

Т е р р е н с Р И Л

ОТ
Я

«Эта книга просто изменила мою жизнь. Прочтите её. Она вполне может изменить и вашу».

Брэдли Купер, актер

К
М
Ы

*Как быть по-настоящему
вместе*

Рил Терренс
От «Я» к «МЫ». Как быть
по-настоящему вместе
Серия «Отношения и психология»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69498052

От «Я» к «МЫ». Как быть по-настоящему вместе: Издательство

АСТ; Москва; 2023

ISBN 978-5-17-153772-2

Аннотация

Нет ничего сложнее, чем понять, как любить своего партнера со всеми его человеческими слабостями, – и нет ничего более важного в отношениях, чем научиться это делать!

Часто с близкими мы ведем себя не так, как нам хотелось бы: повышенный тон, резкое слово, холодное молчание – все это проявления подсознательного соперничества, которое сформировалось между партнерами под влиянием личных травм.

Революционный метод Терренса Рила, основанный на новейших открытиях психологии и нейробиологии, поможет разобраться в причинах незрелых реакций, развить новые навыки и построить теплые, по-настоящему близкие отношения. Если вы и ваш партнер загнаны в разные уголки «Я и Ты», если вы живете «вместе, но врозь» – эта книга поможет найти путь обратно к «МЫ», как это удалось тысячам пар по всему миру.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

Содержание

Предисловие	7
Глава 1	10
Помните о любви	15
Что у вас за травмы?	18
Грубость не помогает настоять на своем	22
Знакомьтесь: ваш Адаптивный Ребенок	23
Настоящая работа над отношениями: свобода от автоматических реакций	32
Глава 2	36
«Я просто окаменел бы»	39
Отношенческий мозг	43
Конец ознакомительного фрагмента.	54

Терренс Рил

От «Я» к «МЫ». Как быть по-настоящему вместе

© 2022 by Terrence Real

© 2022 by Bruce Springsteen (предисловие)

© Бродоцкая А., перевод на русский язык, 2022

© ООО «Издательство АСТ», 2023

* * *

В своих предыдущих книгах Терри Рил заставил нас осознать, что большинство мужчин не настроены на романтические отношения, они живут головой, а не сердцем. В этой книге он не просто подробно разбирает этот тезис – он меняет мужское сознание, преобразует супружеские отношения, возвращает их к жизни. И делает это ненавязчиво, в стиле хорошего романиста. За увлекательным чтением вы поймете, как влияют на ваши отношения история травм и навязанный культурой индивидуализм. Дайте почитать эту книгу своей половине, а потом обсудите впечатления.

Что изменилось? На какие размышления навело то, что вы узнали? Возможно, это будет мучительный, но самый важный разговор в вашей жизни.

*Доктор Ричард Шварц,
автор психотерапевтической
«Модели внутренних семейных систем»*

Эта книга – не художественный вымысел. Однако все ее герои – лишь собирательные образы, объединяющие черты многих моих пациентов. Так что сходство с реальными людьми, живыми и мертвыми, совершенно непреднамеренно и целиком случайно.

Предисловие

Этот мир нам не принадлежит.

Мы принадлежим друг другу.

Терренс Рил

Когда мне перевалило за тридцать, я понял, что при нынешнем положении вещей у меня никогда не будет того, что я хочу. Ни интересной жизни, ни ощущения полноты бытия, ни дома, ни спутницы – ничего, даже места среди друзей и соседей – все это было словно недосыгаемо для меня.

Мне не хватало ни навыков, ни храбрости, ни, вероятно, «винтиков в голове», чтобы хоть как-то двигаться в нужном направлении. Я был одним из самых преуспевающих музыкантов на планете, но это – работа, а то – жизнь. А что еще обиднее, те самые черты, которые помогали мне достичь высот в профессии, – умение легко переносить творческое одиночество и даже жаждать его, глубоко уходить в себя и уютно там устраиваться, днями, месяцами и годами вкладывать абсолютно все силы в работу – обрекли мою личную жизнь на провал. Я вел достаточно комфортную, но изолированную жизнь. И через пару лет налетел на эмоциональную стену: я обнаружил, что заблудился в сумрачном лесу, который посадил собственными руками. Так начался многолетний период попыток пробраться сквозь дебри травм и заблуждений

к реке полноценной жизни.

С приходом среднего возраста я понял – не самостоятельно, а с посторонней помощью, – что нахожусь под сильным давлением от передающегося из поколения в поколение психологического наследия моей итальянско-ирландской семьи. Семейная склонность к психическим болезням и дисфункциям проявлялась в моей жизни в виде затяжных депрессий и эмоционального паралича. Я боялся показать свою внутреннюю жизнь кому-то, кроме двадцати тысяч совершенно незнакомых людей на ближайшем стадионе. Мысли о настоящей взрослой любви вселяли в мое сердце тревогу и страх. А часики всюду тикали, и времени на то, чтобы осуществить задуманное, оставалось все меньше.

Что же делать? Как разорвать тянущиеся через поколения цепи травм и болезней? Как говорит Терри, «семейная патология – словно лесной пожар, который пожирает все на своем пути, пока не найдется кто-то, кто повернется и встретит пламя лицом к лицу». Я начал медленно поворачиваться в сторону пламени, в основном потому, что не мог смириться с мыслью, что предаю собственных детей, собственную семью точно так же, как, по моим ощущениям, предали меня. Ведь, в конце концов, почитать родителей и их труды – это и есть нести в будущее их благословение, изо всех сил стараясь не передать дальше, своим детям, их беды и их недостатки. Грехи наших детей должны быть их собственными. А для этого нам предстоит провести большую работу над со-

бой. У меня ушло много времени, чтобы понять это, и много сил, чтобы добиться прогресса. Я продолжаю эту работу. Моим детям тоже придется основательно поработать. Но такова цена взросления.

Если взглянуть на вещи шире, мы как общество вынуждены расплачиваться за свой токсичный индивидуализм и патриархат отчужденностью друг от друга. Если я не умею быть в контакте с *тобой*, я не могу ощутить *связь ни с кем*. Будь то расизм, классовые различия или любое другое из общественных зол, коим нет числа, – цена всегда одинакова: поломанные, дисфункциональные отношения между людьми, неспособность понять и полюбить ближнего своего от всего сердца при всех его несовершенствах.

Терри пишет с добротой и любовью, умно и сильно. Его прекрасная книга особенно важна в наше непростое время. Она указывает путь к более сильному и гуманному обществу, которое строится на любви, справедливости и уважении и помогает осознать свое место в семье и в обществе.

Я упорно трудился над собой, и мне сопутствовала удача. Со временем я нашел прекрасных проводников, указавших мне выход из сумрачного леса к реке жизни. Для нас с моей женой Патти одним из них стал Терренс Рил, а эта книга послужила картой, которая помогла не сбиться с пути.

Смело идите вперед. Легкой дороги!

Брюс Спрингстин,

певец, музыкант, автор песен

Глава 1

С какой стороны вас знают близкие?

У вас когда-нибудь возникало ощущение, будто в общении с окружающими вы лишь пассивный пассажир? Вы сто раз твердили себе, что надо держать себя в руках и не срываться на ребенка, коллегу, родственника, спутника жизни. Но в пылу спора – о нет, вас опять понесло: колкое слово, повышенный голос и лавина всего, что вы «на самом деле» думаете.

Возможно, вы не слишком вспыльчивы и не взрываетесь, а, наоборот, замыкаетесь в себе и отстраняетесь, потому что вам или неприятно (*«Я на все это не подписывался!»*), или тяжело переносить эмоциональный накал (*«Это слишком, я не могу с этим справиться!»*), или и то и другое одновременно.

