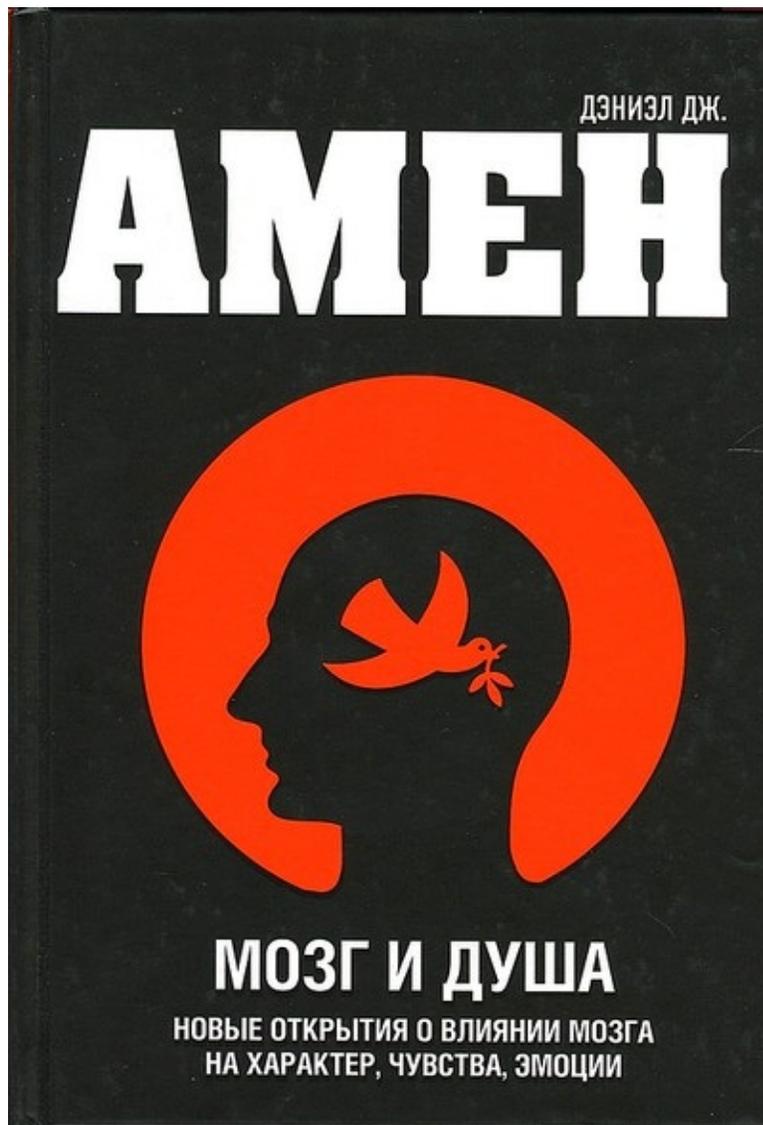


Дэниел Грегори Амен

## Мозг и душа



Дэниел Дж. Амен

## Мозг и душа

# Новые открытия о влиянии мозга на характер, чувства, эмоции

Посвящается маме

«...светлый мозг, – который, говорят, Души бессмертной хрупкая обитель».[1] усиливают тревожность. При низкой активности базальных ганглиев вам станет лучше на высокобелковой и низкоуглеводной диете, которая создает больше энергии. Часто помогает исключение из питания провоцирующих тревогу веществ, таких как кофеин и алкоголь.

Некоторые лекарственные препараты, например экстракт кавы и корень валерианы, тоже помогают бороться с тревожностью. Определенную пользу приносят витамины группы В, особенно В<sub>6</sub>, в дозах 100–400 мг. Принимая витамин В<sub>6</sub> в таких дозах, не забывайте про комплекс других витаминов группы В. Кроме того, пациенты говорят, что их успокаивают запахи эфирных масел ромашки и лаванды.

## Расстройства работы лимбической системы

Лимбическая система воздействует на мотивацию и энергичность. Она помогает встать утром и двигаться весь день, контролирует циклы сна и аппетита, влияет на чувства привязанности к другим людям и на успех в делах.

При ее гиперактивности часто возникают нарушения настроения: клиническая депрессия, маниакально-депрессивное расстройство и

сильный предменструальный синдром (ПМС). Чтобы полностью вылечить их, нужна комбинация антидепрессантов или растительных препаратов. Главный признак того, что лекарство сработало, – это успокоение лимбической системы и исчезновение симптомов. В последние годы появились новые антидепрессанты, с меньшим количеством побочных эффектов. При клинической депрессии важно использовать препараты достаточно длительное время. Часто антидепрессантам нужно 2–4 недели, чтобы начать действовать.

За последние 10 лет было опубликовано много интересных исследований о влиянии питания на депрессию. СМИ любят писать, что следует есть нежирную пищу, однако в двух исследованиях, опубликованных в Американском журнале психиатрии (*American Journal of Psychiatry*), выяснилось: мужчины с самыми высокими показателями суицида имели очень низкие уровни холестерина. Чтобы работать правильно, мозгу нужны жиры, особенно жирные кислоты Омега-3, содержащиеся, например, в рыбе. Для здоровья лимбической системы, помимо прочего, важны белки. Они служат кирпичиками, из которых строятся нейромедиаторы. Низкие уровни дофамина, серотонина и норадреналина часто становятся фоном депрессии и расстройств настроения. Ешьте достаточно белка, сбалансированного с жирами и углеводами. Но избыток белка ухудшает доступность других веществ в мозге. Вот несколько советов.

Низкие уровни серотонина часто связаны с тревожностью, мрачностью, эмоциональной ригидностью и раздражительностью (комбинация расстройства лимбической системы и поясной извилины). Чтобы увеличить содержание серотонина, ешьте сбалансированные блюда с углеводными закусками. Огромную помощь окажут физические упражнения и добавки с L-триптофаном. Я уже упоминал данные о том, что инозитол (из семейства витаминов группы В) в дозах 12–20 мг в день уменьшает проявления депрессии и мрачности. И зверобой снижает гиперактивность поясной извилины.

Недостаток норадреналина и дофамина тоже связан с депрессией, летаргией, плохой концентрацией внимания, негативизмом и спутанностью сознания. Для нормализации баланса этих нейромедиаторов обратите внимание на белки (мясо, яйца, сыр), избегайте простых углеводов (хлеб, макароны, пирожные, конфеты). Я часто советую пациентам принимать

натуральные аминокислоты: тирозин (1500 мг в день) для энергии, концентрации, лечения импульсивности, и DL-фениланид (400 мг 3 раза в день на пустой желудок) при мрачности и раздражительности.

Я выяснил, что при лимбических расстройствах помогает *SAMe* (S-аденозилметионин). *SAMe* участвует в производстве многих важных нейромедиаторов, отдавая для их построения свою метиловую группу. В норме организм производит необходимый *SAMe* из аминокислоты метиланин, но при депрессии этот синтез нарушается. Пищевые добавки с *SAMe* увеличивают работу нейромедиаторов и проницаемость клеточных мембран. S-аденозилметионин – один из лучших натуральных антидепрессантов, что было доказано во многих свежих исследованиях. Он также помогает при фибромиалгии, хронической боли в мышцах. Однако страдающим биполярным маниакально-депрессивным расстройством не рекомендуют принимать *SAMe*, поскольку у них *SAMe* может провоцировать начало фазы гипомании (чрезмерной эйфории, крайней импульсивности в сексуальном поведении или трате денег, подавленности речи, сниженной потребности во сне). Это только подтверждает, что *SAMe* хорошо работает как антидепрессант. Стандартные дозы *SAMe* для взрослых составляют 200–400 мг 2–4 раза в день, а для детей в половину меньше. Одна из проблем с приемом *SAMe* состоит в том, что это дорогая добавка, поскольку препарат новый.

## **Расстройства функции височных долей**

Судя по моему клиническому опыту, симптомы расстройства височных долей встречаются чаще, чем принято думать в психиатрии. К ним относятся периоды паники или беспричинного страха, периоды потерянности или дезориентации. Мрачные мысли о суициде или убийстве, социальная изолированность, дежавю, раздражительность, иллюзии (такие как тени, замечаемые боковым зрением). Дисфункция височных долей иногда наследуется или провоцируется травмами мозга.

Для стабилизации височных долей я рекомендую противосудорожные препараты (антиконвульсанты). Механизм их работы заключается в

увеличении количества гамма-аминомасляной кислоты (ГАМК) – важнейшего нейромедиатора, который формируется в теле из глутаминовой кислоты. Ее функция заключается в подавлении нейронной активности. ГАМК можно принимать в виде пищевой добавки. Она действует как слабый антиконвульсант и средство от тревожности. В литературе о пищевых добавках сообщается, что ее действие похоже на действие транквилизаторов, но не вызывает привыкания. Я видел, что многие люди успокаиваются при приеме ГАМК. Дозы ГАМК варьируют от 250 до 2000 мг в день для взрослых и вдвое меньше для детей.

## **Глава 10**

### **ИСЦЕЛЯЯ «КОМПЬЮТЕР ДУШИ»**

#### **Упражнения, помогающие сосредоточиться на вечных ценностях и направить свои мысли и действия**

Оптимизация жизни оказывает позитивное воздействие на функции мозга, а функции мозга влияют на поведение. Существуют научные доказательства того, что полноценная духовная жизнь улучшает работу мозга. Это как у компьютеров, в которых несовершенство железных частей можно улучшить хорошими программами. В этой главе мы посмотрим, как можно улучшить функции мозга с помощью психологических, социальных и духовных техник. В частности, мы разберемся:

- как улучшить работу лобной коры, сфокусировавшись на вечных ценностях вашей жизни и создав «Чудо-страничку для души»:
- как направить мысли на улучшение активности мозга и успокоить его эмоциональные центры:

- как направить поведение на оптимизацию функций мозга.

Помните, что всегда есть возможность улучшить тот мозг, с которым вы родились.

## **Вечные ценности: жизнь с намерением**

*Рассудительный обдумывает свои шаги.*

**Притчи (14:15)**

Каковы ваши повседневные цели?

Каковы ваши жизненные ценности?

Чего вы хотите от жизни?

Задав себе эти вопросы и ответив на них, вы запустите работу лобной коры, потому что планирование будущего – сфера ее компетенции. Лобная кора позволяет прогнозировать будущее, планировать на завтра, на неделю, месяц, год вперед, помогает быть успешным и менять свое поведение, чтобы добиваться желаемого. При хорошей работе лобной коры нас не сбивают с пути инстинкты и сиюминутные желания. Мы способны контролировать импульсы и работать на достижение долгосрочных целей. Грех – это недостаток здравого смысла. Расточительность, измены, нарушение правил дорожного движения, жестокое обращение с детьми и наркомания – все это примеры поведения людей без жизненных ориентиров.

Как психотерапевт, я удивляюсь, насколько редко люди пользуются потрясающими способностями лобной коры к планированию. Ведь для

успеха в жизни нужно сначала решить, что вы хотите. Однако, судя по опыту, далеко не все осознают свои ценности и знают, чего хотят от жизни. Когда я спрашиваю пациентов, чего они хотят от жизни, те перечисляют финансовую стабильность, здоровье, близкие отношения, но лишь единицы могут описать эти размытые цели в детализированных утверждениях, которым они следуют. С профессиональной и личной точки зрения я считаю написание и регулярное обновление жизненных целей очень важным упражнением, поскольку это направляет работу лобной коры. За годы работы я придумал специальное упражнение на эту тему. Раньше оно называлось «Цели», но когда я увидел, насколько оно эффективно, то переименовал его в «Чудо-страничку». В этой книге оно будет называться «Чудо-страничка для души». Упражнение очень простое, но, если проделать его до конца, оно изменит вашу жизнь и поможет увидеть свои истинные ценности, а не минутные прихоти.

«Чудо-страничка» – это ваша миссия в жизни, основанная на четко сформулированных ценностях. Это ясное описание того, что вы хотите от личных взаимоотношений, работы, финансов, физического, эмоционального и духовного здоровья. «Чудо-страничка» поможет превратить желания в программы для коры лобных долей. Из бессознательно живущих людей она творит осознанных личностей. Я по опыту знаю, что успешные люди всегда пользуются ресурсами своей лобной коры.

Прежде чем написать «Чудо-страничку», нужно поработать над прояснением своих жизненных ценностей. Обсудите варианты ответа с другом, такой разговор вслух помогает продумать идеи.

1. На отдельном листе бумаги проранжируйте перечисленные ниже ценности в порядке убывания их значимости для вас (1 – самое важное, 10 – наименее важное):

- личная мудрость:
- богатство:
- отношения:
- слава;

- индивидуальные достижения;
- традиции;
- честность/целостность;
- вера в себя;
- вера в высшую силу;
- то, как я выгляжу в глазах других.

2. Что вы делаете сейчас, чтобы достичь или улучшить первые 5 пунктов вашей иерархии ценностей?

3. Представьте себя в конце жизни, вы умерли и лежите в гробу. Вообразите, что было по-настоящему важным в жизни?

Что имеет вечную ценность?

4. Уделяете ли вы достаточно времени и сил тем людям и событиям, которые значимы для вас, или тратите большую часть времени на маловажные вещи?

5. На каком этапе развития жизни (подростковый, юность, средний возраст и т. д.) вы находитесь? Как изменились ваши личные цели по сравнению с предыдущим периодом? Как они изменятся через 10 лет?

6. Поразмышляйте о своем эмоциональном развитии с точки зрения вашей семьи. Какое влияние она оказала на ваше развитие? Как?

7. Поразмышляйте о своем духовном развитии. Стали вы лучше или хуже с годами?

8. Назовите 5 человек, которыми вы восхищаетесь. Какими чертами вы восхищаетесь в них? В чем вы хотели бы походить на них?

9. Назовите 5 человек, которыми вы не восхищаетесь. Что отталкивает вас от них?

10. Опишите 5 примеров своих неудач. Хотели бы вы повторять эти неудачи или предпочтете перейти к успеху?

11. Опишите 5 случаев, когда вы были успешны в прошлом. Вспомните их и прочувствуйте.

12. В вашей жизни есть 4 важнейшие сферы:

а) взаимоотношения (с любимым человеком, детьми, друзьями):

б) работа/финансы (работа, учеба или занятия домом, если вы домохозяйка/домохозяин):

в) личные дела (часть вашей жизни вне личных взаимоотношений, физическое и эмоциональное здоровье, хобби и интересы, интеллектуальный рост и др.):

г) духовность (ваша суть, душа, личность и характер – то, что известно лишь вам и Богу).

Возьмите новый лист бумаги и запишите свои главные цели. Используйте следующие разделы: *Взаимоотношения; Работа/финансы; Личные дела; Душа*. (Можно использовать пример, представленный ниже.)

- Относительно взаимоотношений впишите следующие подзаголовки: супруг, любимый человек; дети; семья; друзья.
- В «Работа/финансы» запишите текущую и будущую работу и цели.
- В «Личные дела» впишите физическое здоровье, эмоциональное здоровье, интересы, интеллектуальный рост.
- В разделе «Душа» напишите, чего вы хотите для своего духа, взаимоотношений с Богом, личности и характера, то есть для той глубинной части «я», которая известна лишь вам и Всевышнему.

Теперь под каждым подзаголовком детально распишите, что для вас важно в этой области, чего вы хотите и не хотите, чего от вас ожидают другие. Будьте позитивны и пишите от первого лица. Пишите с уверенностью и ожиданием, что все это сбудется. Держите бумагу при себе, чтобы поработать над ней несколько дней. После окончания черновика (а вам захочется и дальше обновлять его) разместите этот лист там, где вы сможете видеть его каждый день. Например, на холодильнике, возле кровати, на зеркале в ванной, на рабочем столе.

Таким образом, каждый день ваш взгляд (и лобная кора!) будет фокусироваться на том, что важно для вас. Это упражнение поможет направить поведение на то, чего вы хотите. Жизнь станет более осознанной, а энергия будет тратиться только на важные цели.

Я выделил области личных взаимоотношений, работы, личности и души, чтобы достичь большего баланса. Когда мы поглощены решением

вопросов только в одной сфере жизни, развивается синдром выгорания. На приеме я вижу, что чересчур много работающие люди часто разводятся, поскольку у них не остается энергии на супруга.

## **Пример**

**Автор: 47-летний врач, муж, отец троих биологических и пятерых усыновленных детей**

**Чудо-страничка для души**

**Что я хочу и что я сделал для реализации этого**

### *ВЗАИМООТНОШЕНИЯ*

**Жена:** я хочу делить мою жизнь, любовь, радости, печали и физическую близость с Лизой. Я обращаюсь с ней как с драгоценной, любимой и уважаемой мною женщиной.

