы можно было высунуться. Стремление спрятаться и замереть – это стратегия выживания, обеспечиваемая дорсальной вагальной системой.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.