А может быть, вы и не из агрессивных, и не из замкнутых. Может быть, вы почти всегда сдержанны, рациональны, невозмутимы. А вот ваш партнер, в отличие от вас...

В любом случае поздравляю, вы человек.

Вы жаждете достучаться до окружающих – или пусть, черт побери, вас наконец оставят в покое. При этом иногда вы чувствуете себя так, словно потеряли поводья и скачете га-

лопом к краю утеса. Иногда вы видите, к чему все идет, понимаете, что так нельзя, что не хотите так поступать. А иногда забываете про свои благие намерения, снова вскакиваете в седло и дергаете поводья еще сильнее. И кричите громче. Или отстраняетесь от партнера еще дальше.

Рано или поздно – через минуты, часы, дни или месяцы – вы опомнитесь. И тогда настанет пора устранять последствия катастрофы. Или вы оба сделаете вид, что ничего не случилось, просто продолжите жить дальше. До следующего раза.

Неужели вам не надоело? Неужели вы не сожалеете? Ведь вы не хотите так жить – и клянетесь себе, что на этот раз вы поведете себя иначе или *они* поведут себя иначе. И да, некоторое время все идет нормально, иногда даже долгое время, пока партнер не отвернется от вас холодно и раздраженно, пока он снова не унизит или не заденет вас. И тогда вам захочется одного – вцепиться в глотку, ведь вы имеете право, вам *надо*, чтобы вас услышали! Или вы просто хотите, чтобы вас оставили в покое. Почему нельзя принять вас как есть? Вы же соглашались заключить брак, а не пойти на пожизненные курсы личностного роста!

Говорят, что существуют два типа пар: те, которые бурно ссорятся, и те, которые дистанцируются¹. Я бы добавил третий тип – те, которые делают и то и другое. Один бушует, второй отстраняется. Прячется, как черепаха от града².

¹ Здесь и далее нумерованной сноской обозначены фразы, пояснения к которым даны автором в приложении. – *Прим. перев.*

Я – специалист по налаживанию отношений – читал об этом лекции и проводил семинары и в корпорациях, и для широкой публики, и для психотерапевтов по всему миру. За тридцать лет созданную мной терапевтическую модель освоили тысячи психологов и корпоративных коучей, она помогла бесчисленному множеству людей и пар.

Если вы ловите себя на постоянных стычках с партнером, если вас одолевают досада и ощущение, что вас не желают слушать, если вы чувствуете, что вас недооценивают или слишком сильно контролируют, что от вас дистанцируются и отгораживаются, что вы одиноки или с вами дурно обходятся, эта книга покажет вам принципиально новый способ взаимодействия с окружающими. Он связан с вашим восприятием себя в отношениях. В этой книге я постараюсь побудить вас к смелым и даже революционным изменениям ваших представлений, в первую очередь, о себе.

Обещаю, что дело того стоит. В действительности это единственный способ положить конец непрерывной борьбе в отношениях, когда ваша пара увязает в постоянных ничего не решающих ссорах, вы отдаляетесь друг от друга, начинаете жить «вместе, но врозь» и рискуете окончательно потерять друг друга. С помощью этой книги вы сначала восстановите связь с собой – своими чувствами, потребностями и желаниями – так как счастливые отношения начинаются именно с хорошего контакта с самим собой. Затем вы овладеете сложной, но практичной *технологией отношений*, которая позво-

лит получать больше желаемого и легче проходить мрачные места на вашем пути.

Это будет непросто, думаю, вы и сами знаете. Раз вы читаете эту книгу, то, должно быть, не понаслышке знаете: отношения могут быть сущим адом. В близких отношениях, борясь сердце-к-сердцу, мы постоянно проигрываем – и в большом и в малом. Мы забываем, что человек, которого сейчас осыпаем упреками или от которого отгораживаемся каменной стеной, – самый важный человек в нашей жизни. Мы смотрим на своего партнера не с того конца телескопа, и он кажется нам или ничтожным, или сокрушительно огромным, или и то и другое. И вот тогда в игру должен вступить кто-то вроде меня. На протяжении почти всей профессиональной жизни я консультировал тысячи людей по поводу их отношений: супругов и интимных партнеров, коллег по работе, глав корпораций и политических лидеров. Я многое повидал. Часто ко мне приходят на грани катастрофы, когда прежние попытки не помогли. Как терапевт я специализируюсь на отношениях пар, мужской психологии, гендерных проблемах, травмах и вопросах власти.

Терапия жизни в отношениях (Relational Life Therapy)² известна тем, что позволяет быстро добиться глубоких и устойчивых изменений. Она учит людей строить гармоничные отношения и привносить в жизнь радикальную честность, са-

² *Relational Life Therapy, RLT* – терапевтический подход к работе с парами, разработанный Терренсом Рилом. – Прим. ред.

моуважение и глубокий контакт с собой и окружающими. Терапевты, работающие в этой модели, нарушают множество классических правил. Например, мы не соблюдаем нейтралитет. А когда речь идет об ответственности в паре, далеко не все можно поделить пятьдесят на пятьдесят. Порой мы занимаем чью-то сторону. И не прячем свою личность за маской профессионализма. Мы опираемся на то, что мы тоже люди, и, если необходимо, делимся своим опытом: ведь каждый из нас многое пережил на пути к собственной целостности и близости³.

Эта книга – приглашение. То самое приглашение, которое мы с другими терапевтами – специалистами по Relational Life Therapy делаем своим клиентам каждый день. Это приглашение по-настоящему овладеть сложным набором навыков – своего рода технологией. Будет трудно, не стану скрывать. Зато, когда вы научитесь, ваши новые навыки подарят вам с партнером такой уровень близости, доверия, сплоченности и радости, который в нашей культуре является редкостью. Хотите чувствовать, что вас слышат? Хотите, чтобы ваш партнер чувствовал себя услышанным вами? Хотите всегда помнить, что вы с партнером на одной стороне – даже в пылу ссоры, даже когда вы отдаляетесь друг от друга?

Помните о любви

Прежде чем схватить вербальный нож, прежде чем вырыть себе яму еще глубже, остановитесь и позвольте мне напомнить вам, что вы любите этого человека. В этом и загвоздка, мой друг. Помните ли вы – действительно ли вы помните в пылу ссоры, когда по жилам несутся волны страха или праведного гнева, – что вы любите этого человека? Помните ли вы об этом, когда вы настолько опустошены или сбиты с толку, что даже под дулом пистолета не смогли бы выдать из себя больше двух-трех слов? Ответ должен отрезвить: если вы по-настоящему честны с собой, то – нет, не помните. В пылу ссоры вся сладость единения, ощущение, что вы вдвоем – команда, готовая сразиться со всем миром, чувство «Мы» – все это становится едва уловимым.

Хорошая новость: любовь никуда не делась. Плохо другое: она хранится в тех частях вашего мозга, тела и нервной системы, доступ к которым во время подобных вспышек перекрыт. Эндокринная система входит в состояние боевой готовности и накачивает кровь стимуляторами. Вегетативная нервная система, которая не контролируется сознанием, включает реакцию «бей или беги» и либо взвинчивает вас, либо отключает. Высшая нервная деятельность (активность префронтальной коры – капитанского мостика вашего мозга) полностью уходит в офлайн, в то время как более прими-

тивные отделы мозга (лимбическая система, особенно миндалевидное тело³)⁴ решительно берут управление на себя.