**Дети:** я хочу активных любящих взаимоотношений с моими детьми. Я участвую в их жизнях, прислушиваюсь к их идеям, желаниям и потребностям. Я отмечаю их хорошее поведение. С ними я веду себя твердо и справедливо.

**Друзья:** я ценю дружбу, поддерживаю взаимоотношения с близкими друзьями и завожу новых друзей, когда встречаю особенных людей.

**Семья:** **я очень близок с членами моей семьи. Они – мои ближайшие друзья.** Я люблю родителей, братьев, сестер, забочусь о них и хочу помогать им, когда возникает необходимость.

## *РАБОТА/ФИНАНСЫ*

**Сейчас:** я делаю для пациентов все, что в моих силах. Я хочу изменить взгляд общественности на природу психических заболеваний. Я хочу научиться объяснять все доступно. Я предпринимаю действия, чтобы мои сотрудники были здоровы.

**Будущее:** я хочу оставаться информированным о достижениях в моей области и быть их частью.

**Финансы:** я откладываю 15–20 % чистого дохода в пенсионные накопления. Я инвестирую деньги для моих детей и обучаю их, как самостоятельно инвестировать и экономить деньги.

## *ЛИЧНЫЕ ДЕЛА*

**Физическое здоровье:** я ем пищу, которая позволяет мне чувствовать себя лучше и жить дольше. В качестве физической тренировки я три часа в неделю играю в настольный теннис. Я поддерживаю вес между 80 и 82 кг.

**Эмоции:** я хочу быть спокойным, уравновешенным и оптимистично смотреть в будущее.

**Интересы:** история географических открытий и пингвины.

## *ДУША*

**У меня** позитивный настрой и отношение ко всему.

**Отношения с Богом:** я хочу чувствовать присутствие Бога в моей жизни и поэтому регулярно хожу в церковь и каждый день молюсь.

**Характер/личность:** хочу жить цельной, значимой, компетентной и полной связями с другими людьми жизнью.

ОБРАЗЕЦ ДЛЯ ЗАПОЛНЕНИЯ

ВАШЕ ИМЯ: \_\_\_\_\_

**Чудо-страничка для души**  
**К ЧЕМУ Я СТРЕМЛЮСЬ И ЧТО Я БУДУ ДЕЛАТЬ ДЛЯ ЭТОГО**

**ВЗАИМООТНОШЕНИЯ**

**Супруг/партнер** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Дети** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Друзья** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Семья** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**РАБОТА/ФИНАНСЫ**

**Сейчас** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**В будущем** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Финансы** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**ЛИЧНЫЕ ДЕЛА**

**Физическое здоровье** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Эмоциональное состояние** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Интересы** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**ДУША/ДУХ**

**Отношения с Богом** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Характер, личность** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Перечитывайте вашу «Чудо-страничку» каждый день. Она поможет сконцентрировать энергию на действительно важных вещах и придерживаться плана. Что будет в конце вашей жизни? Проработаете ли вы все важные цели или так и продолжите плыть по течению? Лобная кора и «Чудо-страничка» помогут вам найти свое место под солнцем.

## Направленное мышление

*Наконец, братья мои, что только истинно, что честно, что справедливо, что чисто, что любезно, что достославно, что только добродетель и похвала, о том помышляйте. Чему вы научились, что приняли и слышали и видели во мне, то исполняйте, – и Бог мира будет с вами.*

**Филиппийцам (4:8–9)**

Когнитивная терапия мыслей показала себя очень полезным инструментом при лечении большого количества психологических проблем: от депрессии и тревожности до расстройств питания и супружеских трудностей. Принято считать, что когнитивную терапию изобрели психолог Альберт Эллис (*Albert Ellis*) и психиатр Аарон Бек (*Aaron Beck*). Однако еще в Библии апостол Павел изложил принципы когнитивной терапии за тысячи лет до Эллиса и Бека. В послании Филиппийцам (4:8–9) очень ясно описывается оптимальный образ мыслей и поведения. Павел понимал важность мыслей в вашей жизни. То, чем наполнен разум, скажется на чувствах, разговорах и действиях.

**Знаете ли вы, что при появлении мысли мозг выбрасывает химические вещества?**

**Это поразительно.**

Мысль пришла, вещества выделились, электрические сигналы побежали по мозгу, и вы поняли, о чем подумали. В этом смысле мысли материальны и оказывают прямое воздействие на чувства и поведение. Злость, недовольство, грусть или досада способствуют выбросу негативных химических веществ, которые активируют лимбическую систему и ухудшают физическое самочувствие. Вспомните, как вы себя чувствовали, когда последний раз злились? У большинства людей напрягаются мышцы,

сердце бьется быстрее, руки начинают потеть.

Тело реагирует на каждую негативную мысль. Доктор медицины Марк Джордж доказал это с помощью элегантного исследования мозга в Национальном институте ментального здоровья. Он обследовал на томографе 10 женщин и просил их поочередно думать о чем-то нейтральном, о чем-то радостном и печальном. При нейтральных размышлениях в работе мозга ничего не менялось. Радостные мысли сопровождались успокоением лимбической системы. При грустных мыслях лимбическая система испытуемых становилась высокоактивной. Это убедительное доказательство того, что ваши мысли имеют значение.

Каждый раз, думая о чем-то хорошем, радостном, приятном и добром, вы способствуете выбросу в мозге нейромедиаторов, которые успокаивают лимбическую систему и улучшают физическое самочувствие. Вспомните, как вы чувствовали себя, когда были счастливы. Большинство людей при этом расслабляются, у них замедляется сердечный ритм, руки остаются сухими. Они дышат глубже и спокойнее. То есть тело реагирует и на хорошие мысли.

Тело реагирует на все. Нам это известно благодаря работе «детекторов лжи». Полиграф измеряет температуру рук, сердечный ритм, давление крови, частоту дыхания, напряжение мышц и потоотделение на ладонях. Экспериментатор спрашивает что-то вроде: «Вы это сделали?», и, если человек действительно совершил упомянутое действие, тело даст стрессовый ответ. Руки похолодеют, сердце зачастит, давление крови повысится, дыхание участится, мышцы напрягутся, а ладони начнут потеть. Тело реагирует почти мгновенно, независимо от того, сказал человек что-то или нет.

Лимбическая система отвечает за перевод чувств в физическое состояние расслабления и напряжения. Если человек не совершал того, о чем его спросили, его тело останется расслабленным.

И это происходит не только тогда, когда нас просят рассказать правду. Тело реагирует на любую мысль: о работе, друзьях, семье.

Мысли очень могущественны. Они могут улучшить и ухудшить самочувствие, поэтому эмоциональные расстройства проявляются в

физических симптомах, таких как головные боли и боли в животе. Термин «экосистема» означает совокупность природных объектов (вода, земля, автомобили, люди, животные, растения). Представьте, что ваше тело – это экосистема. Негативные мысли загрязняют ее (как загрязнения в бассейне Лос-Анджелеса влияют на жизни всех, кто выходит на улицу): загрязняют лимбическую систему, разум и тело.

Обычно мысли появляются автоматически, они просто приходят. Это не значит, что они всегда правильные и истинные. Часто они лгут вам, сообщая негатив.

Большинство из нас верят своим мыслям и не оспаривают их. Можно постараться тренировать мысли, чтобы не позволить им расстраивать вас. Поняв свой образ мыслей, вы сможете научиться выбирать позитивные и избегать плохих. С помощью когнитивной терапии можно научиться изменять образ мыслей, чтобы чувствовать себя лучше. Один из способов состоит в том, чтобы отслеживать негативные мысли и давать им отпор.

Как детскому психиатру, мне часто приходится придумывать аналогии, чтобы объяснить детям, как распознавать и корректировать негативные мысли. Я стал называть их *автоматическими негативными мыслями* (*Automatic Negative Thoughts – ANT* – по-английски «муравей») – получилось название маленьких шустрых насекомых, которых дети хорошо знают.

Я объясняю, что плохие мысли похожи на нашествие муравьев в голове. Если вам грустно, тоскливо и тревожно, то на вас напали автоматические негативные мысли-«муравьи». А значит, нужно позвать большого, сильного внутреннего муравьеда, чтобы избавиться от них. Детям нравится эта метафора.

**Каждый раз, заметив «муравьев» у себя в голове, давите их, пока они не успели испортить взаимоотношения и подорвать самоуважение.**

Один из способов расправиться с такими «муравьями» – выписать их на лист бумаги и обсудить. Не следует принимать каждую приходящую в

сознание мысль как истину в последней инстанции. Нужно определиться, какие «муравьи» посещают вас, и разобраться с ними, пока они не отобрали вашу силу. Я выделил 9 видов «муравьев» (автоматических негативных мыслей), показывающих ситуации хуже, чем они есть на самом деле. Определив тип «муравья», вы обретете власть над ним. Некоторых из этих «муравьев» я отношу к красным, то есть особенно вредным.

## **Тип негативных мыслей 1:**

### **ОБОБЩЕНИЕ**

Эти «муравьи» приползают, когда вы оперируете такими словами, как «всегда», «никогда», «постоянно», «всякий». Например, если кто-то в церкви раздражает вас, вы подумаете про себя: «Люди в церкви всегда ко мне придираются» или «В церковь ходят только лицемеры». Хотя эти мысли заведомо ошибочны, они обладают невероятной мощностью, например, могут навсегда отпугнуть вас от церкви. Негативные мысли с обобщением почти всегда неправильны. Вот еще пример: если ребенок не слушается, в голову может приползти «муравей»: «Он всегда меня не слушается и не делает, что я прошу», хотя большую часть времени ребенок ведет себя вполне послушно. Однако сама мысль «Он всегда меня не слушается» настолько негативна, что вгоняет вас в злость и огорчение, активирует лимбическую систему и влечет негативную реакцию. Вот еще примеры «муравьев»-обобщений:

«Вечно она сплетничает»;

«В церкви всем на меня наплевать»;

«Ты никогда меня не слушаешь»;

«Все стараются мной воспользоваться»;

«Меня все время перебивают»;

«Мне никогда не удастся отдохнуть».

## **Тип негативных мыслей 2 (красные «муравьи»!):**

### **АКЦЕНТ НА НЕГАТИВЕ**

В этом случае вы видите только негативный аспект ситуации, хотя почти во всем есть и позитивные стороны. Эти «муравьи» принижают положительный опыт, хорошие взаимоотношения и рабочие взаимодействия. Например, вы хотите помочь своему соседу. У вас есть для этого возможности, и вы знаете, что нужно сделать. Но, собираясь предложить помощь, вы вдруг вспоминаете, как однажды сосед обидел вас. И хотя в другие моменты вы дружески с ним общались, мысли начинают крутиться вокруг неприятного инцидента. Негативные мысли отбивают желание помогать кому-то. Или представьте, что у вас замечательное свидание. Все идет хорошо, девушка красивая, умная, хорошая, но опоздала на 10 минут. Если вы акцентируете свое внимание на ее опоздании, то можете испортить потенциально прекрасные взаимоотношения. Или вы впервые пришли в новую церковь либо синагогу. Это очень важный опыт. Но кто-то шумный отвлекает вас от службы. Если сделать акцент на помехе, то впечатления будут испорчены.

Глубокой лимбической системе полезно посмотреть диснеевский фильм «Полианна» про девочку Полианну, которая приезжает к тете после смерти своих родителей-миссионеров. Несмотря на потерю родителей, она способна помогать многим негативным людям своим светлым отношением к жизни. Она предлагает всем играть в игру «Хорошо, что...» и в каждой ситуации находить положительные стороны. Этой игре ее научил отец. Как-то раз девочка очень хотела куклу, но родителям не хватало денег. Отец попросил спонсоров их церкви прислать бывшую в употреблении куклу, но по ошибке в семью выслали пару костылей. Как можно порадоваться костылям? Однако отец и Полианна порадовались тому, что костыли были им не нужны.

Эта простая игра меняет отношение к жизни многих людей в фильме,

особенно отношение одного священника, который прежде слишком много разглагольствовал об адском пламени и наказании. Полианна рассказала ему, что, по словам ее покойного отца, в Библии насчитывается 800 стихов о радости, и раз Бог так часто упоминал про счастье, то хотел, чтобы и мы думали подобным образом. Акцент на негативе расстраивает и убивает надежду. Акцент на позитиве улучшает настроение.

**Тип негативных мыслей 3 (красные «муравьи»!):**

## **ДУРНЫЕ ПРЕДСКАЗАНИЯ**

Эти «муравьи» приползают, когда мы предвидим в будущем нечто плохое. «Муравьи»-предсказатели переносят тревожные расстройства и панические атаки. Предсказания худшего вызывают немедленное учащение сердечного ритма и дыхания. Я называю такие ожидания красными «муравьями», потому что, предвидя негатив, вы тем самым его вызываете. Например, вам кажется, что день на работе будет плохим. Первый же намек на неудачу усиливает эту веру, и до конца дня вы подавлены. Предсказания негатива нарушают душевный покой. Конечно, следует планировать и готовиться к разным вариантам развития событий, но нельзя фокусироваться только на негативе.

«Муравьи»-предсказатели – моя личная напасть. Я знаю, что они вызывают неоправданное чувство страха и тревожности. Начав работать с томографией, я решил проверить, как работает мозг членов моей семьи, в том числе жены, тетушки, мамы, троих детей и мой собственный. Я старался узнать схемы работы мозга тех людей, которых я хорошо знал. Сразу же выяснилось, что мне самому было далеко не просто пройти через томографию. Несмотря на то, что я многое знал о процедуре, меня одолевала тревога. Что, если с моим мозгом что-то не так? Вдруг он похож на мозг убийцы? Или вообще не покажет ничего интересного? Когда схема работы моего мозга высветилась на экране компьютера перед коллегами, мне показалось, что я раздет. Даже больше, в тот момент мне казалось предпочтительнее оказаться голым в общественном месте, чем продемонстрировать кому-то содержимое моего черепа. Было большим

облегчением увидеть хорошую активность почти по всему мозгу, однако в левой части базальных ганглиев светилась небольшая область гиперактивности и подмигивала мне, как лампочка рождественской гирлянды.

У меня нет клинических расстройств наподобие панических атак, но всю жизнь меня одолевала легкая тревожность. В юности я грыз ногти (и до сих пор грызу, когда нервничаю). Мне трудно было попросить у пациентов оплату после сессий терапии. Трудно было выступать перед большими группами людей (сейчас мне это нравится). Мой первый опыт выступления на телевидении был ужасен: ладони потели так сильно, что я бессознательно вытирал их о брюки все время передачи.

Перед вторым телеинтервью по национальному каналу CNN со мной случилась паническая атака. Когда я сидел в «зеленой комнате» студии в Лос-Анджелесе, ожидая прямого эфира, мой разум заполнили «муравьи»-предсказания. Мне казалось, что я выставлю себя на посмешище, забуду, как меня зовут, начну заикаться, ляпну глупость. К счастью, я вовремя понял, что происходит, и сказал себе: «Ведь я лечу людей с похожими проблемами. Нужно просто дышать животом и уничтожать автоматические негативные мысли».

#### **Тип негативных мыслей 4:**

### **МНИМОЕ ЧТЕНИЕ ЧУЖИХ МЫСЛЕЙ**

Это когда вам кажется, что вы знаете мысли других людей, хотя они вам о них не сообщали. Это распространенная причина конфликтов между людьми. Вот примеры подобных автоматических негативных мыслей:

«Я ему не нравлюсь...»;

«Они обо мне говорили»;

«Они считают, что я ни на что не гожусь»;

«Бог на меня рассердился».

Я объясняю пациентам, что если кто-то мрачно посмотрел на них, то, возможно, этот человек просто сейчас испытывает боль в животе. Вы не можете знать его истинных мыслей, тем более не можете знать мыслей Бога. Даже в близких взаимоотношениях вы не сможете читать мысли партнера. Если у вас возникли сомнения, поговорите начистоту и воздержитесь от предвзятого чтения мыслей. Эти «муравьи» заразны и сеют вражду.