В этот момент мозг находится в состоянии, когда префронтальная кора не может выйти на связь с подкорковой системой и успокоить ее. А когда мы не можем успокоиться, мы теряем зазор между тем, что чувствуем, и тем, как ведем себя. Дело в том, что древние отделы нашего мозга интересуют только выживание отдельной особи, их не заботит сохранение близости с ее уязвимостью. «Мы» испаряется, превращаясь в «Я» и «Ты» – противников в холодном мире, где «Я» должно победить, а «Ты» – проиграть⁵.

«Мы» – это основание близости. «Я и Ты» – основание соперничества и вражды. «Я и Ты» – это здорово, когда тебе предстоит схватка с тигром, и уже совсем не так здорово во время спора с женой, начальником или ребенком. В такие напряженные моменты особенно трудно сохранять хладнокровие именно потому, что за плечами у нас примерно миллион лет общей эволюции, в ходе которой развивалась лимбическая система с ее мгновенными реакциями, обеспечивающими выживание, плюс еще один мощный фактор – индивидуальная травма. У каждого она своя, но любого из нас травма вгоняет в режим выживания, в котором мы стискиваем кулаки, готовясь к самозащите, или зубы, чтобы закрыться, как в крепости. Чем больше травм вы перенесли в дет-

³ Миндалевидное тело, или амигдала, – два симметричных участка головного мозга, играющие ключевую роль в формировании эмоций. – Прим. научн. ред.

стве, тем легче переключаетесь на режим борьбы и противостояния «Я и Ты»⁶.

Если вы думаете: «Ну, в моем детстве не было ничего особенно травматичного», отвечу: вполне возможно. Мы к этому еще вернемся. Но прежде приглашаю вас поприсутствовать при моем разговоре о детской травме. Иногда «ничего особенного» и не надо. Все зависит и от вашей природной конституции и множества других переменных, однако иногда достаточно всего разок стукнуть по яичной скорлупке, чтобы остались трещины на всю жизнь.

Что у вас за травмы?

Работая с парой, я всегда держу в голове один важный вопрос. Это не вопрос: «Каковы ваши стрессогенные факторы?» Стрессогенные факторы – пандемия, денежные неприятности, несовпадение сексуальных импульсов, дети, родители – играют важную роль, но хорошо функционирующая пара вполне способна справиться с умеренным уровнем стресса. Главный вопрос для меня – это даже не «Какова динамика ваших отношений? Каков танец ваших отношений?» Это тоже важный вопрос, но и он не основной. Главный вопрос, который я задаю на терапевтической сессии, очень прост: «С какой вашей частью я сейчас разговариваю?»

Говорю ли я со зрелой частью – той, которая присутствует здесь и сейчас? Эту часть я называю *Мудрым Взрослым*. Это та часть, которой дороги «Мы». А может быть, я говорю с той частью вас, которая была травмирована и сейчас под воздействием триггера включает режим военного положения – сознание «Я и Ты»? Эта часть вашей психики видит реальность сквозь призму прошлого.

Я убежден, что не бывает «слишком острых» эмоциональных реакций, просто иногда человек реагирует на то, чего перед ним уже нет.

Партнеры по близким отношениям имеют то благословен-

ное преимущество, что могут преподнести друг другу целе- тельный дар своего присутствия. Но, чтобы быть в сознании «Мы», быть вместе с партнером, нужно присутствовать здесь и сейчас самому, а не погружаться в прошлое.

Травматические воспоминания – не слишком удачный термин. Травму не вспоминаешь, ее проживаешь заново. Ве- теран, который слышит звук «выстрела» от выхлопной тру- бы на улице и, мгновенно развернувшись, хватает вообража- емую винтовку, он не думает: «Вот я иду по Мэйн-стрит и вспоминаю войну». В этот миг он снова на поле боя. Про- шлое накладывается на настоящее, замутняет сознание и ис- кажает реальность⁷. Когда какой-то триггер запускает трав- му, мы физически входим в режим «бей или беги». Я свои- ми глазами видел, как пациенты, столкнувшись с невыноси- мым, вызывающим шок переживанием, например, узнав об измене, со сдавленным воплем выскакивали за дверь моего кабинета и приходили в себя уже в коридоре.

Однако большинство из нас не проигрывают заново сам травматический опыт. Вместо этого мы прибегаем к ка- кой-то защитной стратегии, которыми нас для подобных слу- чаев снабдила эволюция. Например, вы в детстве жили в ат- мосфере эмоциональной заброшенности, а потому выросли в очаровательного соблазнителя – эксперта по привлечению всеобщего внимания. Или в детстве у вас не было личного пространства, и теперь вы обнесли себя надежной стеной и овладели искусством держать всех на расстоянии. Эту ком-

пенсаторную – основанную на защитах часть нашей психики я буду называть *Адаптивным Ребенком*⁸.

Пиа Меллоди, одна из моих великих наставниц, называла Адаптивного Ребенка «малышом во взрослых одежках»⁹. Адаптивный Ребенок – детская версия Взрослого, которого вы слепили из чего попало в отсутствие здоровой родительской заботы. Приведу таблицу, в которой черты Адаптивного Ребенка сопоставлены с чертами Мудрого Взрослого¹⁰.

Адаптивный Ребенок	Мудрый Взрослый
Черно-белая картина мира	Нюансы
Перфекционизм	Реалистичный подход
Беспощадность	Умение прощать
Жесткость	Гибкость
Резкость	Теплота
Упрямство	Податливость
Уверенность в себе	Смирение
Напряжение в теле	Расслабленность в теле

Посмотрите на эту таблицу. Я бы хотел, чтобы вы заметили несколько важных деталей. Прежде всего, видите, насколько напряжен, самоуверен и непреклонен Адаптивный Ребенок? Одна моя клиентка говорила, что ее Адаптивный Ребенок – словно живущий в ней маленький консерватор-фундаменталист. Какой контраст с гибкостью, смирени-

ем и умением различать нюансы, характерными для Мудрого Взрослого, и вы, вероятно, уже знаете из психологической литературы, что это черты зрелой личности¹¹.

Грубость не помогает настоять на своем

Взглянем поближе на одно из незрелых качеств, характерных для Адаптивного Ребенка, – на жесткость, грубость. Я говорю клиентам, что, если после моих сессий они усвоят всего одно правило, они уже не зря потратили деньги на терапию. Вот это правило: *грубость не помогает настоять на своем*. Она не дает ничего, чего нельзя с гораздо большим успехом добиться при помощи твердости, основанной на любви.

Был у меня один клиент, лет семидесяти, прямо-таки двойник Клинта Иствуда – и в самом деле у него было ранчо в Вайоминге. Я подробно рассказал ему, почему в жесткости нет ничего ценного, и не сойти мне с этого места, если он не заплачет, когда в полной мере осознает это. Прошло некоторое время. Скупыми мужскими клиент-иствудскими слезами – но все же он заплакал.

Я сказал ему:

– Наверное, вы подумали, как сурово обходились с самим собой все эти годы.

– Нет, – возразил он. – Я подумал, какой вред причинил своим сыновьям.

Знакомьтесь: ваш Адаптивный Ребенок

Та часть вас, которую мы условились называть Адаптивным Ребенком, ригидна, но это не означает, что она всегда склонна к проявлению агрессии. Может быть, ваш Адаптивный Ребенок, наоборот, излишне сговорчив и хочет всем нравиться. А возможно, ваш Адаптивный Ребенок склонен к самолюбованию или, наоборот, к комплексу неполноценности, либо колеблется между этими полюсами. Не важно, предпочитает он доминировать или уходить в себя: когда вас что-то триггерит, он реагирует примерно одинаково. Эта установленная по умолчанию реакция, ваш привычный стиль поведения – это ваша *позиция в отношениях*, которую вы будете занимать снова и снова при любом стрессе.