Однажды на праздник Дня матери мы устроили домашнюю вечеринку. Присутствовали семь женщин и я. В конце вечера по телевизору стали показывать заключительную игру команды «Лос-Анджелес Лейкерс». Я посмотрел начало матча в гостиной, где сидели все остальные, а продолжить просмотр решил в кабинете. Примерно через 20 минут ко мне заглянула одна из гостей и стала извиняться за то, что обидела меня. Чуть раньше она пошутила насчет моей фотографии в газете (и я действительно счел ее комментарий забавным), но когда я ушел, она решила, что именно ее шутка стала причиной моего удаления. Я объяснил, что она не может читать мои мысли, что я вовсе не обижался, что если ей хочется помучиться от чувства вины, то она имеет на это полное право, но пусть не примешивает к своим переживаниям меня. Хорошо, что мы все прояснили, и жаль, что она автоматически среагировала с такой суровостью к себе.

Вот еще пример чтения мыслей. Во время учебы я посещал шестинедельную программу по лечению алкогольной и наркотической зависимости в Национальном морском центре в Бетесда, Мэриленд. Я присутствовал на множестве групповых сессий, и один из консультантов вызывал у меня постоянное недоумение.

Это был агрессивный мужчина, который большую часть времени припирали пациентов к стене вопросами типа: «Вы меня ненавидите, не так ли?», «Вы думаете, что эта программа – полная чушь?», «Вам ведь не хочется лечиться?». Неважно, что говорил пациент, консультант всегда отвечал автоматической негативной мыслью. Мне кажется, он не был способен успешно помогать другим людям.

## **Тип негативных мыслей 5:**

### **ПЕРЕМЕШИВАНИЕ МЫСЛЕЙ С ЧУВСТВАМИ**

Эти «муравьи» возникают, когда вы без сомнений начинаете доверять своим чувствам. Чувства – очень сложное явление и обычно основываются на воспоминаниях из прошлого. Однако они часто лгут. Чувства – не обязательно истинны, это просто чувства. Но многие верят, что их эмоции всегда говорят правду. Появление таких «муравьев» обычно ознаменовывается фразой: «Я чувствую, что...». Например: «Я чувствую, что ты меня не любишь», «Я чувствую себя глупо», «Я чувствую себя неудачником», «Я чувствую, что никто в меня не верит». Начав что-то «чувствовать», перепроверьте, а есть ли у вас доказательства? Имеются ли истинные причины для подобных эмоций?

## **Тип негативных мыслей 6:**

### **НАКАЗАНИЕ ЧУВСТВОМ ВИНЫ**

Гипертрофированное чувство вины редко бывает полезной эмоцией, особенно для глубокой лимбической системы. Обычно оно приводит к тому, что вы совершаете ошибки. Наказание чувством вины возникает, когда в голове всплывают слова «должен», «обязан», «следует», «необходимо». Вот несколько примеров:

«Мне нужно больше времени проводить дома»:

«Я должен больше общаться с детьми»:

«Нужно заниматься сексом почаще»:

«Следует организовать мой офис».

Чувство вины часто эксплуатируется религиозными организациями: живите так, иначе с вами случится нечто ужасное. К сожалению, когда люди думают, что они *должны* сделать что-то (неважно что), им не хочется этого делать. Поэтому все типичные фразы, взывающие к чувству вины, нужно заменять на: «Я хочу сделать то и то. Это соответствует моим жизненным целям».

Например:

«Я хочу больше времени проводить дома»:

«Я хочу больше общаться с детьми»:

«Я хочу порадовать супруга, улучшив нашу любовную жизнь, потому что для меня это важно»:

«Я намерен организовать жизнь в своем офисе».

Конечно, существуют вещи, которых делать не следует, но чувство вины не всегда продуктивно.

**Тип негативных мыслей 7:**

## **НАКЛЕИВАНИЕ ЯРЛЫКОВ**

Каждый раз, когда вы наклеиваете негативный ярлык на себя или другого, вы мешаете себе ясно взглянуть на ситуацию. Негативные ярлыки очень вредят, потому что, называя кого-то придурком, необязательным, безответственным или самоуверенным, вы приравниваете его ко всем придуркам и безответственным людям, которых когда-либо встречали, и теряете способность общаться с ним продуктивно.

## **Тип негативных мыслей 8:**

### **ПЕРСОНАЛИЗАЦИЯ**

Эти «муравьи» заставляют вас принимать любое невинное событие на свой счет. «Сегодня утром начальник со мной не разговаривал, наверное, злится». Иногда человеку кажется, что он ответственен за все неприятности. «Мой сын попал в автоаварию, надо было больше времени учить его вождению, это моя вина». Для любой неприятности существует много объяснений, но гиперактивная лимбическая система выбирает только те, которые касаются вас. Начальник может не разговаривать, потому что занят, расстроен или торопится. Вы не вольны знать, почему люди делают то, что делают. Не пытайтесь принимать их поведение на свой счет.

## **Тип негативных мыслей 9 (самые ядовитые красные «муравьи»!):**

### **ОБВИНЕНИЯ**

Обвинения очень вредны, потому что, обвиняя кого-то в своих проблемах, вы становитесь в позицию жертвы и не способны сделать что-то для изменения ситуации. Огромное количество личных взаимоотношений рухнуло, потому что люди обвиняли во всех неприятностях партнеров и не брали ответственность на себя. Если дома или на работе что-то шло не так, они самоустраивались и искали виноватых. «Муравьи»-обвинения обычно звучат так:

«Я же не виноват, что...»:

«Этого бы не случилось, если бы ты...»:

«Откуда я мог знать»:

«Это все твоя вина, что...».

«Муравьи»-обвинения всегда находят виноватых. Каждый раз, когда вы обвиняете кого-то в своих проблемах, то фактически исходите из того, что вы бессильны что-то изменить. Такое отношение размывает чувство вашей личной силы и воли. Удерживайтесь от обвинений и принимайте ответственность за свою жизнь на себя.

## **9 видов автоматических негативных мыслей**

1. Обобщение: сопровождаются словами «всегда», «никогда», «никто», «каждый», «каждый раз», «все».
2. Акцент на негативе: отмечание только плохих моментов в каждой ситуации.
3. Предсказание: во всем видится только негативный исход.
4. Чтение мыслей: уверенность, будто вы знаете, что думает другой человек, даже когда он об этом не рассказывал.
5. Перемешивание мыслей с чувствами: вера в отрицательные ощущения без сомнений.
6. Наказание чувством вины: сопровождается представлениями «должен», «обязан», «необходимо».
7. Наклеивание ярлыков: присваивание негативных ярлыков себе или другим.
8. Персонализация: принятие любых нейтральных событий на свой счет.
9. Обвинения: тенденция обвинять других в своих неприятностях.

Чтобы мозг функционировал правильно, следует управлять своими мыслями и эмоциями. Заметив проползшего в сознание «муравья»,

распознайте его и запишите его суть. Записывая *автоматические негативные мысли* (АНТ), вы ставите их под сомнение и возвращаете себе силу, которую они крадут. Убивайте внутренних «муравьев» и кормите ими своего «муравьеда».

### **Упражнение «Муравьед»**

Это упражнение поможет вам держать разум под контролем, когда вы чувствуете подавленность и тревогу и когда нужно мобилизовать все силы.



АНТ	ТИП	ОПРОВЕРЖЕНИЕ
Ты никогда меня не слушаешь	Обобщение	Я расстраиваюсь, когда ты меня не слушаешь, но знаю, что в другие разы ты меня слушал и будешь слушать в будущем
Священник меня не любит	Чтение мыслей	Я не могу этого знать, может, у него плохой день, священники тоже люди
Я начну заикаться, когда стану выступать перед аудиторией	Предсказание	Это просто страх, все пройдет отлично
Меня нельзя любить, я этого недостоин	Наклеивание ярлыков	Иногда я совершаю поступки, которые отталкивают людей, но, как и остальные люди, я могу найти любовь и создать близкие взаимоотношения
Из-за тебя у меня опять проблемы	Обвинение	Нужно посмотреть на мое участие в ситуации и найти способы ее улучшить

Ваши мысли крайне важны, поскольку они успокаивают или разжигают лимбическую систему. Оставив «муравьев» без присмотра, вы инфицируете все тело. Опровергайте автоматические негативные мысли каждый раз, как заметите их.

**Автоматические негативные мысли опираются на иррациональную логику. Вытащив их на свет и рассмотрев под микроскопом, вы увидите, насколько они нелепы и причиняют много вреда. Держите свою жизнь под контролем, не оставляя свою участь на волю гиперактивной лимбической системы.**

Иногда людям трудно возражать негативным мыслям, потому что им кажется, что они будут заниматься самообманом. Но чтобы знать, что верно, а что нет, нужно осознавать свои мысли.

Большинство «муравьев» проползают незамеченными, их выбираете не вы, а ваш плохо настроенный мозг. Чтобы найти правду, необходимо усомниться. Я часто спрашиваю у пациентов об автоматических негативных мыслях: много ли их, мало? Чтобы лимбическая система была здоровой, нужно держать «муравьев» под контролем.

## **Направленные действия**

Призыв апостола Павла «о том помышляйте» сопровождается советом применять то, что вы узнали. Наш характер определяется нашими поступками. Нестабильность и негативизм характера и действий ведет к хаотичности жизни. Правильные стратегии помогают оптимальной работе мозга. Перед тем, как сделать или даже подумать что-то, спросите, соответствует ли это вашим целям.

Может ли позитивное поведение изменить мозг? Исследователи из Университета Калифорнии в Лос-Анджелесе оценивали связь между работой мозга и поведением у пациентов с обсессивно-компульсивным расстройством (ОКР).

Людей с ОКР произвольно разделили на две группы. Одну из них лечили препаратами, а другую поведенческой терапией. Исследователи провели томографию ПЭТ (похожую на ОЭКТ) до и после терапии.

Медикаментозная группа, которую лечили антидепрессантом, показала успокоение активности в базальных ганглиях, которые причастны к застреванию на негативе. Группа поведенческой терапии показала те же самые результаты.

Поведенческая терапия заключалась в том, что пациентов помещали в стрессовую ситуацию и демонстрировали, что ничего плохого с ними не происходило. Эта терапия направлена на снижение чувствительности к вызывающим страх объектам и ситуациям.

Например, людей, которые испытывали навязчивый страх перед «грязью», видя ее повсюду, просили потрогать потенциально «грязный» объект (скажем, стол) и с помощью терапевта удержаться от немедленного мытья рук. Постепенно люди переходили ко все более «страшным» объектам. В конце концов их страхи уменьшались и исчезали совсем. Поведенческая терапия заключалась и в других техниках: устранении навязчивых мыслей (людей просили перестать думать о плохом), отвлечении (совет переключиться на что-то еще).

### **Изменение поведения помогает работе мозга.**

В другом ПЭТ-эксперименте людей с ОКР исследовали в томографе и просили подумать об их типичных навязчивых представлениях. Было подтверждено, что навязчивые негативные мысли активировали базальные ганглии и переднюю часть поясной извилины, из-за чего пациенты и не могли переключиться с негатива.

Ваши мысли влияют на функции мозга. Изменение поведения помогает стать эффективнее и поступать правильно во всех сферах жизни.

Подвожу итог этой главы: перед тем, как что-то сделать или сказать, спросите, соответствуют ли ваши действия вашим целям. Согласуются ли они с вашими ценностями, верой и тем, как вы хотите прожить свою жизнь? Помогут ли они вам стать тем человеком, каким вы хотите себя видеть? И тогда день за днем связь между душой и мозгом будет усиливаться.

## **Глава 11**

# ИСЦЕЛЯЯ БОЛЬ ВОСПОМИНАНИЙ

*В неприятностях нет ничего плохого, если о них не думать.*

## **Конфуций**

У психологов и психиатров имеются мощные инструменты по исцелению болезненных воспоминаний. Знаете ли вы, что способны прямо сию минуту порадовать, огорчить или разозлить окружающих? Я выяснил, что, просто задавая вопросы, могу почти любого человека вынудить заплакать от глубокой душевной боли, затрястись от злости или улыбнуться от радости, потратив на это не более 10 минут.

Конечно, я не поступаю так с пациентами, но попроси я вас подумать о печальных событиях – и вы, вероятно, заплачете. Достаточно вспомнить неудачи, неловкие ситуации, глупое или неразумное поведение, вспомнить, как вы теряли дорогих людей или как в детстве у вас умер домашний питомец. Грустные мысли несут меланхолию. Стоит мне подумать о сердечном приступе моего дедушки или двух последних годах его жизни, когда он был в депрессии, о его смерти и похоронах, как я начинаю плакать. Волны грусти накрывают меня, и каждая клеточка тела скорбит. Я ужасно тоскую по нему, и мне невыносима мысль, что он страдал от депрессии, которую я мог бы вылечить, если бы знал то, что узнал всего через несколько лет, получив медицинское образование. Думаю, что и вашу душу преследуют какие-то трагические воспоминания.

Если я захочу, чтобы вы разозлились, то попрошу вспомнить о моментах, когда вас обижали, предавали или оскорбляли, вспомнить, как соседская собака укусила вашего ребенка, преподаватель завалил на экзамене, начальник уволил за чужую ошибку, а друг не оправдал доверия. Разозлить человека может множество вещей: поступки других людей, неоправдавшиеся ожидания и даже Бог – за то, что допускает природные катаклизмы. Акцент на этих воспоминаниях немедленно возвращает отрицательные чувства.

Когда я вспоминаю, как мою знакомую привезли в больницу после неудавшейся попытки самоубийства, а раздраженный врач в сердцах бросил ей: «В следующий раз убивайте себя так-то и так-то, чтобы уж наверняка», я весь трясусь от гнева: мышцы напрягаются, руки холодеют и начинают потеть, частота дыхания ускоряется, само дыхание становится поверхностным, сердце болит и бьется чаще.

Как врач мог быть таким безответственным? Ведь позже она использовала именно тот способ, который он предложил, и убила себя, запершись в исповедальне, наверное, прося у Бога прощения. Я ненавижу поступок того врача, и мое тело помнит это.

Если у меня будет хорошее настроение и я захочу, чтобы вы улыбнулись (что для меня более характерно), то попрошу вспомнить моменты, когда вы чувствовали себя компетентным, уверенным и живущим полной жизнью человеком. Вспомнить о людях, которые любят вас, моменты, когда вас хвалили, поздравляли, моменты успеха и удовольствия или когда ваш кот забирается на колени, сворачивается и мурлычет. У всех нас накоплено множество добрых воспоминаний. Я почти всегда улыбаюсь, когда вспоминаю, как играл со своими маленькими детьми на гавайском пляже, или о дне знакомства с будущей женой. Улыбаюсь, когда думаю о людях, которым помог за эти годы. Как-то раз один 12-летний пациент пришел на сессию со свертком. В нем оказалась старательно вылепленная из глины камера томографа ОЭКТ, в деталях похожая на ту, что находилась у меня в кабинете.

На столе камеры лежал пингвин. (Многие знают, что я коллекционирую пингвинов.) Это был продуманный и личный подарок, и я почувствовал, что человек сделал его с любовью и признательностью. Мысль о пингвине в томографе всегда будет вызывать у меня улыбку.

## **Направленные воспоминания**

Мы – это сумма воспоминаний. Воспоминания создают нашу личность, направляют реакции на различные события, определяют, что отнести к радостным, грустным или болезненным происшествиям. Приятные воспоминания делают нас счастливее и стабильнее. Болезненные –

отравляют душу. Воспоминания и связанные с ними чувства сохраняются в различных центрах мозга. Несмотря на то что воспоминания относятся к прошлому, они существуют всегда и воздействуют на наше настоящее. Весь текущий опыт фильтруется через систему воспоминаний. В какой-то степени все мы – заложники прошлого опыта, если только не научились управлять памятью и эмоциями. Мы можем научиться направлять воспоминания, выбирая те, на которых стоит сосредоточиться. Воспоминания помогут стабилизировать и поднять настроение, усилить мотивацию и улучшить отношение к жизни.

### **Направленные воспоминания – одна из лучших доступных нам техник работы с памятью.**

Направленные воспоминания переключают внимание на те вещи, которые связаны с чувством счастья и стабильности. Вспомните 10 моментов, когда вы чувствовали себя наиболее компетентными (в учебе, на работе, в любой сфере жизни), счастливыми, ощущали духовную близость и единство с другими людьми. Опишите каждый из них в деталях, используя репертуар всех пяти чувств: какие цвета вы помните, какие запахи стояли в воздухе, играла ли музыка. Постарайтесь оживить картинку. Вы словно копаетесь в библиотеке повседневного опыта, чтобы отыскать нужную книжку.