Вот, к примеру, Дэн. Его специфическая позиция в отношениях – целая наезженная колея его Адаптивного Ребенка. И она едва не стоила ему развода.

Дэн и Джулия. Капитуляция вруна

– Я постоянно вру, – бесстрастно говорит мне Дэн в первые минуты нашей первой сессии.

– Дэн врет по любому поводу, и по-крупному, и по мелочу.

чи, – уточняет его жена Джулия. – Спросите Дэна, какая на нем сейчас обувь, и он скажет, что кроссовки.

«Довольно остроумно», – думаю я, только Джулия не шутит. Они приехали ко мне на интенсивную терапию. Я проведу с ними вместе два дня, а в конце они решат, сохранять семью или разводиться. Это последняя остановка для пар на грани разрыва.

Дэн – славный парень, настоящий симпатяга. Беда в том, что от него почти не добиться прямого ответа ни на один вопрос. Он любит жену и по большому счету хочет хорошего. Так почему же человек в здравом уме и твердой памяти вроде него не может просто взять и прекратить врать? Потому, предполагаю я, что Дэн не совсем понимает, что происходит. Я не имею в виду, что Дэн сумасшедший: просто он проживает свою жизнь в сознании «*Я и Ты*», в ипостаси Адаптивного Ребенка, а при этом ошибочно считает себя Мудрым Взрослым, способным ценить «*Мы*». И культура в целом поощряет Адаптивного Ребенка Дэна. Он прекрасно понимает, что на работе врать не стоит, и из шкуры вон лезет, лишь бы угодить начальству. Работает по шестнадцать часов в день в IT-компании и уже занял там высокую должность.

Как и у многих моих клиентов, Адаптивный Ребенок Дэна обеспечивает ему успехи в большом мире, однако грозит пустить под откос его личную жизнь. Дело в том, что культура в целом поддерживается за счет Адаптивных Детей, а зрелые люди нередко представляют для нее угрозу. Наше

общество само по себе обладает качествами Адаптивного Ребенка: черно-белым мировоззрением, перфекционизмом, нереалистичными ожиданиями, неумением прощать. Такова культура индивидуализма, о которой я подробно расскажу в главе 2.

Дэн – белый, лет тридцати пяти – уверяет меня, что врет, чтобы «не было неприятностей», и косится при этом на сидящую рядом Джулию, чернокожую, примерно его ровесницу.

«Возможно... но здесь есть что-то еще», – думаю я.

Во время совместной работы Дэн покажет мне, какова его позиция в отношениях.

– Это Джулия уговорила вас на терапию? – спрашиваю я Дэна в какой-то момент.

– Ну, не сказать чтобы уговорила, но да, действительно предложила, – отвечает он.

– Вы пытались прекратить лгать самостоятельно?

– Пытался, конечно, но вообще-то – что вы имеете в виду под словом *пытался*?

– Вы потратили на борьбу с ложью много времени?

– Не могу сказать, что это прямо *борьба*...

После трех-четырех раундов я начинаю чувствовать себя так, словно мог бы сказать, что небо голубое, а Дэн возразил бы, что оно бирюзовое. Он из тех, кто открывает окно в тропический ливень, смотрит на мокрую руку и говорит: «Кажется, там немного моросит»¹².

Как терапевт по отношениям я располагаю тремя источниками информации: что говорят партнеры о себе и друг о друге, как они ведут себя в моем присутствии и что я чувствую, когда наблюдаю их поведение.

Когда кто-то говорит, что он делает что-то (например, врет), а потом проделывает подобное прямо передо мной (уклоняется от ответа), у меня есть основания полагать, что в жизни он именно такой, как описывает. Итак, Дэн чемпион по увиливанию. Он живет исходя из своего Адаптивного Ребенка. Мудрый Взрослый в нас не станет хронически лгать. С учетом этого я задаю следующий вопрос: к чему адаптировался Адаптивный Ребенок Дэна? Кто и как заставил Дэна принять его нынешнюю позицию в отношениях – от всего увиливать?

– Покажите мне отпечаток пальца, и я расскажу вам об этом пальце, – говорю я своим студентам. Если у Дэна черный пояс по избеганию, он где-то этому научился. Вероятно, в детстве у него перед глазами был пример какого-то скользкого типа и Дэн перенял эту манеру либо, наоборот, усвоил искусство уклонения в качестве реакции на значимого взрослого, прекрасно владевшего искусством контроля.

Я отваживаюсь высказать обоснованную догадку:

– Дэн, кто пытался вас контролировать, когда вы были маленьким?

Он раздумывает над ответом:

– Точно не отец. Он был пассивным и вечно витал в об-

лаках.

– Значит, это ваша мать правила бал? – предполагаю я.

Он смеется:

– Железной рукой.

– И вами тоже правила?..

– Понимаете, я был хороший актер, – говорит он.

– В каком смысле?

– Я был примерный мальчик. Спортивный, отличник, церковь по воскресеньям. – Он лукаво улыбается. – Фасад был прекрасный.

– А за фасадом?

Опять широкая улыбка.

– Пожалуй, с изнанки я был не очень.

– Прошу прощения?

– О, ничего катастрофического. Девочки, немного алкоголя, даже травка, кокаинчик... Но она так и не догадалась.

– Вы держались тише воды ниже травы, – отваживаюсь я.

– Конечно. Меньше знаешь – крепче спишь.

«Его девиз, – думаю я. – Прямо хоть печатай на футболе».

– Тише воды ниже травы, – повторяю я. – Совсем как ваш отец.

– Ну да. – Он кивает. – Это я и сам понимаю.

– А что происходило, если кто-то перечил вашей матери?

– Ой, такого не бывало никогда. – Он качает головой. –

Она была очень строгая, очень религиозная. Католичка.

– Вы никогда не видели, чтобы ей кто-то перечил?

– Никто не осмеливался, – без выражения отвечает он.

Я откидываюсь на спинку кресла и пристально смотрю на него. Джулия сидит рядом с мужем, неподвижная, словно статуя.

– То есть вы научились, – говорю я Дэну.

– Чему научился?

– Самосохранению. Психологическому выживанию.

Все RLT-психотерапевты знают, что к острому уму Адаптивного Ребенка нужно относиться с неизменным уважением. Лгать жесткой авторитарной матери – именно это помогало маленькому Дэну сохранять независимость и чувство собственного Я. Дэну в детстве пришлось выбирать между самоустранением по примеру отца и одиночным противостоянием доминирующей матери, и он не выбрал ни того, ни другого.

– Кесарю кесарево, – говорит он мне.

– А вам свое.

Дэн улыбается не без самодовольства.

– На стороне, – добавляю я.

На стороне – вот такая проблема стоит перед Дэном сегодня. В частной жизни он иногда сорит деньгами, флиртует, выпивает с приятелями – но на стороне. Однако, как говорим мы, RLT-психотерапевты, «что тогда было адаптивно, сейчас мешает жизни». Стратегия, которая помогала Дэну сохранять рассудок и оберегала его в детстве, вот-вот пото-

пит его брак. Дэну пора понять, что Джулия – не его вечно недовольная, все контролирующая мать, а он – больше не тот мальчик, устраивающий тайные бунты. Настала пора, чтобы на первый план вышло Мудрое Взрослое Я Дэна, та часть, которая способна противостоять потоку детских чувств, захлестывающему его всякий раз, когда Джулия кажется ему требовательной, как мать; та часть, которая опирается не на прошлое, а на настоящее; не лимбическая система, а префронтальная кора. Пора помочь ему выбраться из «*Я и Ты*» и достичь настоящего «*Мы*».

Одна из самых характерных особенностей Адаптивного Ребенка, живущего в системе «*Я и Ты*», состоит в том, что он включается автоматически, рефлекторно. Это *Вздох* – телесная реакция, которая разливается по телу снизу вверх, начиная с ног, словно волна. Я называю это нашим первым сознанием и выделяю три типа реакций – «бей», «беги» и «исправь». Как выглядит реакция «бей», знают все. Что касается «беги», просто напомним, что человек может сидеть в нескольких сантиметрах от соседа и все равно убежать – внутренне. Мы называем это состояние «*каменная стена*». Наконец, рефлекторная реакция «исправь» – это совсем не то же самое, что зрелое взвешенное желание поработать над отношениями. Адаптивный Ребенок, рвущийся все исправить, движим тревогой и инстинктивным желанием как можно скорее избавиться от оказываемого на него давления. Его девиз: «Я буду недоволен, пока ты не перестанешь (делать

что-то, что вызывает мое напряжение)».

Дэн – не из тех, кто борется, и не из тех, кто исправляет. Он беглец, он убегает при помощи лжи, умолчания и уверток. Теперь, во время нашей совместной работы, до него наконец доходит, что покладистость и пассивное сопротивление – не единственные варианты. Да, они были нужны, когда он имел дело с матерью, но в браке с Джулией им нет места. У Джулии есть ресурсы, например доброта и понимание, которых практически не было у матери Дэна. А у Дэна теперь есть ресурсы, которых у него не было, когда он был маленьким мальчиком, например способность прямо посмотреть Джулии в лицо, сказать правду и допустить, чтобы полетели какие-то щепки, если уж нужно. Я называю это *разрешить плохому произойти*.

Однажды, месяца через два после начала терапии, Дэн и Джулия врываются ко мне в кабинет вприпрыжку, держась за руки и просто сияя.

– Какой у вас счастливый вид! – замечаю я.

– Мы и правда счастливы, – говорит Дэн.

– У нас прорыв! – добавляет Джулия.

– Ну что ж, – говорю я, – за этим явно стоит интересная история. Рассказывайте.

– Проще некуда, отвечают они.

– Это было в выходные, – сообщает мне Дэн. – Джулия послала меня в магазин с длинным списком. Ну и, как обычно, я принес *почти все*.

Они переглядываются.

– Тут она спрашивает: «Черт побери, ну и где же молоко?» – Дэн подается вперед и смотрит на меня не мигая. – И вот что я вам скажу. Каждая клеточка моего тела хотела сказать: «Молоко в магазине кончилось». Но я вместо этого вдохнул поглубже и просто ответил: «Забыл».

Он поворачивается к жене и говорит:

– И Джулия тут же расплакалась.

– Я сказала, – говорит она, – что ждала этой минуты десять лет.

Настоящая работа над отношениями: свобода от автоматических реакций

Моя жена Белинда Берман, семейный терапевт, придумала название для моментов вроде того, что пережил Дэн. Она называет это *отношенческий подвиг* – момент, когда каждая клеточка, каждый нерв твоего тела с воплями требует поступить как раньше, как всегда, но благодаря тому, что теперь у тебя больше осознанности, понимания, самодисциплины и достоинства, тебе удастся подняться над привычной колеёй и действовать иначе. Тогда ты переходишь от бездумных автоматических реакций, от сознания «Я и Ты» Адаптивно-го Ребенка к чему-то новому, более зрелому, способствующему укреплению отношений. Входишь в состояние, не подверженное триггерам, – своего Мудрого Взрослого.

Великий духовный учитель Джидду Кришнамурти сказал как-то, что подлинная свобода – это свобода от автоматических реакций¹³. Но наша культура поощряет реактивное поведение в отношениях с близкими. Мы получаем, что получаем, а потом реагируем в ответ. Большинство из нас, чтобы получить от партнера желаемое, жалуются и предъявляют претензии на все, что он делает не так. Трудно найти более проигрышную стратегию изменения поведения.

Такой реактивный подход к отношениям основан на на-

шем индивидуализме. Наше общество в целом постепенно утрачивало сознание «Мы», разучивалось ценить совместность и сейчас уже полностью переключилось на режим «Я и Ты». Мы перешли из Мудрого Взрослого в Адаптивно-го Ребенка. Более зрелая часть нашего мозга, живущая в настоящем, – префронтальная кора, утратила связь с более древним быстрым мозгом – подкорковой лимбической системой. Но без этой связи невозможно выдерживать паузу между тем, что чувствуешь, и тем, что делаешь.

Я уверен, что, когда речь идет о реакциях, мы можем быть не только их пассивными пассажирами. Со временем, если обучаться и тренироваться, мы в состоянии изменить их. Мы можем перестать быть реактивными индивидуалистами и превратиться в проактивных товарищей по команде, которые внимательно взаимодействуют и намеренно выстраивают сотрудничество со своими партнерами. Повседневная практика *осознанных отношений* состоит в том, чтобы ненадолго останавливаться и возвращать себе равновесие, находить свой собственный центр. Как и во всех практиках осознанности, здесь необходим навык наблюдения за своими мыслями, чувствами и импульсами, чтобы иметь возможность выбрать что-то другое.

В близких отношениях спешка – враг¹⁴, а осознанное дыхание – друг. Осознанное дыхание способно изменить частоту сердцебиения¹⁵ и через физиологию

повлиять на мысли.

В тот судьбоносный день Дэн обратился к другой части себя, не к той, что обычно. Он смог противостоять заложенным в детстве ожиданиям, что Джулия будет с ним жестокой. Нейробиологи называют это *реконсолидацией памяти*, а мы, психологи, – *корректирующим эмоциональным переживанием*¹⁶. Пугающие Дэна ожидания относительно реакции Джулии были развеяны ее легким отношением к ситуации.

У этого есть и другое название – *исцеление*. И да, в отношениях мы можем друг друга исцелить, но не так, как принято думать: не через контроль над партнером, благодаря которому мы пытаемся получить от него то, чего были лишены в детстве. Нет, мы можем исцелиться, если наладим отношения с теми частями себя, которые до сих пор игнорировали. Прежде чем мы сможем обеспечить друг другу корректирующие эмоциональные переживания, нам нужно научиться заботиться о собственных незрелых частях, стать хозяевами собственной реактивности, избегания, накопившейся фрустрации. Нам нужно овладеть мастерством осознанных отношений с собой и этим вернуть себе власть.

Нам со всех сторон говорят, что над отношениями нужно работать, но мало кто из нас слышал, какова природа этой работы. Настоящая работа над отношениями ведется не от случая к случаю и даже не ежедневно – она должна быть ежеминутной. Вот сейчас, в этот миг, под воздействием триггера, какой путь я выберу? Вместо того чтобы поз-

волить собственной истории переехать вас, остановитесь и сделайте обдуманый выбор. Когда Моисей спустился с горы Синай, он обнаружил, что его народ поклоняется ложным богам. Каким ложным богам вы поклонялись в последнее время? Деньгам? Статусу? Безопасности? Моисей окинул представшее ему зрелище взглядом и сказал: «Жизнь и смерть предложил я тебе, благословение и проклятие. Избери жизнь!» (Втор. 30: 19). А я уточню: Вот есть «*Мы*» – интеграция, общность, цельность. А вот «*Я и Ты*» – травма, напуганность, эгоизм. Избери целостность! Но в эмоционально перенасыщенные моменты выбора нужно знать, как это сделать. Конь реактивности стремительно несет нас, словно беспощадная стихия, пока мы не попытаемся взять управление в свои руки, пока мы не решаемся что-то менять.