Если вы находитесь в долгосрочных взаимоотношениях, переберите историю счастливых моментов, чтобы усилить связь между вами. Позитивные воспоминания укрепляют взаимоотношения между людьми. Усилив жизнеутверждающие мысли о ваших взаимоотношениях с партнером, вы настроите себя на положительную волну, которая, в свою очередь, поможет проявлять больше любви. Возможно, вы решите позвонить жене в течение дня или придумаете, что можно подарить мужу на день рождения, чтобы порадовать его. Каждый раз, когда вы огорчаетесь, злитесь или тревожитесь, вспомните о чем-то хорошем. Я помог многим людям пройти через стрессы развода. Часто при разводах люди пытаются наказать бывшего партнера, переживают скачки настроения. Злость и фрустрация – типичные спутники развода. Многие вспоминают только о плохих моментах. Постарайтесь сбалансировать

неприятные и приятные воспоминания, вспомните моменты любви, щедрости, нежности. Мы не состоим только из хорошего или плохого, все перемешано. Стремитесь найти сбалансированный подход.

Однажды пациентка пожаловалась мне, что ей трудно ходить в магазин. Она чувствовала себя неловко, тревожилась и злилась, что не может заставить себя расслабиться. Я попросил ее вспомнить во всех деталях последний раз, когда она пошла в магазин и получила от этого удовольствие. Ей нужно было сосредоточиться на хороших моментах, а не делать акцент на плохом самочувствии. Оказалось, что таких моментов нашлось очень много. Благодаря положительным воспоминаниям, она смогла снова ходить в магазин, и ничего плохого не случилось. Важно, на каких воспоминаниях вы акцентируете внимание. Сосредоточьтесь на том, что позволяет чувствовать себя счастливым и здоровым.

## **Разводя мосты с болезненным прошлым**

Воспоминания соединяют мостами прошлое и настоящее, как в положительном, так и в отрицательном смысле. Ощувив запах конфет пралине, я немедленно становлюсь пятилетним мальчиком и вижу себя стоящим на табуретке в кухне у бабушки, профессионального кондитера, и мы вместе с ним варим конфеты. Этим воспоминаниям уже 40 лет, а я при виде пралине все еще испытываю чувство счастья, любви и аппетита. Однако существуют и отравляющие воспоминания, разрушающие наши жизни, которые мы даже не осознаем. Эти фантомы подрывают любовь, карьеру, влекут тревожность и эмоциональную боль.

Вот примеры болезненных воспоминаний из моей клинической практики и советы, как вскрыть их происхождение.

Семилетний **Блэр**, сын Бетси, часто не слушался мать. Она безрезультатно повторяла ему свои требования: почистить зубы, идти спать, сесть наконец

за домашнее задание – и даже грозила применить меры наказания, но до них дело никогда не доходило. Все ограничивалось спорами и борьбой за власть, которую Бетси регулярно проигрывала. Работая с Бетси, я выявил эту схему семейного поведения и попросил ее рассказать о последнем случае, когда они с сыном ругались. Оказалось, это было тем же утром: Блэр отказался вставать и собираться в школу, из-за чего все другие члены семьи тоже опаздывали по своим делам. Я спросил Бетси, что она чувствовала во время утренней ссоры с Блэром. Она ответила, что злость и бессилие. Я попросил ее пропутешествовать назад во времени и вспомнить, когда она впервые пережила эти чувства – злость и бессилие. Она немедленно припомнила шумные перебранки между собственными отцом и матерью, когда была ребенком. Бетси злилась, потому что думала, что соседи могут услышать, и чувствовала бессилие, потому что не могла поделаться ничем, кроме как спрятаться в своей комнате. Я попросил ее вернуться в еще более далекое прошлое и вспомнить, когда она почувствовала злость и бессилие. Она вспомнила еще более ранний эпизод, когда пьяный отец ударил ее, оставив на спине синяк. Она всхлипывала, рассказывая мне эту историю. Между чувствами, которые она испытывала в детстве, и сегодняшними взаимоотношениями с сыном, протянулось много эмоциональных мостиков. Каждый раз, когда Бетси пыталась дисциплинировать Блэра, ее разум возвращался к воспоминаниям о нервном отце, и ей казалось, что если она проявит строгость, то станет такой же жестокой, как ее отец, поэтому не делала ничего, кроме ворчания и пустых угроз – худшее родительское поведение.

**Чак и Лизель** были женаты всего пять месяцев, когда у них начались трудности. Для обоих это был второй брак. На 5–6 дней в месяц Лизель становилась крайне раздражительной и недовольной, она кричала на Чака, уходила из дома, клянясь, что не вернется, а Чак не пытался вернуть ее и успокоить, потому что просто физически каменел от страха. После конфликта он выговаривал Лизель за плохое поведение и говорил, что ему тоже хочется уйти. Ко мне они пришли после одной из подобных ссор. Выяснив типичную схему конфликта, я понял, что работать надо с обоими. Перед следующим менструальным циклом Дизель я отправил ее на скан ОЭКТ, а затем повторил процедуру после месячных, в лучший период ее цикла. Прямо перед месячными скан показал гиперактивность поясной извилины, которая нормализовалась в другие дни цикла. Я диагностировал

у Дизель предменструальный синдром и прописал лекарство, которое очень помогает многим женщинам со схожими проблемами. Затем я спросил Чака, что он чувствовал во время эмоциональных тирад Дизель. Он ответил: испуг и злость. Я попросил его вспомнить, когда он впервые почувствовал такие страх и злость. Он вспомнил ссоры со своей бывшей женой: она была очень эмоциональной женщиной, и за 15 лет брака они пережили множество драматических битв. Ему не хотелось повторения ни одной из них. Я попросил Чака вспомнить еще более ранний эпизод, когда он был зол и испуган. Поразмыслив немного, Чак вспомнил, что, когда ему было три или четыре года, старший брат связал его и запер в кладовке. В ней он провел три часа, прежде чем его, плачущего, нашла мать. Рассказывая мне эту историю, Чак прослезился. Между настоящим Чаком и Дизель и прошлым Чаком протянулся длинный эмоциональный мост. Эмоциональные связи с прошлым мешали паре наладить взаимоотношения, потому что шрамы предыдущего брака и еще более ранних воспоминаний до сих пор причиняли боль.

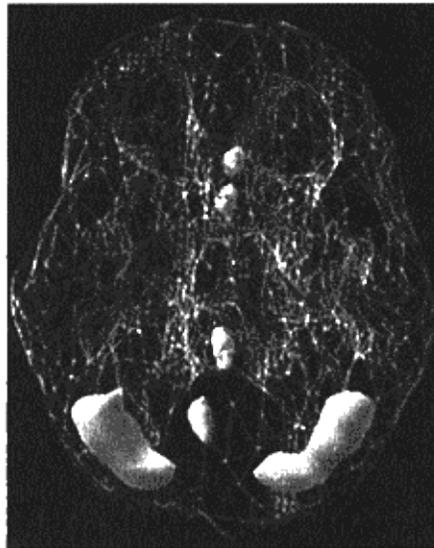
### ОЭКТ ЛИЗЕЛЬ: ПМС

День 26: «худшее» время цикла



Повышенная активность  
поясной извилины

День 5: «лучшее» время цикла



Нормальная активность  
поясной извилины

Вид функциональной активности снизу.

**Дебби**, 32-летняя мама девочек-близнецов, пыталась убить в парке собаку. Она привела полуторагодовалых дочек на прогулку, когда к малышам внезапно подбежал игривый золотистый ретривер. Дебби впала в ярость и бросилась за собакой с намерением убить ее. Когда собака убежала, Дебби села на землю и неконтролируемо разрыдалась. С Дебби я познакомился через год из-за проблем с тревожностью, и она рассказала мне эту историю. Я спросил Дебби, что она чувствовала, когда собака подбежала к ее детям. Она сказала, что это была слепая ярость, не похожая ни на что, испытанное ею ранее. Я попросил ее вспомнить, когда она впервые пережила похожие чувства. Около пяти минут она тихо думала, и вдруг

слезы заструились по ее щекам. «Когда мне было восемь и я училась в третьем классе, – рассказала она, – я возвращалась домой из школы с шестилетним братом. Внезапно откуда-то на нас набросилась злобная собака, лая и скаля зубы. Я встала перед братом и изо всех сил ударила собаку по морде, когда та приблизилась. Собака завyla и убежала. Я испытала облегчение, пока не увидела, что собака снова приближается ко мне. Я приготовилась к защите, но в последний момент собака увернулась, кинулась к брату и укусила его за ногу. Брат закричал, я ударила собаку ранцем и пнула под ребра. Пес убежал, а моему брату накладывали 40 швов». Рассказав мне эту историю, о которой она не вспоминала долгие годы, Дебби призналась, что всегда подспудно испытывала печаль, вину и гнев. Когда собака подбежала к ее детям, вся ненависть из прошлого выплеснулась и захлестнула ее. Я попросил вспомнить еще более ранний период похожей злости, но она ничего не могла припомнить.

Каждая из этих историй показывает, как воспоминания из прошлого могут вмешаться в текущее поведение. Отделяя болезненные воспоминания от настоящей жизни, мы освобождаем себя от нежелательных подсознательных воздействий. Существует два метода, которые я нахожу полезными для отсекаания тяжелых воспоминаний. Это разведение болезненных эмоциональных связей (РБЭС) и терапия десенсибилизации движением глаз и репроцессингом (ДДГР). РБЭС – это быстрый способ выявить наличие негативных эмоциональных связей. ДДГР оказывает мощное исцеляющее воздействие на мозг.

РБЭС – простой, но мощный инструмент для понимания поведения. Он относится к арсеналу гипноанализа, возникшего в 1940-х годах. Я видел, как в клинической практике этот метод очень быстро помогает пациентам осознать и угасить нежелательные связи с прошлыми эмоциями. Вы и сами можете применять его. Главная идея гипноанализа заключается в том, что отрицательное поведение возникает из болезненных или неправильно интерпретируемых воспоминаний. Многие специалисты думают, что этот метод лучше работает в гипнотическом трансе, но за годы практики я понял, что гипноз не обязателен, хотя помогает в сложных случаях. Эта техника осуществляется за пять шагов. Иногда полезно записывать ответы

на каждый шаг. Каждый раз, когда вы переживаете болезненное воспоминание или чувство, проделайте следующее:

1. Запишите в деталях последний случай, когда вы испытывали болезненное воспоминание/чувство или страдали.
2. Вспомните все свои эмоции в тот момент, опишите главенствующую.
3. Мысленно представьте, что вы находитесь в поезде, путешествующем назад во времени. Вернитесь в момент, когда вы впервые испытали это чувство. Запишите тот случай в деталях.
4. Закончив, постарайтесь вспомнить еще более ранний момент, когда вы испытали подобное чувство.
5. Если вы получили ясную идею происхождения выявленных чувств, рассоединитесь с ними, обратившись к собственному внутреннему Взрослому или внутреннему Родителю, или представьте пережитое в свете новой информации. Взрывайте эмоциональные мосты, соединившие настоящее с тем, что случилось в прошлом. Прошлое принадлежит прошлому, а значение имеет только то, что происходит сейчас.

Давайте исследуем описанные истории по этому методу.

## **Бетси**

Бетси считала себя плохой матерью и ругалась с сыном.

*1. Запишите в деталях последний раз, когда вы испытывали болезненное воспоминание/чувство или страдали.*

Я попросил пациентку рассказать о последнем случае, когда они с сыном поругались. Оказалось, это было тем же утром: Блэр отказался вставать и собираться в школу, из-за чего все другие члены семьи тоже опаздывали по своим делам.

*2. Вспомните все свои эмоции в тот момент, опишите главенствующую.*

Я спросил Бетси, что она чувствовала во время утренней ссоры с Блэром. Она ответила, что злость и бессилие.

*3. Мысленно представьте, что вы находитесь в поезде, путешествующем назад во времени. Вернитесь в момент, когда вы впервые испытали это чувство. Запишите тот случай в деталях.*

Я попросил ее пропутешествовать назад во времени и вспомнить, когда она впервые пережила такую злость и бессилие. Она немедленно вспомнила шумные перебранки между собственными отцом и матерью, когда была ребенком. Бетси злилась, потому что думала, что соседи могут услышать, и чувствовала бессилие, поскольку не могла поделать ничего, кроме как спрятаться в своей комнате.

*4. Закончив, постарайтесь вспомнить еще более ранний момент, когда вы испытали это чувство.*

Бетси вспомнила более ранний эпизод, когда пьяный отец ударил ее, оставив на спине синяк. Она всхлипывала, рассказывая мне эту историю. Между чувствами, которые она испытывала в детстве, и сегодняшними взаимоотношениями с сыном протянулось много эмоциональных мостиков. Каждый раз, когда Бетси пыталась дисциплинировать Блэра, ее разум возвращался к воспоминаниям о нервном отце, и ей казалось, что если она проявит строгость, то станет такой же жестокой, как ее отец, поэтому не делала ничего, кроме ворчания и пустых угроз – худшее родительское поведение.

*5. Бетси было важно разрушить негативные связи с прошлым, потому что из-за нехватки твердости она портила жизнь своему сыну.*

Это мешало развитию коры лобных долей сына, и Блэр привык ныть и истерить, чтобы добиться желаемого. Если бы она продолжила свой неэффективный метод воспитания, основанный на детских травмах, то во взрослом возрасте у Блэра появились бы многочисленные проблемы. Получив эту новую информацию, Бетси смогла посмотреть на себя глазами взрослого человека, она увидела, как внутренний Взрослый утешает ее внутреннего Ребенка. Внутренний Ребенок почувствовал, что детская боль прошла давным-давно и что нельзя позволять старым чувствам вмешиваться в текущую жизнь. Бетси поняла, что ее собственные чувства из прошлого разрушали жизнь ее сына. Здоровая мать должна быть

твердой и доброй. Эмоциональные связи были выявлены и оборваны. Время от времени негативные чувства могут возвращаться, но Бетси будет способна распознать их и уничтожить.

## **Чак**

Чак испытывал трудности во взаимоотношениях с женой Лизель и плохо справлялся с ее перепадами настроения.

*1. Запишите в деталях последний раз, когда вы испытывали болезненное воспоминание/чувство или страдали.*

Чак и Лизель были женаты всего пять месяцев, когда у них начались трудности. Для обоих это был второй брак. На 5–6 дней в месяц Лизель становилась крайне раздражительной и недовольной, она кричала на Чака, уходила из дома, клянясь, что не вернется, а Чак не пытался вернуть ее и успокоить, потому что каменел от страха. После конфликта он выговаривал Лизель за плохое поведение и говорил, что ему тоже хочется уйти.

*2. Вспомните все свои эмоции в тот момент, опишите главенствующую.*

Я спросил Чака, что он чувствовал во время эмоциональных тирад Лизель. Он ответил: испуг и злость.

*3. Мысленно представьте, что вы находитесь в поезде, путешествующем назад во времени. Вернитесь в момент, когда вы впервые испытали это чувство. Запишите тот случай в деталях.*

Я попросил Чака вспомнить, когда он впервые почувствовал такие страх и злость. Он вспомнил ссоры со своей бывшей женой: она была очень эмоциональной женщиной, и за 15 лет брака они пережили множество драматических битв. Ему не хотелось повторения ни одной из них.

*4. Закончив, постарайтесь припомнить еще более ранний момент, когда вы испытали это чувство.*

Я попросил Чака вспомнить еще более ранний эпизод, когда он был зол и испуган. Поразмыслив немного, Чак вспомнил, что, когда ему было три или четыре года, старший брат связал его и запер в кладовке. В ней он провел три часа, прежде чем его, плачущего, нашла мать. Рассказывая мне эту историю, Чак прослезился.

*5. Чтобы разобраться со своими эмоциональными связями, Чаку пришлось пройти через все шаги.*

Лечение ПСМ принесло облегчение Лизель, она меньше злила мужа. Для Чака было важно простить бывшую жену и отпустить ее плохое поведение. Он понял, что у нее тоже могли быть недиагностированные проблемы в работе мозга, кроме того, внутренний Взрослый Чака вернулся к той самой кладовке из детства, открыл дверь, выпустил испуганного мальчика, вытер его слезы и, может быть, метафорически напощал плохому старшему братцу. Осознание прошлых воспоминаний освободило Чака для жизни в настоящем.

## **Дебби**

Дебби впала в ярость и пыталась убить собаку, подбежавшую к ее детям.

*1. Запишите в деталях, когда последний раз вы испытывали болезненное воспоминание/чувство или страдали.*

Дебби, 32-летняя мама девочек-двойняшек, пыталась убить в парке собаку. Она привела полуторагодовалых дочерей на прогулку в парк. Внезапно к малышам подбежал игривый золотистый ретривер. Дебби впала в ярость и бросилась за собакой с намерением убить ее. Когда собака убежала, Дебби села на землю и неконтролируемо зарыдала.

*2. Вспомните все свои эмоции в тот момент, опишите главенствующую.*

Я спросил Дебби, что она чувствовала, когда собака подбежала к ее детям. Она сказала, что это была слепая ярость, не похожая ни на что, испытанное ею ранее.

*3. Мысленно представьте, что вы находитесь в поезде, путешествующем назад во времени. Вернитесь в момент, когда вы впервые испытали это чувство. Запишите тот случай в деталях.*

Я попросил Дебби вспомнить, когда она впервые пережила похожие чувства. Около пяти минут она тихо думала, и вдруг слезы заструились по ее щекам. «Когда мне было восемь и я училась в третьем классе, – рассказала она, – я возвращалась домой из школы с шестилетним братом. Внезапно откуда-то на нас набросилась злобная собака. Я встала перед братом и изо всех сил ударила собаку по морде, когда та приблизилась. Собака завyla и убежала, но в последний момент собака увернулась от меня, кинулась к брату и укусила его за ногу. Брат закричал. Пес убежал, а моему брату потом накладывали 40 швов».

*4. Закончив, постарайтесь вспомнить еще более ранний момент, когда вы испытали это чувство.*

Я попросил Дебби вспомнить такой момент, но она ничего не могла припомнить. Иногда для болезненных воспоминаний достаточно одного-единственного события.

*5. Дебби вернулась к инциденту с собакой.*

Ее внутренний Взрослый сообщил ее Внутреннему Ребенку, что она сделала все, что было в ее силах и даже лучше, чем большинство восьмилетних девочек. Нужно гордиться своими усилиями и забыть о чувстве вины. Она смогла расстаться с эмоциональной привязкой, когда осознала интенсивность эмоций, связанных с прошлым, и то, что в мире живет много хороших собак.

Рассмотрим еще один пример работы этой техники.

**Нейт**, 15 лет, пришел лечиться по поводу панических атак. Он переживал по несколько приступов в день, ему казалось, что он задыхается или тонет. Дыхание делалось поверхностным, быстрым и затрудненным. Сердце билось, выступал пот, и он чувствовал, что умирает. Подросток ненавидел

эти приступы. Страх приступов был настолько всепоглощающим, что Нейт перестал ходить в школу. На нашей второй встрече я провел его через описанные выше шаги.

*1. Запишите в деталях последний раз, когда вы испытывали болезненное воспоминание/чувство или страдали.*

Нейт рассказал, что накануне он ужинал, когда внезапно начал задыхаться. Он не мог вдохнуть, а сердце колотилось как бешеное, и казалось, что он вот-вот умрет.

*2. Вспомните все свои эмоции в тот момент, опишите главенствующую.*

Нейту казалось, что он может умереть.

*3. Мысленно представьте, что вы находитесь в поезде, путешествующем назад во времени. Вернитесь в момент, когда вы впервые испытали это чувство. Запишите тот случай в деталях.*

Я попросил Нейта вспомнить, когда он впервые чувствовал похожее приближение смерти. Около минуты он думал, а потом начал задыхаться. Я решил, что прямо в моем кабинете у него случилась паническая атака, попросил дышать медленнее и рассказать, что происходит. Он замедлил дыхание, наморщил брови и начал рассказывать мне, что, когда ему было 6 лет, он подавился пластиковым фантиком от конфеты, начал задыхаться, но в школьной столовой никто на это не обратил внимания. Он уже синел от нехватки дыхания, когда дежурный учитель наконец заметил его и применил прием Хаймлиха. Нейт совсем забыл про это событие.

*4. Закончив, постарайтесь вспомнить еще более ранний момент, когда вы испытали подобное чувство.*

После того как Нейт успокоился, я попросил вспомнить что-то еще более ранее. К моему удивлению, он закрыл глаза и сказал, что припомнил время, когда он был совсем маленьким. Он выходил из какого-то темного места в светлое место, где было ярко и жарко. Вокруг двигались люди, а он не мог дышать и чувствовал страх. Что-то ужасное накрыло его лицо, и ему казалось, что он вот-вот умрет. Нейт оказался способен вспомнить опыт

рождения. Когда он открыл глаза, я спросил, знает ли он что-нибудь про обстоятельства своего рождения.

Оказалось, что никто не разговаривал с ним об этом. Я попросил его маму войти в комнату и спросил, как родился Нейт. Она рассказала, что он захлебнулся меконием (то есть первородный кал ребенка попал в амниотические воды и создал угрозу для дыхания), поэтому мальчик родился синюшным и врачи применяли методы реанимации. Мать сказала, что никогда не рассказывала об этом Нейту, так как не хотела его тревожить.

*5. Если вы получили ясную идею происхождения выявленных чувств, рассоединитесь с ними, обратившись к собственному внутреннему Взрослому или внутреннему Родителю, или представьте пережитое в свете новой информации.*

В присутствии матери я вернул Нейта к обоим эпизодам. Сначала я попросил подростка Нейта рассказать младенцу Нейту, что случилось в момент родовой травмы. Новорожденный испытывал трудности, но врачи помогли ему начать дышать нормально. Затем я провел Нейта через эпизод с конфетной оберткой и попросил подростка Нейта сказать шестилетнему Нейту, что он благодарен учителю, который помог ему за то, что он жив, здоров и хорошо себя чувствует (и что нужно разворачивать конфету, прежде чем есть ее).

*Примечание:* эта техника – очень мощный инструмент. Если в процессе выявления болезненных воспоминаний они не уходят, то вам нужна помощь профессионального психотерапевта, чтобы завершить процесс.

## **Десенсибилизация движением глаз и репроцессингом (ДДГР)**

Десенсибилизация движением глаз и репроцессингом (ДДГР) – еще один мощный инструмент разделения эмоциональных связей между прошлым и настоящим. ДДГР помогает оправиться от детских травм, травм после

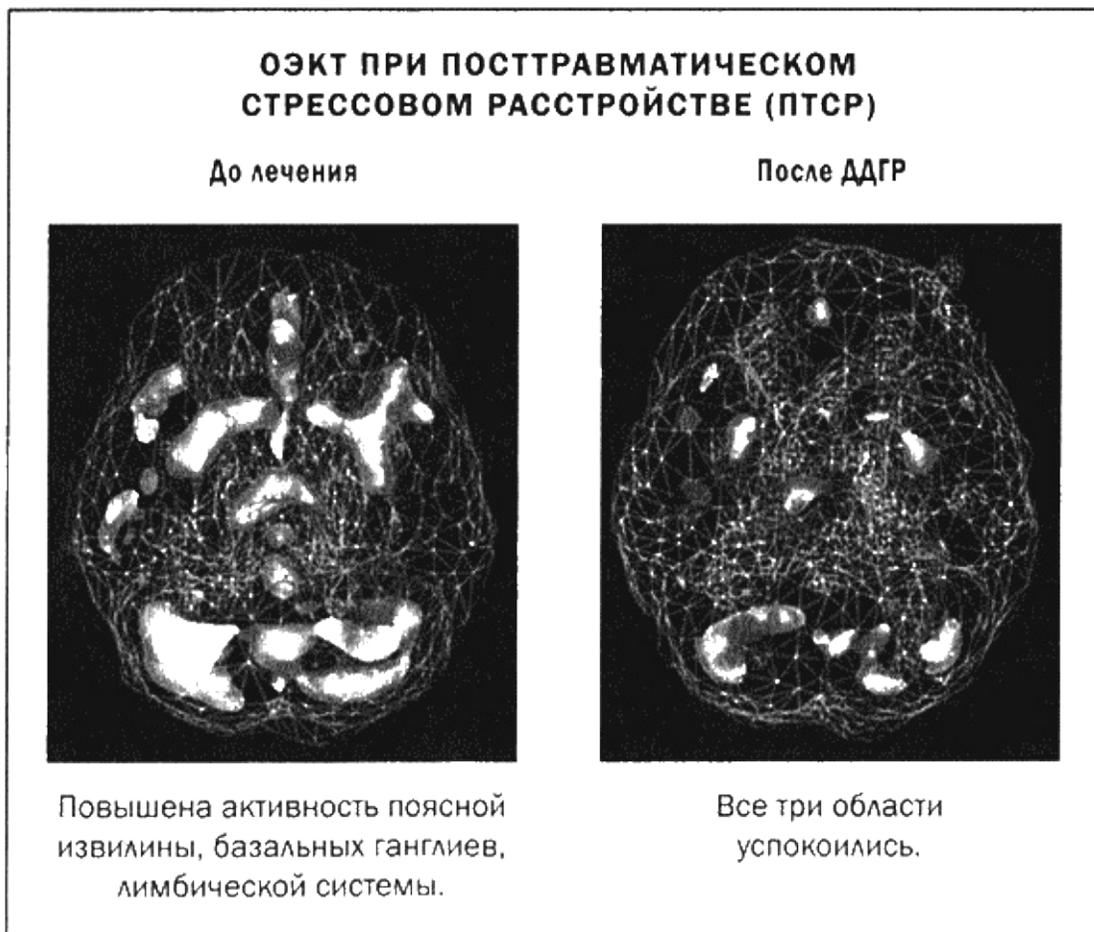
автокатастрофы, нападения, природных катаклизмов, войны. Техника ДДГР была придумана психологом Франсине Шапиро в 1987 году. Гуляя вокруг озера, она заметила, что тревожные мысли исчезали, если она начинала двигать глазами по диагонали с нижнего левого угла в правый верхний. Она испробовала этот способ с другими тревожными мыслями и неизменно быстро успокаивалась. Позже она опробовала технику на друзьях и студентах-добровольцах и выяснила, что определенные движения глаз действительно помогают избавиться от тревожности. Затем Шапиро вернулась к работе с пациентами и создала методику, которую по всему миру используют как очень эффективный инструмент лечения людей с *посттравматическим стрессовым расстройством* (ПТСР) и тревожностью.

Во время проведения техники ДДГР клиенты вспоминают свои эмоциональные травмы, одновременно следя глазами за движением руки обученного терапевта. Ведя пациентов через процедуру, врачи в определенный момент помогают им изменить чувства и подобрать позитивные утверждения для замены ими негативных. Чтобы контролировать движения глаз, пациент все время следит за пальцами врача, движущимися горизонтально вперед и назад, а врач поддерживает пациента в течение всей процедуры. Цель терапии ДДГР – быстрая обработка информации о негативном опыте и адаптивное разрешение проблемы. Этот метод уменьшает стресс и заменяет отрицательные представления о событии на положительные, давая возможность проявиться оптимальному поведению во взаимоотношениях и на работе.

ДДГР – это быстрое и эффективное лечение, но важно, чтобы его проводил опытный специалист. Вы можете найти ближайшего к вам сертифицированного эксперта на официальном сайте методики [www.embria.org](http://www.embria.org). Вот информация о ДДГР, размещенная на этом сайте.

«Никто не знает, как работает ДДГР, но эффект методики очевиден. Одна из теорий гласит, что, когда человек расстроен, его мозг перестает обрабатывать информацию привычным способом. Спровоцировавшее негативные чувства событие как бы „замораживается“ во времени и навсегда поселяется в системе информационной обработки мозга (в поясной извилине). При вспоминании события человека наводняют образы, звуки, запахи, мысли и эмоции той же интенсивности, которые он испытал при изначальном событии. Эти воспоминания могут негативно влиять на мировосприятие и взаимоотношения с другими людьми. Текущие взаимодействия иногда подкрепляют опыт травмирующего события. ДДГР напрямую вмешивается в способ обработки

организмом неприятной информации. Предполагается, что движения глаз запускают нейрофизиологические механизмы, которые активируют „ускорение системы обработки информации“. Ускорение информационной обработки на языке ДДГР называется метаболизацией негативного опыта. В процессе ДДГР неприятный опыт перерабатывается к „адаптивному разрешению“. Человек, получивший терапию ДДГР, наконец-то осознает, что событие осталось в прошлом, способен понять, кто или что отвечало за возникновение этого события, и почувствовать больше уверенности в текущей безопасности и возможности делать выбор. Он все еще помнит происшедшее, но уже перестает огорчаться по этому поводу».



Анализ 59 случаев посттравматических стрессовых расстройств (ПТСР), излеченных в процессе ДДГР, показывает, что ДДГР и поведенческая терапия одинаково эффективны для уменьшения симптомов ПТСР. Техника ДДГР действовала быстрее поведенческой терапии (5, а не 15 часов). В других контролируемых исследованиях было доказано, что ДДГР

эффективно лечит фобии, уменьшает стресс у полицейских, помогает снять стресс у травмированных детей.

Мы проводим терапию ДДГР в Amen Clinics последние пять лет. Ею руководит психолог Дженнифер Лендл, сертифицированный тренер ДДГР, и я вижу, что эта методика очень помогает при лечении тревожности, ПТСР и для улучшения личностной эффективности пациентов. Мы изучали ДДГР с помощью методов ОЭКТ до, во время и после лечения. ДДГР действительно меняет функции мозга, поскольку успокаивает гиперактивные участки. Например, при ПТСР характерен рисунок активности мозга, который мы называем «алмазная грань»: чрезмерная активность в поясной извилине (верхняя грань алмаза), базальных ганглиях (боковые грани алмаза) и лимбической системе, таламусе (нижние грани алмаза). При таком рисунке активности мозга люди страдают от ночных кошмаров, пугливости, тревожности, беспокойства и видят мир через черные очки. Терапия ДДГР успокаивает все «грани алмаза», что доказано сканами ОЭКТ. Вот два случая из нашей практики.

**Лесли** было 23 года, когда она пришла на прием. В прошлом она дважды пережила изнасилования – в возрасте 15 и 22 лет, череду неуспешных любовных взаимоотношений и раннюю смерть матери (в свои 13 лет). Ее симптомами были кошмары, тревожность, депрессия и беспокойство. Скан показал типичный рисунок «алмазная грань». За четыре сессии ДДГР Лесли почувствовала себя значительно лучше. При повторной томографии выяснилось, что активность в базальных ганглиях, поясной извилине и лимбической системе снизилась.

**Кейти**, 32 лет, попала в дорожную аварию: грузовик выскочил на встречную полосу и снес ее автомобиль на обочину. Несколько недель она не могла нормально заснуть или снова сесть за руль. Она много плакала и часто вспоминала происшествие во всех подробностях. До этого эмоциональных травм не было. ОЭКТ показала гиперактивность по типу «алмазных граней». За три сессии ДДГР Кейти стало лучше: восстановился

сон, она снова начала водить машину. Повторный скан показал снижение активности проблемных участков мозга.

Я сам использовал ДДГР, чтобы пережить трудный период. В конце 1996 года меня пригласили прочитать лекцию о современном положении дел в томографии в Обществе развития педиатров. После лекции разгорелась оживленная дискуссия. Педиатр из Области Бэй критиковал мою работу за то, что люди ссылаются на мои исследования как оправдание назначения рецептурных препаратов страдающим СДВГ детям. Я ответил, что если детям с плохим зрением обычно выписывают очки, то почему бы физические проблемы работы мозга у детей с СДВГ не лечить медикаментами. После встречи кто-то анонимно (я подозреваю того педиатра) сообщил обо мне в Калифорнийскую медицинскую комиссию.

В Калифорнии, если врач не следует принятым стандартам, то лишается лицензии. Закон был разработан, чтобы защитить людей, но он также тормозит внедрение инноваций, а моя работа со сканированием мозга сильно отличалась от практики коллег.

В течение года я отвечал на вопросы, передал врачебной комиссии копии исследовательских статей, нанял адвоката и раздавал интервью всем желающим. Много раз мне хотелось сбежать и спрятаться. Я очень переживал и тревожился. Первый эксперт комиссии – психиатр без опыта применения томографии – сказал, что я действовал вразрез с общепринятой практикой и показаний для использования томографии не было. Другой эксперт, подготовившийся к встрече и прочитавший мои материалы, согласился отправить мои работы в отдел неврологии ядерной медицины Университета Калифорнии в Лос-Анджелесе.

Через несколько месяцев следователь зачитал мне письмо с результатами отзыва специалистов оттуда. Они сказали, что я занимался надлежащей, инновативной и правильной медицинской практикой, и надеялись, что я продолжу свои работы и публикацию результатов. Следствие было закончено. Сегодня я и сам являюсь экспертом Калифорнийской медицинской комиссии. Однако во время расследования я испытывал

напряжение, плохо спал, постоянно страдал от расстройства желудка. Обсудив свой стресс с доктором Лендл, я согласился на ДДГР. ОЭКТ, проведенный до ДДГР, показал рисунок мозга, соответствующий эмоциональной травме: гиперактивность поясной извилины, базальных ганглиев и лимбической системы. Этот скан отличался от моего скана, сделанного на несколько лет раньше.