Вас ожидает путь к мастерству, переход от реактивности к осознанному выбору¹⁷. Но за вход взимается плата. На этом пути придется отказаться от многих дорогих нам представлений – и о мире, и о себе как об отдельной личности, – в первую очередь от мысли о том, что мы и правда отдельные личности.

Глава 2

Миф об индивидуальности

Вот уже много сотен лет в западной культуре доминирует идея личности. И в самом деле, что может быть естественнее? Я существую. Я, Терри, вот эта самая личность, сосуществующая над ноутбуком, существую отдельно от всех остальных. Я сущность, ограниченная периметром тела. Более того, само слово «индивид» означает «неделимый»¹. Я существую исключительно в границах моей кожи. Или нет?

В пределах моего тела находится мозг. Не там ли заключено мое сознание? Какова форма моего сознания? Кончается ли оно там же, где кончается мое тело? Великий антрополог Грегори Бейтсон приводит в пример слепца², который идет по улице, нащупывая дорогу тростью. Получается, что и сама трость, и информация, которую она позволяет добыть, находятся в сознании слепца, заключает Бейтсон.

Знаменитый философ-когнитивист Томас Метцингер начинает свои исследования природы сознания с пересмотра знаменитого эксперимента с «ложной рукой», который он провел с собой в качестве подопытного. Вот как он это описывал.

Испытуемые видели резиновую кисть руки³,

*лежащую перед ними на столе, в то время как собственная рука была скрыта от них ширмой. Видимую субъекту резиновую руку и его собственную, невидимую, синхронно поглаживали зондом... Через некоторое время (в моем случае от 60 до 90 секунд) возникает широко известная иллюзия резиновой руки. Она состоит в том, что вы воспринимаете резиновую руку как вашу **собственную** и, что еще более невероятно, ощущаете ритмические поглаживания зондом в этой резиновой руке.*

Более того, вы полноценно ощущаете «виртуальную руку»: предплечье соединено с поддельной кистью, лежащей перед вами на столе.

(Пер. Г. Соловьевой.)

По-видимому, личность этого философа – его «Томасность» – заканчивалась на кончиках пальцев, но каких именно пальцев: живых или резиновых? Когнитивная наука учит нас, что то, что мы думаем о себе, выводится не из непосредственного опыта, а из целого коллажа ощущений и образов – саморепрезентаций – наших представлений о самом себе, автопортретов, которые мы рисуем. Подобным же образом мы воспринимаем мир сквозь фильтры накопленных знаний⁴. Мы узнаем стул по его «стульности». Он вписывается в категорию, которую мы уже знаем. Без этого культурного знания мы бы видели мир так, как видят его младенцы⁵: свет, тени, формы, запахи, которым мы не можем дать никаких или почти никаких определений.

В этом отношении все мы своего рода нарциссы. Никто из нас не воспринимает себя непосредственно, наше самовосприятие пропущено сквозь фильтры накопленных представлений. Большинство из нас думает о себе как о теле, как о физическом Я. Но любой образ – это конструкт, порожденный разумом. Когнитивистика показывает, что то, что мы называем своим Я, на самом деле лишь изменчивый покров саморепрезентаций⁶, образов Я. И очень хорошо, что наше видение себя и мира может меняться, иногда быстро и резко, а если мы ему поможем, то и надолго.

Раньше психологи думали, что характер, когда он уже сформировался, крайне неподатлив. Они предполагали, что, как только в мозге сформировалась нейронная связь, с ней уже ничего не поделаешь. Это представление изменилось с открытием нейропластичности мозга⁷. Мы пришли к пониманию, что нейронные связи можно перестроить и реструктурировать, обучая их новой информации. Говорят, что «нейроны, которые активизируются одновременно, становятся связанными⁸ друг с другом». Или, как говорят нейробиологи, «состояния становятся характерными чертами»⁹. В современной психотерапии многое упирается в нейропластичность¹⁰. Мне в моей практике доводилось видеть, как перестройка нейронных связей приводит к глубоким изменениям, к появлению совершенно новых черт личности и особенностей поведения, иногда в считанные минуты.

«Я просто окаменел бы»

Эрнесто – пятидесяти шести лет, латиноамериканец – был суший порох. Взрывался он, хвала небесам, не физически, но любил накричать и унижить и вообще был завзятым вербальным абьюзером в духе «подумаешь, грубо, зато я сказал все, что думал».

– Меня просто накрывает слишком быстро, – говорит он мне, когда проходит примерно три четверти полуторачасовой консультации с ним и его женой Мэдди, тоже латиноамериканкой, на несколько лет моложе. Эрнесто говорит то же самое, что и многие клиенты-абьюзеры, которых я выслушивал за все эти годы.

Битый час я кружу вокруг да около и наконец задаю вопрос, благодаря которому нападаю на золотую жилу:

– Кто научил вас быть злобным и вспылчивым?

– Вы имеете в виду в с-с-семье? – Он слегка заикается. –

Ну, мать умерла, когда мне было восемь, отец снова женился. Да, думаю, мачеха.

– Какой она была?

Эрнесто с улыбкой качает головой:

– Ой, она была самая злая, самая плохая, самая ужасная...

– Значит, это она, – говорю я.

– Да.

– Она научила вас быть настолько противным?

– Да, думаю, научила.

– И каково вам это видеть?

Я пытаюсь перехватить его взгляд, а он смотрит в пол. Я сижу напротив него и чувствую его стыд, чувствую, как к его лицу приливает жар.

– Эрнесто, – негромко зову я.

Он молчит.

– Где вы сейчас? – спрашиваю я через некоторое время. – Что происходит?

– Ох, – говорит он без улыбки. – Мне стыдно. За то, что кто-то видит меня таким, каким я вижу ее. – Он качает головой и смотрит куда-то мне за спину.

Мне интересно, что он сейчас видит, что вспоминает.

– Я умираю со стыда, – признается он.

– Этот стыд мы называем здоровой виной или раскаянием. Если бы вы чувствовали то же самое тогда, сразу, это остановило бы вас. Логично?

Он кивает, понутив голову.

– У вас есть фотография мачехи?

– Что? С собой? Нет.

– А можете раздобыть?

– Конечно, – говорит он. – Да, могу.

– Хорошо. Я хочу, чтобы вы сделали вот что. Вы можете кричать на жену. Я не в состоянии вам помешать. Но в следующий раз, когда вы почувствуете, что вот-вот взорветесь, я бы хотел, чтобы вы перед этим достали фото своей мачехи,

посмотрели ей в глаза и сказали: «Я знаю, что вот-вот причиню боль любимой женщине. Прямо сейчас быть похожим на тебя важнее, чем моя жена». Скажите это – а потом делайте что хотите, кричите, если нужно.

Эрнесто вскидывает голову и смотрит прямо на меня:

– Это неправда. От такого я просто окаменел бы и ни слова не сказал. Мачеха для меня не важнее, чем моя жена.

Он умолкает, протягивает руку и кладет ее на колено Мэдди.

Она берет его руку, они смотрят друг на друга.

Прошло почти четырнадцать лет. С тех пор Эрнесто ни разу не срывался на Мэдди.

Нейробиологи учат нас, что для того, чтобы разомкнуть и перестроить нейронную связь, нужны две вещи. Во-первых, необходимо сделать неявное явным. Иногда надо помочь человеку увидеть то, чего он не видит. Но нужно быть готовым к обратной связи. Во-вторых, нужно вызвать у человека отвращение¹¹, протест, что-то вроде: «Ой, нет, не думаю, что мне и правда хочется продолжать так делать».

Во время разговора с Эрнесто я помог ему выразить неявное, описав словами то, как он воспроизводит поведение своей мачехи. Эрнесто испытал отвращение. После этого, согласно последним исследованиям, ему потребовалось около пяти часов, чтобы начать создавать новую нейронную связь: «Господи боже мой, ни за что не буду повторять ту мерзость, в которой меня вырастили!»

В этот момент отвращения Эрнесто пробудился и увидел «Мы». Ведь все это время он кричал не на кого-нибудь, а на любимую женщину. О чем он только думал? С моей помощью он переключился из левополушарного состояния в то, когда активен весь мозг. Теперь ведущим стало правое полушарие, которое заведует отношениями¹², однако практическая мудрость левого тоже оставалась доступной. С моей помощью Эрнесто вспомнил то целое, частью которого был, – отношения. Таково наше оптимальное состояние в отношениях с близкими.

Эрнесто переключился из Адаптивного Ребенка, незрелой части его психики, которая впитала ярость мачехи и воспроизводила ее, на Мудрого Взрослого. Он позаимствовал у меня префронтальную кору, чтобы пробудить свою собственную. Проще говоря, он взял попользоваться мой мозг. Мы постоянно оказываем друг другу такую услугу.

Современные исследования ясно показывают, что мы не являемся отдельными, окруженными непроницаемыми границами индивидами. Наш человеческий мозг, как, в сущности, и мозг большинства млекопитающих, приспособлен для совместной регуляции. Наши нервные системы непрерывно реагируют и сонастраиваются с нервными системами окружающих нас людей.

Отношенческий мозг

Существует особая научная дисциплина, которая изучает, как в детстве наш мозг и центральная нервная система формируются под влиянием отношений с близкими, как отношения влияют на нашу нейробиологию, когда мы становимся взрослыми и вступаем в интимную связь. Это нейробиология¹³ межличностного взаимодействия. Главное открытие в этой области состоит в том, что сознание существует в контексте отношений. Партнеры по близким отношениям буквально регулируют нервные системы друг друга, уровень кортизола (гормона стресса) и скорость иммунологических реакций. Прочные отношения повышают иммунитет и снижают заболеваемость, не говоря уже о снижении уровня депрессии и тревожности и улучшении субъективного самочувствия в целом. Ненадежные – изматывают постоянным стрессом¹⁴, что может приводить к заболеваниям.

Исследования подтвердили, что большинство родителей интуитивно понимают: неврологическое развитие новорожденных и маленьких детей зависит от стимулирующего любящего¹⁵ общения. С первых недель жизни младенцы активно ищут и просят общения с окружающими. Родители обеспечивают ребенку, по словам психоаналитика Дональда Винникотта, «достаточно хорошее поддерживающее окру-

жение»¹⁶. Падая с велосипеда, малыш смотрит в лицо взрослого, который его сопровождает, чтобы узнать, сильно ли он разбил коленку. Родители привыкают утешать ребенка, делиться с ним своей точкой зрения (*эта боль не будет длиться вечно*) и эмоциональной реакцией, служа своеобразным модулятором, настраивающим его эмоциональную жизнь. По словам Эда Троника, первопроходца в области наблюдений за развитием новорожденных, специалисты по психическому развитию детей¹⁷ применяют термин «*нейро-архитекторы*» для описания тех, кто заботится о младенцах. Самые первые отношения, в которые вступает маленький ребенок, определяют, как будет настроен его мозг, – то есть буквально выстраивают его.

Каждый день в своем кабинете я вижу, что бывает с людьми, которые в детстве не получали помощи в настройке своих эмоций. В целом они отрезаны от собственной эмоциональной жизни. Не имея возможности опереться на нервную систему взрослого, они не могли справиться ни со своими, ни с чужими эмоциями – и до сих пор не могут.

«Я полагался на себя»

Пол – белый, сорока девяти лет, – сидит, положив одну ногу на колено другой, и рассеянно барабанит пальцами по щиколотке. Его жена Черил, тоже белая, пятидесяти пяти

лет, потеряла всякое терпение и теперь в ярости на него. Он слишком замкнутый, слишком отстраненный. А ей нужно больше.

И все же, заверяет меня Пол, детство у него было нормальное, счастливое. Никто не кричал на него, не бил, не мучил, говорит он мне. Я такое уже слышал, и сейчас, в самом начале сессии, трудно определить, в каком доме рос Пол – без любви или просто в тишине и спокойствии.

Я спрашиваю:

– К кому же вы обращались за утешением и подбадриванием, когда вам было страшно или больно?

– Вообще-то, не припомню, чтобы я к кому-то обращался, – задумчиво отвечает он. – Я полагался на себя.

– С какого возраста?

– Что, простите?

– Сколько лет вам было, когда вы научились самостоятельности?

– Не знаю, – отвечает он. – Сколько себя помню.

– Ясно, – говорю я ему. – Вы захлопнули дверь и отгородились от чувств так давно, что и не помните. Но вы не родились таким. Раньше, чем охватывает ваша память, вы наверняка пытались раз или два обратиться к родителям за утешением, а их реакция привела вас к выводу, что искать эмоциональной поддержки у них – плохая идея.

Пол ерзает в кресле и внимательно слушает меня.

– Поскольку рядом не было никого, кто помог бы моду-

лизовать ваши чувства, вы повели себя очень умно для маленького мальчика. Вы их отключили. Захлопнули перед ними дверь.

Пол относится к первому типу избегающих любви, а говоря на современном психологическом языке, к представителям избегающе-отвергающего стиля привязанности. Пол живет, отгородившись от всех стеной, поскольку вырос в семье, где все жили, отгородившись от всех стеной. В чем же тогда проблема? Отключить эмоции для Пола нормально. Если бы он жил один, все было бы прекрасно, но он не один. У него есть жена и несколько детей, которые нуждаются в нем. Беда Пола в том, что мы, люди, не можем хирургически отсекают собственные чувства. Стоит открыться одному чувству, и хлынут все. Черил изо всех сил стучится в двери Пола. Но открыть ей свое сердце – значит распахнуть двери, которые Пол накрепко запер еще в детстве. Он испытывает эмоции, но лишен инструментов, которые позволили бы их распознавать.

– Вы оставили свои чувства в прошлом, – сказал я на следующей сессии, – но они вас не оставляли. Они все это время просачивались. Вам просто нужна помощь, чтобы снова наладить с ними связь и научиться называть их.

Мне приходится учить Пола, как переживать эмоции. Они нужны ему, чтобы делиться с женой. В дальнейшем в ходе сессии она признается, что их брак уже давно наскучил ей. Полу нужно научиться делиться с Черил своей эмоци-

ональной жизнью и в ответ интересоваться эмоциональной жизнью Черил. Все это дается ему с трудом, потому что, когда маленький Пол падал с велосипеда, взрослые отводили взгляд или смотрели на него безо всякого выражения.

Я рассказываю Полу, что такое пассивный абьюз, эмоциональная заброшенность. Его беда не в том, что у него есть что-то такое, чего не должно быть (ярость или сексуальная энергия), а в том, что у него нет того, что должно быть, – умения поддержать, утешить, поделиться. Детей гораздо чаще забирают из семей именно из-за заброшенности, а не из-за насилия. Если вы хотите наглядно увидеть, что происходит с младенцами и маленькими детьми, когда их лишают отношений со взрослыми, посмотрите на *YouTube* эксперименты доктора Эда Троника с «неподвижным лицом»¹⁸.