Процесс ДДГР был удивительный. Когда доктор Лендл двигала пальцами перед моим лицом, мне казалось, что я еду в поезде и из окна вижу все события, сопутствовавшие тревожности. Я думал о страхе провала, потери лицензии, невозможности продолжить исследования мозга, которые мне так интересны, чувствовал, что подведу семью и друзей. По мере продолжения сессии тревожность уменьшалась, и я внезапно начал подменять негативные образы более здоровыми. У меня отличный адвокат, я помогаю многим людям. Даже если я потеряю все, то буду знать, что успел помочь многим, а семья и друзья всегда будут любить меня, независимо от того, работаю я врачом или продавцом бакалейного магазина. Все будет хорошо, Бог меня не оставит.

Четыре сессии ДДГР полностью избавили меня от тревожности. Я начал высыпаться, прекратились трудности с пищеварением, скан мозга после терапии показал, что эмоциональные центры моего мозга успокоились.

## **Линия жизни**

Есть еще одна техника, которая в клинической практике помогает осознать и исцелить болезненные воспоминания, – это написание автобиографии по годам. Для осуществления методики нужно изложить свою жизнь на бумаге. Начните с дедушек и бабушек, запишите все, что помните о каждом из них. Откуда приехали, какими людьми были, кем работали, чему радовались или огорчались, чего добились. То же самое сделайте относительно родителей. Анализ своих корней дает ключ к пониманию жизненных неурядиц. Что вы знаете о родителях и их родителях? Об их жизнях? Если ничего, то самое время начать расследование.

Изучив два поколения семьи, займитесь собственной жизнью. Возьмите длинную горизонтальную полосу бумаги и напишите цифру для каждого года жизни: 1, 2, 3, 4, 5... 46 и т. д. Запишите, что вы помните или что вам рассказывали про каждый год своей жизни. Постарайтесь писать сбалансированно, упоминая положительные и отрицательные, счастливые и печальные события каждого года. Если не хватает воспоминаний, расспросите родителей или братьев и сестер, чтобы восполнить пробелы. Эта техника вписывает вашу жизнь в контекст сегодняшней судьбы.

## **Психотерапия изменяет мозг**

Психотерапия, как и описанная выше методика ДДГР, – это способ перепрограммировать работу мозга. Томография доказала, что психотерапия изменяет физиологическую работу мозга даже в случае пограничных личностных расстройств и депрессии. Финские исследователи использовали сканы ОЭКТ, чтобы доказать, что в лимбической системе и поясной извилине пациентов с личностными расстройствами и депрессией содержится значительно меньше серотонина, чем у здоровых людей. Через год еженедельных психотерапевтических сессий уровни серотонина пациентов с депрессией вернулись к нормальным, и им больше не требовались лекарства. Согласно лекции доктора Бернарда Битмана из Университета Миссури в Колумбии психотерапия меняет ход сенсорных сигналов. До психотерапии сигналы напрямую передаются из лимбической системы в миндалевидное тело, а после психотерапии сигналы идут в миндалевидное тело «кружным путем» через кору лобных долей, в результате чего пациенты более осознанно отвечают на внешние ситуации или стимулы, а не реагируют автоматически. Доктор Битман считает, что функциональная томография выдвинула психиатрию к границам понимания нейронной подоплеку самосознания. Доктор Бартон Блайндер из Университета Калифорнии в Ирвине и многие другие эксперты по нейробиологии считают, что успешная психотерапия, приводящая к инсайтам (озарениям) и новым когнитивным и поведенческим схемам, напрямую воздействует на мозг. Обучение направляет развитие мозга и может создать значительные изменения в его аппаратном обеспечении. Доктор Блайндман написал, что

результатом успешной терапии становятся изменения в мотивации и поведении вследствие модификации нейронных структур. Функциональная томография помогает психиатрам оценить объективность этих изменений.

## Глава 12

### УКРЕПЛЯЯ МОЗГ МОЛИТВОЙ

Когда я был маленьким, мама учила меня, пятерых сестер и брата читать «Розарий» – набор католических молитв, состоящий из 5 повторений «Отче наш» и 15 – «Радуйся, Мария». Мы вместе читали «Розарий» дома и в машине по пути домой от бабушки и дедушки, которых навещали каждую неделю. Кроме того, мы произносили молитву за столом перед едой, а также перед сном. Молитвы успокаивали меня и давали чувство близости с мамой.

Я был уверен: если мама считает молитвы важным делом, значит, Бог наверняка слушает меня. Это чувство единения с Богом все еще со мной и утешает меня. Однако тогда я не знал, что молитва и размышления, как показывают объективные исследования, очень важны для здоровья.

Врачи Ларри Досси в книге «Целительное слово» (Healing Words) и Дейл Мэтьюс в книге «Фактор веры» (The Faith Factor), а также другие авторы собрали многочисленные научные доказательства медицинских достоинств молитвы и других медитативных техник. Известно, что молитва уменьшает стресс и уровни холестерина, улучшает сон, уменьшает тревожность и депрессию, лечит головные боли и напряженность мышц, а также коррелирует с большей продолжительностью жизни. Люди, которые молятся или читают Библию каждый день, на 40 % реже страдают от гипертонии, чем те, кто далек от религии.

Согласно исследованию Главной больницы Сан-Франциско молящиеся пациенты имеют меньший риск остановки сердца, реже страдают от сердечно-легочных приступов и пневмоний, им реже требуются антибиотики и интубация.

Исследование Университета Дьюка на 575 мужчинах и женщинах, госпитализированных по разным причинам, опубликованное в 1998 году, показало, что чем больше пациенты обращались к позитивным стратегиям приспособления к ситуациям болезни (копинга), таким как помощь друзей, духовных лидеров, вера и молитва, тем лучше было их настроение и качество жизни.

В опросе 1996 года, охватившем 269 семейных врачей, выяснилось: 99 % из них верили, что молитвы, медитации и другие техники помогают в лечении. Больше половины из них сами использовали техники релаксации и медитации в лечении пациентов.

Самыми запоминающимися сессиями в моей практике были те, на которых мы с пациентами совместно молились. Обычно я так не делаю, но иногда пациенты сами просят меня присоединиться к молитве. Я считаю, что это помогает ускорить как физическое, так и эмоциональное выздоровление. Мы молимся о мудрости, направлении, улучшении жизненных навыков, исцелении, изменениях в питании и образе жизни. Во время и после молитвы чувство единения с пациентом усиливается во много раз. Однажды ко мне пришел мужчина, который очень боялся обращаться к психиатру. Он страдал ОКР, но не хотел считаться «психом». Он спросил, можно ли начинать сессии с молитвы. Молитвы успокаивали его и увеличивали доверие к моей доброжелательности и готовности помочь.

Как психиатр и исследователь мозга, я считаю, что есть много причин, почему молитвы работают. Молитва и медитация обучают сосредоточению и позволяют успокоить ум, расширить сознание. Синдром дефицита внимания с гиперактивностью стал национальной эпидемией, но в школах детей не учат концентрации внимания, а совместная семейная молитва с детьми (как моя мама молилась со мной) стала сегодня гораздо более редким явлением, чем 40 лет назад. Мозг, оставшийся без тренировок, носится, как вольный ветер.

Буддисты издавна сравнивают нетренированную психику с дикой обезьяной, бездумно скачущей с ветки на ветку. Психике требуются направление и тренировка, чтобы оставаться «в форме». Правильно проводимые ежедневные молитвы помогают усилить функции мозга, способствуют самоконтролю, поскольку молитвы включают память и повторение. Можно сказать, что ежедневные

молитвы и медитации укрепляют важные нейронные цепи. Кроме того, они дарят надежду. Некоторые молитвы, такие как «Отче наш» или «Молитва св. Франциска», к тому же укрепляют моральные устои.

С помощью технологии ОЭКТ Эндрю Ньюберг и коллеги из Университета Пенсильвании изучали медитацию, которую несложно воспроизвести в лабораторных условиях. (Об этом исследовании я уже упоминал в начале книги.) В томографе были исследованы девять буддистских монахов до и во время длительной медитации. Скан показал значительные изменения в активности их мозга. Другое томографическое исследование трансцендентальной медитации выявило уменьшение активности в поясной извилине и базальных ганглиях, уменьшение тревожности – состояние релаксации. Я и сам провел сканирование нескольких религиозных деятелей до и во время глубокой молитвы и медитации. Сканы показали значительную общую активизацию лобной коры (поскольку мозг был сфокусирован на задаче) и снижение активности базальных ганглиев и лимбической системы. Это доказывает, что во время молитв и медитаций мозг успокаивается и становится менее тревожным.

### **Молитва и медитация необходимы для оптимизации работы мозга и развития духовности.**

Нетренированный, несфокусированный мозг критикуется во многих учениях. Будда говорил: «Больше, чем те, кто ненавидят вас, больше, чем все враги, нетренированный разум наносит ущерб. Больше чем мать, чем отец и вся семья, тренированный разум приносит пользу». Психиатр Роджер Уолш (*Rodger Walsh*) из Университета Калифорнии в Ирвине написал в своей замечательной книге «Необходимая духовность» (*Essential spirituality*) : «Если наша психика вышла из-под контроля, то и жизнь выходит из-под контроля». Обучение молитве и медитации помогает успокоить психику и вернуть контроль в свою жизнь. Согласно доктору Уолшу молитва, медитация и направленное внимание являются мощными инструментами саморазвития.

Мозг обладает замечательной способностью отражать и воплощать все

мы обладаем также исключительной способностью отбрасывать и выключать все качества, на которые мы обращаем внимание. Так, слушая полные злобы диалоги или глядя на сцены жестокости, мы заставляем мозг кипеть от гнева. Фокусируясь на любящем человеке, мы наполняем свой мозг любовью. Как только вы поймете это, то очевидными станут две вещи. Первое: если можно контролировать внимание, то имеет смысл фокусироваться преимущественно на любимых и радующих людях и воспоминаниях. Второе: то, что мы впускаем в свою психику, ничуть не менее важно, чем то, что мы едим. Ментальная диета влияет на психическое здоровье. Мудрое внимание культивирует здоровую психику. Мы – это то, на чем мы концентрируемся. И как только мы начинаем контролировать внимание, мы контролируем желания.

Библия и учения великих религий подробно рассказывают, как правильно молиться, размышлять, успокаивать и фокусировать наш разум. Я считаю, что очень важно научиться направить свое внимание позитивным образом и поддерживать концентрацию длительное время. Новички часто замечают, что их устойчивость внимания крайне низка, но, практикуясь, они постепенно улучшают внутреннюю сосредоточенность. Вот некоторые рекомендации:

1. Выберите молитву и повторяйте ее раз за разом в течение нескольких минут. Хороший пример – «Розарий». Мои любимые молитвы: «Отче Наш», «Молитва святого Франциска» и «23-й псалом». Выпишите свои любимые молитвы или используйте сборник, составленный другими.

*Молитва св. Франциска Ассизского:*

*Господи, сделай меня служителем Твоего миролюбия, и туда, где ненависть, дай мне принести Любовь, и туда, где обида, дай мне принести Прощение, и туда, где рознь, дай мне принести Единство, и туда, где заблуждение, дай мне принести Истину, и туда, где сомнение, дай мне принести Веру, и туда, где отчаяние, дай мне принести Надежду, и туда, где мрак, дай мне принести Свет, и туда, где горе, дай мне принести Радость.*

*Помоги мне, Господи,*

*не столько искать утешения, сколько утешать, не столько искать понимания, сколько понимать, не столько искать любви, сколько любить.*

*Ибо кто отдает – тот получает,*

*кто забывает себя – вновь себя обретает,*

*кто прощает – тому прощается,*

*кто умирает – тот возрождается в Вечной жизни.*

*Помоги же мне, Господи,*

*сделай меня служителем Твоего миролюбия.*

2. Создайте привычку. Молитесь или медитируйте в определенное время каждый день: до подъема, во время обеда или после ужина. Произносите благодарность перед едой. Придумайте ритуал – ритуал и ощущение благодарности во время еды полезны детям и взрослым.

3. Сосредоточьтесь на одном слове, которое нужно повторять снова и снова. Гарвардский профессор Герберт Бенсон в книге «Не только расслабление» (*Beyond the relaxation response*) показал поразительные выгоды для здоровья от коротких ежедневных медитаций. Он просил пациентов сосредоточиться на одном слове, например «один», и повторять его в течение некоторого времени. Сосредоточение внимания на некоем слове вводило пациентов в медитативное состояние.

4. Вечером перед сном перебирайте в памяти людей, события и явления, за которые вы благодарны этому дню (здоровье, интересы, радость, взаимоотношения, способности). Если вы подавлены, ваш разум начнет искать отрицательные чувства. Тренируйте свой ум сосредоточиваться на благодарности, и вы увидите значительное улучшение настроения и самочувствия. Будда говорил, что мы – это то, о чем мы думаем. Наши мысли создают наш мир. Их нужно контролировать и быть их хозяином. Успокоив их, мы обретаем счастье. Мысли заразны, как вирусы.

5. Сосредоточьтесь на точке на стене на уровне глаз. Постарайтесь

удерживать на ней внимание все дольше. Это один из способов войти в гипнотический транс. В чистой форме гипноз – это сосредоточенная концентрация. Сначала вы заметите, что успешно сосредоточились на точке, затем ваши глаза начнут отвлекаться на что-нибудь другое. Постарайтесь вернуть внимание к выбранному объекту. Со временем вы все дольше сможете удерживать взгляд и быстрее вводить тело в состояние релаксации.

6. Сосредоточьте внимание на каком-нибудь участке вашего тела, например на груди, и найдите на нем теплую точку. У большинства это получается легко. Затем с закрытыми глазами позвольте теплой области увеличиваться, распространяясь на всю грудь, затем шею, живот, бедра, ноги, лодыжки, стопы. Многим нравится это упражнение, потому что оно очень приятное.

7. Попробуйте технику согревания рук. Кисти рук очень чувствительны, в них расположено множество нервных окончаний. Согревая ладони, вы помогаете расслаблению всего тела. Ладони согреваются при расширении капилляров в коже. Этот механизм посылает сигналы расслабления в другие области тела. Используя сложное оборудование, я выяснил, что люди могут научиться согревать свои ладони на несколько градусов, вызывая значительное расслабление. Когда я сам применяю эту технику, то представляю, что держу чашку горячего шоколада, грею руки у огня, обнимаю теплого щенка или любимого человека.

8. Практикуйте технику прогрессирующей релаксации. Сначала сосредоточьтесь на лбу, несколько раз напрягите и расслабьте мышцы лба. Прodelайте то же самое с мышцами лица. Постепенно проработайте все тело сверху вниз, напрягая и расслабляя каждую группу мышц шеи, плеч, рук, кистей, пальцев, груди, живота, верхней и нижней части ног, стоп и кончиков пальцев. Потратьте около 15 секунд на каждую группу мышц, напрягая и расслабляя их 2–3 раза. Вы почувствуете, что в конце этого 5–8-минутного упражнения тело и психика полностью расслабятся.

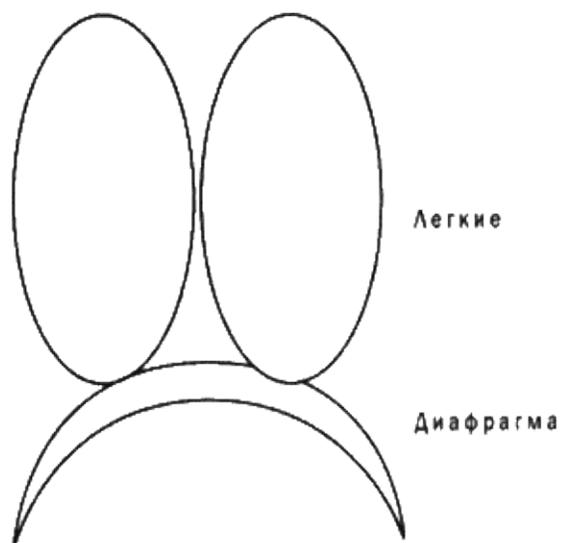
## **Диафрагмальное дыхание**

Проблемы со вспыльчивостью, тревожностью, импульсивностью, неусидчивостью, бессонницей и нехваткой концентрации внимания очень распространены, если мозг и душа работают в разногласии. Я советую очень простую дыхательную технику, помогающую решить эту проблему. Дыхание участвует во всем, что вы делаете, оно необходимо для жизни и используется во многих религиозных практиках. Дыхание доносит атмосферный кислород каждой клеточке тела и избавляет организм от отработанных веществ. Избыток углекислого газа вызывает чувство дезориентации и паники. Клетки мозга особенно чувствительны к кислороду и при его нехватке погибают за 4 минуты. Кислородное голодание расстраивает работу мозга и жизнедеятельность человека. Когда люди злятся, дыхание становится поверхностным и учащенным, количество кислорода в крови уменьшается, а концентрация углекислого газа растет. Следовательно, нарушается баланс, усиливая раздражительность и импульсивность.

Научившись контролировать свое дыхание, вы успокоите базальные ганглии, поможете мозгу работать более эффективно, расслабите мышцы, согреете кисти рук, отрегулируете сердечный ритм. Я учу пациентов дышать медленно и глубоко – всей диафрагмой. В кабинете у меня есть сложный прибор, помогающий установить тип дыхания: это две манжеты и записывающее устройство. Одна манжета застегивается вокруг груди пациента, вторая вокруг его живота. Оборудование само измеряет тип дыхания. Мужчины преимущественно используют грудное дыхание, самое неэффективное. Посмотрите на ребенка или щенка – они дышат животом.

Раздувая при дыхании живот вы расправляете диафрагму, расширяете легкие и получаете больше воздуха. Втягивая живот на выдохе, вы помогаете диафрагме полноценно вытолкнуть воздух из легких. Я обучаю пациентов дышать животом, наблюдая за дыханием на экране компьютера. Для большинства людей хватит 20–30 минут, чтобы осознать свои дыхательные привычки, научиться расслабляться и контролировать дыхание и самочувствие. Ниже приведены рисунки анатомии здорового и нездорового дыхания.

## АНАТОМИЯ ЗДОРОВОГО ДЫХАНИЯ



Диафрагма — это мышца в виде колокола, которая отделяет грудную клетку от брюшной полости. Большинство людей не расправляет диафрагму при вдохе, поэтому с каждым циклом дыхания их легкие расправляются лишь немного и им приходится напрягаться. Если на вдохе вы надуваете живот (расправляете диафрагму), вы значительно увеличиваете объем легких и успокаиваете все системы организма.

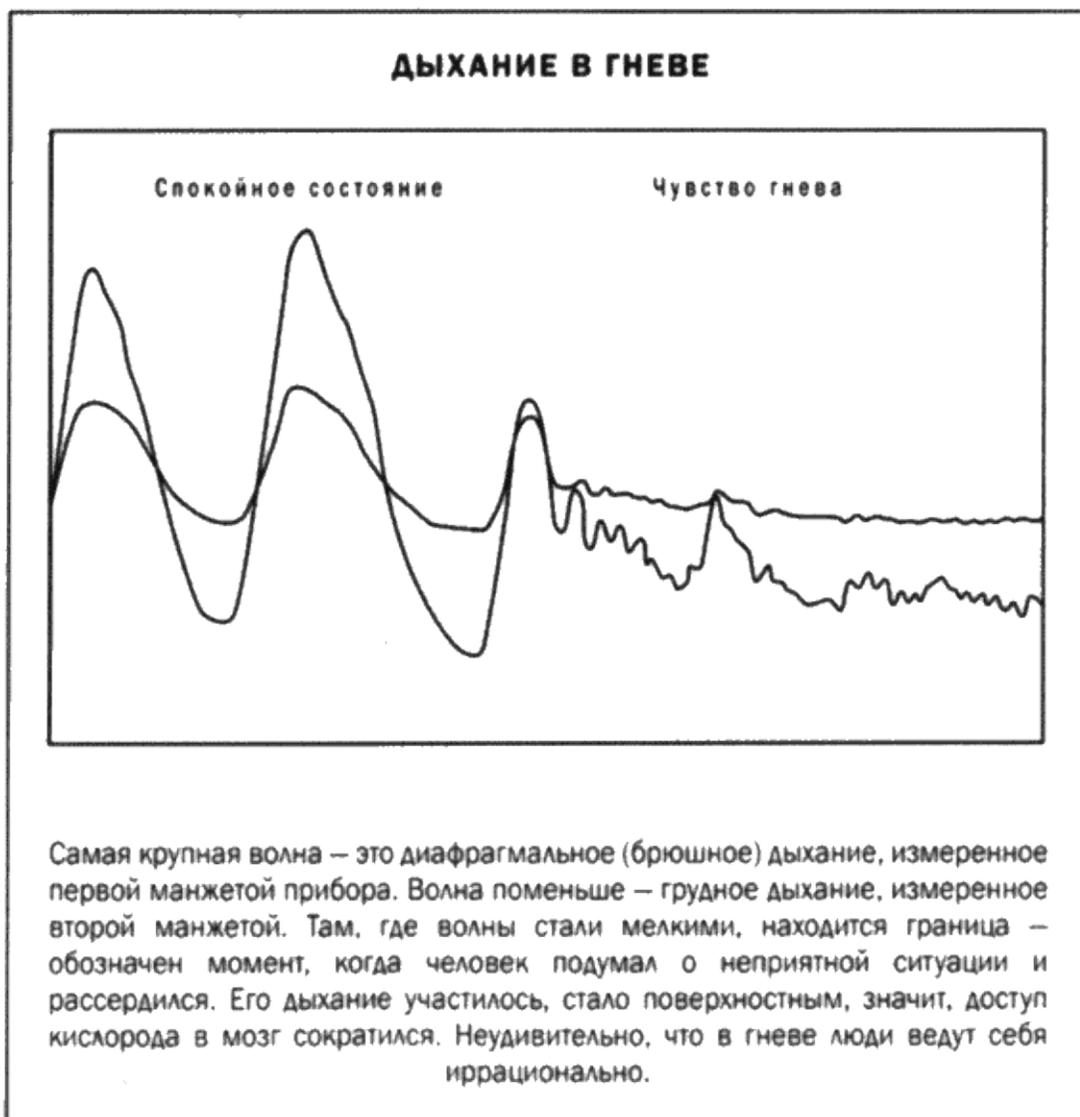


Оборудование для измерения дыхания есть не у всех, но узнать свой тип дыхания можно и без него. Лягте на спину и положите на живот небольшую книжку. Переключившись с грудного на диафрагмальное дыхание, вы увидите, как книжка поднимается и опускается. Эта дыхательная техника учит концентрировать внимание и контролировать себя. Диафрагмальное дыхание помогает наладить сон и снять тревожность.

Еще один совет: почувствовав тревогу или напряжение, сделайте глубокий вдох, задержите дыхание на 3–5 секунд, затем медленно выполните удлиненный выдох – в течение 6–8 секунд. Сделайте еще один как можно более глубокий вдох, удержите дыхание на 5 секунд и медленно выдохните. Повторите это 10 раз, и вы почувствуете себя более расслабленным и даже чуть сонным.

Вот пример, как эта техника помогает. Барт, 22 года, пришел на прием из-за проблем с тревожностью и вспыльчивостью. На первой сессии я заметил, что ему свойственно очень быстро говорить и поверхностно дышать. Я назначил ему три сеанса обучения диафрагмальному дыханию с

биологической обратной связью (то есть с помощью описанного выше прибора с двумя манжетами). Он был поражен, какой заметный и быстрый результат приносит эта простая техника. Барт отметил, что его уровень тревожности уменьшился и ему стало легче контролировать себя.



Сам я уже 15 лет применяю эту технику, когда тревожусь, злюсь или не могу уснуть. Как бы банально это ни звучало, но дыхание – жизнь, и, научившись дышать правильно, мы улучшаем качество своей жизни. Я

много раз делал собственные сканы ОЭКТ и знаю, что мои базальные ганглии часто «перегреваются». Мне свойственно тревожиться, стремиться порадовать остальных, грызть ногти, когда я наблюдаю за спортивной игрой, и отбиваться от автоматических негативных мыслей типа зловещего «предсказания». Когда я дышу диафрагмой и молюсь, мои базальные ганглии успокаиваются и я обретаю внутренний покой.

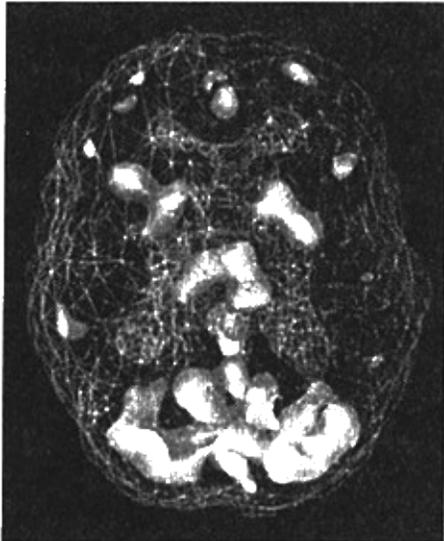
На следующей странице находится скан мозга одной из моих глубоко религиозных пациенток, Мэри. Она обратилась из-за проблем с тревожностью и с намерением исцелить психологические травмы детства, связанные с плохим отношением отца-алкоголика. Первый скан Мэри сделан в состоянии покоя – ей были даны инструкции просто расслабиться. Второй скан проведен после нескольких тренингов по дыханию и молитвы (я попросил Мэри читать молитву св. Франциска). Заметьте, насколько уменьшилась активность мозга, особенно в эмоциональных центрах.

## ВОЗДЕЙСТВИЕ ДИАФРАГМАЛЬНОГО ДЫХАНИЯ И МОЛИТВЫ НА МОЗГ

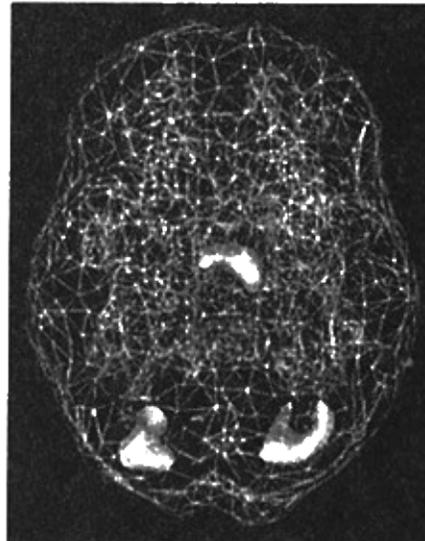
Функциональная активность мозга, вид снизу

Состояние покоя

Состояние молитвы



Повышенная активность базальных ганглиев и лимбической системы.



Успокоение базальных ганглиев и лимбической системы.

Регулярные молитвы и медитация улучшают духовную сосредоточенность и позволяют уму сосредоточиться на главных ценностях нашего существования.

## Глава 13

### ДУША К ДУШЕ

Как луч бежит на световое тело,  
Так нескончаемая благодать  
Спешит к любви из горнего предела,

Даря ей то, что та способна взять;  
И чем сильнее пыл, в душе зажженный,  
Тем большей славой ей дано сиять.

Чем больше сонм, любовью озаренный,  
Тем больше в нем благой любви горит,  
Как в зеркалах взаимно отраженной.

**Данте (1265–1321)**

*Один из способов взаимодействия с другими людьми описывается как «Я-Оно», когда мы воспринимаем других не более чем вещами. Но, вступив в истинные взаимоотношения, в которых мы проявляем заботу и эмпатию, мы открываемся навстречу другому человеку как личности, мы достигаем духовного царства, царства взаимоотношений «Я-Ты».*

**Мартин Бубер**

Для поддержания здоровья очень важны социальное взаимодействие и чувство единства. Здоровый мозг помогает обрести и сохранить социальные связи с другими. В удивительной книге «Любовь и

выживание» (*Love and survival*) кардиолог Дин Орниш описывает преимущества близких взаимоотношений. Он цитирует исследования, подтверждающие, что люди, находящиеся в близких взаимоотношениях и чувствующие единство, любовь и поддержку, гораздо меньше подвержены депрессии, тревожности, суициду, болезням сердца, гипертензии, инфекциям и даже раку. Более крепкое здоровье свойственно и тем, кто активно участвует в жизни своего религиозного сообщества и глубоко верит в Бога. Любовь усиливает функции мозга, а здоровый мозг более расположен к любви и чувству единения с другими.

За 7 лет работы военным психиатром моим самым удивительным открытием стало то, что уровень суицидов и попыток самоубийств среди военных и их семей резко повышается в январе и июле, хотя у гражданского населения пик суицидов приходится на апрель. В чем причины различий? У военных январь и июль – это месяцы переводов из части в часть. Переезжая, люди рвут связи с социальной средой и больше подвержены депрессиям и риску суицида. Я часто лечил жен военных, которые в течение полугода после переезда впадали в депрессию. Депрессия проходила, когда они заводили новые контакты: друзей, церковную общину, социальные группы. Женщины, не страдавшие депрессией, отличались тем, что умели лучше находить требуемую социальную поддержку.

**Известно, что широкий круг общения откладывает старение мозга.**

В частности, у пожилых людей социальная активность коррелирует с лучшим состоянием памяти и интеллекта. Социальную изоляцию не случайно считают фактором риска когнитивных ухудшений. В исследовании, опубликованном в журнале «Внутренние болезни» (*Annals of internal medicine*) в 1999 году, ученые в течение 12 лет следили за жизнью 2812 человек старше 65 лет. Выяснилось, что социальная изоляция, наблюдаемая в начале исследования и измерявшаяся отсутствием супруга, контактов с друзьями и родственниками, участия в соцгруппах, была значительно связана с последующим ухудшением когнитивного состояния, которое оценивали с помощью опросников.

Социальная изоляция также коррелировала с повышенным риском болезней и ранней смерти.

Я вижу, что социальные связи являются ключевым фактором успешности работы групп поддержки наподобие анонимных алкоголиков. Врачам известно, что один из лучших способов помочь людям с серьезными проблемами вроде алкоголизма – это обеспечить им контакт с теми, кто стремится преодолеть схожие проблемы. Поняв, как другие преодолевают свой недуг, алкоголики обретают собственный путь к выздоровлению. Получая полезную информацию о болезни, они одновременно формируют новые связи и взаимоотношения с другими, что может быть важнейшим звеном в цепи восстановления.

Христианская группа «Проблемы подростков» – это эффективный современный пример социальной поддержки. Священник Церкви Ассамблеи Бога Дэвид Уилкерсон основал эту группу для работы с наркозависимыми подростками Нью-Йорка. В книге «Крест и выкидной нож» (*Cross And Switchblade*) он описал все детали своей миссии. Я лично познакомился с работой этой группы, когда был армейским врачом в Германии. Церковь, которую я посещал в 1997 году в Общем госпитале Франкфурта, участвовала в поддержке группы лечения наркоманов. Один из моих лучших друзей и учителей, Томас Муццио, работал там миссионером. Я познакомился со многими людьми, которым программа помогла и которые сами пришли в нее в качестве консультантов. В целом по США лечение наркомании проходит не очень успешно, но в группе «Проблемы подростков» уровень успешного излечения среди завершивших программу очень высок. Я верю, что наркоманам помогает вера в Высшую силу и поиск смысла жизни, а также поддержка группы верующих людей.

Я часто вспоминаю Пола, 21-летнего сына сержанта нашей части, который страдал тяжелой наркозависимостью. Он потерял контакты с семьей и друзьями, жил на улицах Франкфурта, подрабатывая проституткой, часто питался из мусорных баков и попадал в полицию за мелкие кражи, которые совершал, чтобы добыть деньги на героин. Один из миссионеров группы «Проблемы подростков» поговорил с ним об Иисусе Христе. Пол согласился сходить в церковь и после службы поделился с миссионером своими бедами. Миссионер рассказал о программе, которую Пол дал согласие посещать в надежде получить еду и кровать для ночлега. Хотя у Пола потом случилось несколько срывов, через три месяца он смог бросить наркотики, а через год уже сам работал в «Проблемах подростков» в качестве консультанта. Когда я впервые слушал его

рассказ в церкви, моя кожа покрылась мурашками – это была история исцеления, а не лечения. Вера и социальная поддержка могут стать невероятно мощным инструментом.

Социальная поддержка крайне важна людям, борющимся с раком и другими серьезными заболеваниями. Стэнфордский психиатр Дэвид Шпигель доказал эффективность групп поддержки в терапии женщин с раком груди. Он и его коллеги сравнили две группы женщин с метастазирующим раком груди. Обе группы получали самое современное лечение, но одна из них дополнительно посещала 90-минутные группы поддержки раз в неделю в течение года. Ее участницы показали вдвое более высокий уровень выживаемости, чем те, кто не ходил на группу.