– Вот что вы увидите, – рассказываю я Полу, посоветовав видео Троника. – Начинается ролик просто чудесно. Вы увидите молодую маму с маленьким ребенком на коленях – ему года полтора-два. В руках у мальчика игрушечный динозаврик, и динозаврик кормит маму, а мама ест воображаемую еду, которую дает ей игрушка. Мама с ребенком нежно воркуют. Потом мама вдруг отворачивается и застывает. Никакой враждебности, никаких знаков ребенку, просто совершенно бесстрастное неподвижное лицо. Две минуты. Столько длится весь эксперимент. Но выдержать эти две минуты – настоящая пытка. Сначала маленький мальчик проходит весь репертуар способов добиться внимания, все боль-

ше впадая в отчаяние. Он воркует, гулит, подносит динозавра к лицу матери, пытается заставить ее снова есть, участвовать в игре. Ничего не помогает, и тогда ребенок прибегает к «протестному поведению» – вопит, визжит, выгибает спину. И наконец просто декомпенсирует. Раскачивается, рыдает, капает слюной, снова и снова бьется затылком в тело матери.

– Две минуты, – говорю я Полу. – Как вы думаете, сколько таких минут вы выдержали?

* * *

В детстве Полу не хватило опыта сонастройки. Когда взрослый постоянно взаимодействует с ребенком, это вызывает мощный биологический отклик – снимает беспокойство и приносит удовольствие. Отношения заливают организм ребенка окситоцином и вызывают выработку эндогенных опиоидов, которые укрепляют привязанность. Казалось бы, вот и чудесно, но, как не устает предостерегать доктор Троник, в реальной жизни отношения с людьми – сущий хаос. Между ребенком и взрослым налаживается бесконечный цикл: гармония-дисгармония-восстановление отношений.

Более того, связь – это отнюдь не улица с односторонним движением. В одном из видео доктора Троника младенец, не в состоянии успокоиться, визжит и выгибает спину. Измученная мать не может побороть раздражение и сердито смотрит на ребенка, которого держит на руках. Младенец

нец инстинктивно поднимает крошечные ручки над головой, чтобы защититься от сердитого лица матери. Вся последовательность занимает тридцать пять секунд. Нервная система младенца реагирует на реакции родителей, но и сами дети регулируют нервную систему родителей, о чем вам скажет большинство думающих матерей и отцов. Как говорится, ты счастлив настолько, насколько твой самый несчастный ребенок.

Такая сонастроенность нервных систем характерна не только для детей и родителей. Она наблюдается между особями и у разных других биологических видов. Например, если впрыснуть мыши в лапу раздражающее вещество¹⁹, она будетлизывать ее, чтобы избавиться от дискомфорта. Чем сильнее вещество, тем энергичнее мышь вылизывается. Простая зависимость, верно? Да, так и есть, пока не покажешь мыши вторую мышь, которая сидит за стеклом и которой в лапу тоже ввели раздражающее вещество. Если вторая мышь вылизывается не так энергично, боль у первой мыши стихает. Если вторая мышь сильно мучается, первая мышь начинает вылизываться интенсивнее. Уровень боли у первой мыши определяется тем, насколько сильную боль она наблюдает у сородича.

Отметим, что эта реакция действует, только если мыши знают друг друга. Если они не сидели в одной клетке, ничего не получится. Более того, синхронное вылизывание с высокой вероятностью предсказывается, если эти мыши – па-

ра. Видимо, «Я чувствую твою боль» как-то связано с «Я настроен на тебя». Чем ближе отношения, тем сильнее мимикрия. Что это – мышинная эмпатия? Мышиная любовь?

* * *

Сейчас все больше и больше пишут о социальной природе нашего мозга и нервной системы²⁰. Так все-таки, обладаем ли мы индивидуальностью? В каком-то смысле да, только одновременно мы полностью взаимозависимы и неврологически переплетены друг с другом. Да, мы отдельные личности, но личности, для которых жизненно необходима связь с другими. Как выражается нейробиолог Дэн Сигел, мозг – социальный орган²¹, а наши отношения друг с другом – не роскошь, а главнейшее питательное вещество, необходимое для выживания.

Мы индивиды, чье существование зависит от принадлежности к группе.

В начале пятидесятых годов XX века психиатра Рене Шпица попросили проконсультировать сиротские приюты, где была необычайно высока младенческая смертность²².

Этих детей регулярно кормили, переодевали, пеленали, следили, чтобы они имели возможность отрыгнуть воздух после кормления. Но Шпиц обнаружил, что с этими детьми не играли, не разговаривали, их не тискали – словом, у них

не было никакой эмоциональной синхронизации со взрослым. Произошедшее получило официальное название – синдром остановки развития⁴. Выражаясь простым языком, эти дети умирали от одиночества.

Наша нервная система никогда не была приспособлена к саморегуляции. Мы все фильтруем свое чувство стабильности и благополучия через отношения с другими. И все же наше общество пронизано культурой индивидуализма. Идея сурового индивидуалиста, который держится особняком от остальных, не имеет отношения к действительности.

* * *

Если хотите знать, как выглядит человек, полностью исключенный из социального взаимодействия, изучите мозг человека, который долгое время провел в одиночном тюремном заключении.

Девятнадцатого июня 2012 года Грег Хейни, профессор психологии из Калифорнийского университета в Санта-Крус, сообщил подкомиссии юридического комитета сената конгресса США по конституции, гражданским правам и правам человека: «Условия содержания²³ [восемьдесят тысяч американских заключенных, которые долгое время провели в одиночных камерах] настолько суровы, что не могут

⁴ Рене Шпиц ввел также понятие, описывающее данное явление, – «синдром госпитализма». – *Прим. научн. ред.*

служить никаким дисциплинарным целям». У некоторых заключенных это лишь ускоряет низвержение в бездну безумия. Вот что пишет журнал Американской ассоциации психологов *APA Monitor*.

Точку зрения Хейни подтверждает и бывший заключенный Энтони Грейвз, который провел в тюрьме 18 лет, в том числе 10 лет в одиночной камере, в ожидании казни за убийство, которого не совершал. «Я видел, как люди приходят в тюрьму в совершенно здоровом уме, а через три года уже не живут в реальном мире», – говорит он. По словам Грейвза, один заключенный «выходил во двор для прогулок, раздевался догола, ложился и мочился – и весь обливался при этом. Брал свои фекалии и мазал себе лицо».

Вот он, совершенно независимый индивид! Лишенные социальных связей, мы разрушаемся как личности – и даже сходим с ума.

* * *

Многочисленные современные исследования²⁴ изучают границы между нами и способы, которыми эмоциональное состояние одного партнера, зачастую не выраженное в словах и, более того, неосознаваемое, влияет на второго. Мне представляется, что самое простое и элегантное из множества имеющихся описаний социальной природы нашего моз-

га – это весьма авторитетная Social Baseline Theory⁵, которую разработали Лейн Бекс и Джеймс А. Коан, исследователи из Виргинского университета.

Я начал понимать, что такое базовая социальная теория, много лет назад, когда был на сафари в заповеднике Серенгети. Мой друг Рик Томсон, опытный проводник, увел меня на рассвете выслеживать потенциальную добычу. В высокой траве притаилась золотистая львица, едва различимая в кустах. В нескольких шагах дальше стоял ее потенциальный завтрак – ни о чем не подозревающий бородавочник, вынюхивавший в земле личинку. Словно сговорившись, львица и бородавочник разом подняли головы – и бросились бежать как ошпаренные. После потрясающего спринта, продлившегося считанные секунды, оба, снова словно сговорившись, резко остановились. Львица улеглась и принялась небрежно вылизывать лапы. Аппетитный бородавочник покрутил задом, словно в танце: «Ха-ха, львица, сегодня не твое утро».

⁵ «Теория Социальной Базы», авторы Lane Beckes, James A. Coan – *Прим. научн. ред.*

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.