### **Укрепление эмоциональных связей между людьми усиливает и функции мозга.**

В одном масштабном исследовании Национального института здоровья сравнивали три подхода к лечению депрессии: лечение антидепрессантами, когнитивная терапия (похожая на уничтожение автоматических негативных мыслей, о чем я рассказывал ранее) и межличностная психотерапия (улучшение навыков общения). К своему удивлению, исследователи выяснили, что все три способа одинаково эффективны, хотя медики склонны считать, что рецептурные лекарства помогают куда лучше. Неудивительно, что, скомбинировав все три вида лечения, можно получить еще более быстрый эффект. Избавлению от депрессии помогают не только врачи и провизоры, но и сами пациенты, когда они готовы взаимодействовать друг с другом и со своим окружением. В зависимости от того, насколько хорошо вы уживаетесь с другими, вы либо помогаете, либо вредите своей лимбической системе. Чем лучше вы находите общий язык с окружающими, тем лучше себя чувствуете.

Улучшения у пациентов с депрессией, достигнутые методом межличностной терапии, сказываются на работе всего мозга, как сообщалось в исследовании доктора Стивена Д. Мартина. Сканы ОЭКТ показали, что функционирование структур мозга важно для регуляции

настроения и возвращается к норме после короткого курса межличностной терапии. «Данные удивительно согласованы, – сообщил д-р Мартин из Университета Дурнхем в Сандерленде, Англия, на ежегодной встрече Американской психиатрической ассоциации в 1999 году, – исследователи Университетской больницы Черри Ноул провели ОЭКТ на 27 взрослых пациентах с глубокой депрессией. Из них 14 выбранных наугад человек стали получать антидепрессант, а 13 человек еженедельно посещали часовые сессии межличностной терапии. Через 6 недель лечения баллы депрессии значительно снизились в обеих группах. Повторная томография после лечения также показала значительное улучшение, особенно в области лимбической системы и поясной извилины, что подтвердило меньшую подавленность и сосредоточенность пациентов на негативных чувствах».

**Результаты томографии свидетельствуют, что изменения работы мозга возникают и при развитии депрессии, и при избавлении от нее.**

«Стоит искать способы холистического подхода, при котором психотерапия и препараты совместно будут воздействовать на нейробиологию человека. Наше повседневное взаимодействие с другими улучшает или ухудшает работу мозга. Находя позитивные связи с другими, вы исцеляете свой мозг. Любовь – не менее сильное лекарство, чем рецептурные препараты, но более приятное».

## **С кем поведешься...**

Важно, с кем вы проводите время. Находясь вместе с позитивными, уверенными и любящими людьми, вы становитесь счастливее, увереннее и живете дольше. Это не только догадка, но и подтвержденный исследованиями факт. Например, в исследовании города Кейт Вестерн в Кливленде, Огайо, 10 тысяч мужчин были опрошены, проявляет ли жена к ним знаки любви. Через 10 лет оказалось, что в историях болезни мужчин,

ответивших «да», наблюдалось меньше случаев язв желудка, боли в груди и жили они дольше. Когда вы проводите время с негативными или враждебными людьми, то чувствуете напряжение, тревогу, расстройство, тошноту и ухудшение интеллекта. Люди, вгоняющие вас в стресс, заставляют ваш организм выбрасывать излишки адреналина, что приводит к напряженности и настороженности.

### **Повышение уровня гормона стресса кортизола повреждает нейроны в гиппокампе – одном из главных центров памяти мозга.**

За годы работы я видел многих людей, рассказавших, что жизнь с человеком, страдающим от шизофрении, депрессии, биполярного или панического расстройства, СДВ или пограничного личностного расстройства, оказывает негативное воздействие на их физическое или эмоциональное здоровье. Хронический стресс членов семьи может привести к трагическим результатам, если заболевания не лечить или недолечить. Матери нелеченых детей с СДВГ чаще страдают от депрессий и хуже чувствуют себя физически и интеллектуально, чем до рождения ребенка. Мне кажется, что проклятие несчастливых людей заключается в том, что они окружают себя негативными людьми – теми, кто не верит в них и их способности, кто огорчает их, не разделяет их цели и относится к ним, как будто они ничего не значат. Окружая себя таким типом людей, вы рано или поздно поверите, что ничего собой не представляете. Возможно, вы сейчас задааетесь вопросом: «И кому захочется проводить время в таком окружении? Наверное, эти неудачники не умеют заводить друзей или пытаются наказать себя за что-то».

Чтобы разобраться с этой проблемой, посмотрите на себя. Окружают ли вас люди, которые верят в вас, подбадривают и помогают ощутить свою значимость? Или вы окружены людьми, которые принижают вас и осмеивают ваши идеи? Вспомните пять человек, с которыми вы проводите большую часть своего времени. Можно их назвать позитивными или негативными личностями? Надеюсь, вы скажете, что позитивными. Но находятся и те, кто окружает себя негативными людьми. Разве это не странно? На самом деле все легко объяснимо. Человек, выросший в

негативной среде, привыкает к своему окружению. Негативизм кажется ему привычным и в какой-то степени даже комфортным, потому что это то, что он хорошо знает. Однажды мудрый индейский шаман сказал мне: «Люди ищут не счастья, а того, что им знакомо». Если не уверенный в себе родитель постоянно шпыняет своего ребенка, чтобы самоутвердиться, то ребенок вырастет в вере, что ничего собой не представляет и не заслуживает общества людей, которые будут его ценить. Если к тому же ребенок переживает эмоциональную травму (например, развод или смерть родителей), то может ошибочно поверить, что это его вина, и долго испытывать всепоглощающее чувство вины. Некоторые дети, чьи родители находятся в плохих взаимоотношениях друг с другом, программируют свой мозг на подобные проблематичные взаимоотношения в будущем.

Не только дети, но и взрослые могут сдаться после нескольких лет трудного брака или неудовлетворительной работы. Многие держатся за ненавистную работу лишь потому, что начальник внушил им, будто никто больше не наймет их и им повезло работать хотя бы здесь. Так же как и трудный брак, дискомфортная работа подрывает веру людей в себя и в то, что они способны сменить обстановку на более благоприятную. На наши текущие взаимоотношения очень воздействует опыт прошлых связей. Если все ваши прошлые взаимоотношения были наполнены негативом, то велики шансы, что ситуация повторится, если только вы не предпримете сознательных усилий, чтобы преодолеть прошлое. Преодолеть прошлое нелегко, но я ежедневно вижу людей, способных на это. Измените окружение, в котором вы проводите свое время, и это станет шагом навстречу успеху. Позитивная среда усиливает личностный рост, а негативная – душит его.

Вот несколько упражнений для усиления чувства социальной поддержки и укрепления связей.

## **Инвентарный список личных взаимоотношений**

Чтобы изменить свои взаимоотношения с окружением, сначала нужно понять, из кого оно состоит и каковы ваши контакты с этими людьми.

Перечислите пять человек, с которыми вы проводите большую часть времени. Затем ответьте на вопросы относительно каждого из них.

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

- Сколько времени вы проводите с этим человеком?
- В какой ситуации вы познакомились?
- Хочется ли вам проводить с ним время?
- Как он/она обращается с вами, когда вы вместе?
- Критикует вас этот человек или поддерживает?
- Делает ли он враждебные или нелюбезные замечания?
- Как вы обращаетесь с ним/с ней?
- Способны ли вы выслушать этого человека, не включая защитные реакции?
- Как вы чувствуете себя, когда вы не вместе?

Ответив на эти вопросы, поставьте каждому из перечисленных людей от 1 до 10 баллов (1 – очень негативные взаимоотношения, 10 – поддерживающие и позитивные взаимоотношения).

## **Измените негативные взаимодействия**

Мы все обучаем других, как им следует относиться к нам. Если своими действиями мы демонстрируем, что требуем к себе уважения, а иначе прекратим общение, то людям придется либо вести себя соответственно, либо оставить нас в покое. Если мы показываем, что примем негативные комментарии и эмоциональные или физические оскорбления, то можем получить в ответ оскорбления. Будьте тверды относительно своей позиции во взаимоотношениях. Довольно часто низкая самооценка мешает установлению личностных границ. Некоторые из нас соглашаются на болезненные взаимоотношения, потому что им кажется, что они этого заслуживают. Это большое заблуждение. Такого не заслуживает никто. Даже сложившиеся схемы личных взаимоотношений можно изменить за шесть шагов:

1. Осознайте, когда, где и с кем происходили негативные взаимодействия. Постарайтесь уточнить дату, место и суть ситуации.
2. Примите на себя ответственность за свой вклад в негативную ситуацию и измените его.
3. Объясните человеку, что он важен для вас (иначе не стоит тратить на него время), но кое-что из того, что он делает, обижает и расстраивает вас. Говорите не в общем, а конкретно: «Когда ты критикуешь меня перед другими людьми, я чувствую боль и обиду».
4. Попросите его изменить свое поведение. Сначала объясните, как вас огорчает такое-то поведение, а потом попросите изменить его (часто этого достаточно).
5. Если просьба изменить поведение не помогла, реагируйте жестко. Например: «Если ты еще раз так сделаешь, я взорвусь. Я не позволю тебе вести себя так со мной в присутствии других». Поясните, какое поведение вы считаете приемлемым, а какое – недопустимым, и приготовьтесь поддерживать словесные угрозы действием.
6. Если и это не сработает, не бойтесь усилить напор. Чтобы изменения произошли, человеку должно стать некомфортно. Иногда – очень некомфортно. Можно пригрозить разорвать взаимоотношения, если только второй человек не готов обратиться за помощью к психологу. Негативные взаимоотношения обычно стоят вам больше, чем вы от них получаете – физически и эмоционально.

Перед тем как разорвать негативные взаимоотношения, соберите информацию: можно ли изменить взаимодействие? Готов ли к этому другой человек? Поддается ли он обучению? Осознаете вы это или нет, но только от вас зависит то, как относятся к вам окружающие. Если у вас не

получается приучить их уважать себя, возможно, вы и сами верите, что не заслуживаете уважения. В таком случае желательно обратиться за профессиональной помощью, чтобы поработать со своей самооценкой.

Уменьшайте время, проводимое с теми, кто вас принижает. Если негативные люди из вашего окружения не хотят или не могут измениться, уменьшайте количество проводимого совместно времени. Помните, что вы делаетесь такими же, как и ваша среда. Конечно, не всегда есть возможность полностью оборвать связи с родителями или родственниками. Но вы можете проводить с ними меньше времени, потратив его на тех, кто ободряет и поддерживает вас. Вот несколько советов:

- звоните таким людям вдвое реже или дожидайтесь звонка от них;
- если начинается конфликт, кладите трубку;
- при необходимости пообщаться напишите письмо;
- заполняйте свой досуг так, чтобы если негативный человек вдруг вас пригласит, вы не согласились встретиться с ним от скуки.

Одновременно создавайте новые позитивные взаимоотношения. Повстречав человека, который привносит в вашу жизнь что-то хорошее, наладьте с ним взаимоотношения. Звоните ему, интересуйтесь делами, проявляйте доброту. Вот несколько идей, как завести новых, более позитивных друзей.

В течение 5 недель посетите 5 новых церквей и найдите ту, в которой вам комфортнее.

- Присоединитесь к группе поддержки.

- Сходите на ланч с новым человеком, расширьте свои горизонты общения.
- Запишитесь на курс для взрослых в местном колледже, даже если не заинтересованы в смене или продолжении образования.
- Попробуйте новое хобби, чтобы познакомиться с новыми людьми. Например, парусный спорт, ходьбу, настольный теннис, групповые танцы, волейбол или другой командный спорт, фотографию, волонтерскую работу – возможности безграничны.

## **Секреты эффективных личных взаимоотношений**

Я обучаю пациентов 11 принципам социальных взаимодействий, которые поддерживают здоровье глубокой лимбической системы.

1. Примите ответственность за состояние своих личных взаимоотношений. Не обвиняйте партнера или друзей во всех проблемах. Ищите способы улучшить взаимоотношения. Поняв, что это в ваших силах, вы немедленно увидите изменения. Принятие ответственности не означает, что во всех проблемах нужно обвинять себя. Ответственность начинается с вопроса: «Что я могу сделать, чтобы улучшить наши отношения». Обвинять других легко, но это неконструктивно.
2. Никогда не принимайте взаимоотношения как данность. Они требуют заботы и ухода. Распределяя свое время и внимание, дайте им приоритет. Каждый день уделяйте любимым людям какое-то время. Любовь нужна нам не меньше кислорода и пищи. Вложите в свои взаимоотношения энергию, чтобы они приносили плоды.
3. Защищайте взаимоотношения. Критиковать, принижать и ругать другого человека – прямой путь к расставанию. Обращайте внимание на то, что вам нравится, а не на то, чем вы недовольны. Своим поведением вы воздействуете на поведение других людей.

4. Предполагайте лучшее. Если возник вопрос о мотивах и намерениях другого человека, предполагайте самое хорошее. Даже если вы иногда ошибетесь, в целом ваша жизнь станет насыщеннее и счастливее.

Некоторые люди говорят мне, что они недоверчивые пессимисты, но зато никогда не разочаровываются. Я отвечаю, что недоверчивые пессимисты, может, и разочаровываются реже, но зато и живут меньше.

5. Сохраняйте свежесть чувств. Взаимоотношения, погрязшие в скуке, начинают разрушаться. Ищите новые способы взаимодействия. Мозг привыкает к рутине, ему требуется все меньше усилий для повторения одних и тех же действий, он ленится и ищет что-то более интересное. Чтобы сохранить взаимоотношения и мозг юными и здоровыми, изобретайте новые способы взаимодействия с любимыми людьми.

6. Обращайте внимание на все хорошее. Легче перечислить, что вас не устраивает во взаимоотношениях, а обращать внимание на приятные вещи труднее. Если вы начнете подмечать положительные аспекты взаимоотношений, то быстро увидите, что их становится все больше.

7. Объясняйтесь ясно. Я уверен, что большинство ссор возникает из-за недопонимания. Не жалейте времени, чтобы выслушать и уточнить, что имеет в виду другой. Не реагируйте немедленно, сначала переспросите, а затем отвечайте.

8. Больше доверяйте. Многие взаимоотношения распадаются из-за нехватки доверия (например, из-за измен). Часто даже небольшие обиды в настоящем напоминают о больших травмах в прошлом. Но если предательство все же случилось, постарайтесь понять его причины.

9. Работайте с трудностями. Каждый раз, когда вы идете на поводу у другого человека, чтобы избежать конфликта, то отдаете ему часть своей силы. Со временем вы обессилите и возненавидите эти взаимоотношения. Избегание конфликта сегодня принесет разрушительный эффект завтра. Будьте твердыми, но добрыми, отстаивая то, что считаете правильным. Это сохранит баланс во взаимоотношениях.

10. Время – самый дефицитный ресурс в цейтноте нашей жизни. Многие работающие пары с детьми отдаляются друг от друга из-за недостатка совместно проводимого времени. Когда они все-таки выкраивают

несколько часов, чтобы побыть вместе, то осознают, насколько любят друг друга. Инвестируйте время в свои взаимоотношения, и еще многие годы вы будете получать дивиденды.

11. Людям требуются прикосновения. Лимбическая система обрабатывает не только эмоциональные, но и физические привязанности, которые важны для установления тесного контакта – прикосновений – между родителями и детьми. Когда родители гладят, целуют детей и поддерживают контакт глаз, то дети чувствуют удовольствие, любовь, уверенность и безопасность. Без любви лимбическая система ребенка не разовьется должным образом. В варварском эксперименте XIII века германский император Фредерик Второй захотел выяснить, на каком языке заговорят младенцы, если растить их в полной тишине. Он собрал множество новорожденных и отдал их слугам, которым велели кормить детей, но ни в коем случае не разговаривать с ними и не прикасаться к ним. Эти дети так и не заговорили, поскольку все умерли в младенческом возрасте. С лингвистической точки зрения эксперимент провалился, но принес важное открытие: прикосновения жизненно необходимы. Салимбене, историк, описавший эксперимент в 1248 году, сказал: «Они не выжили без ласки». Этот важный вывод подтверждался снова и снова. В том числе в начале 1990-х годов в Румынии, где тысячи сирот годами жили в очень больших детских домах без ласки и прикосновений. Многие из этих детей страдали от поведенческих расстройств, агрессивности, проблем с обучением. Я и сам проводил ОЭКТ у детей, которым не хватало душевного тепла, и наблюдал у них снижение активности во всех областях мозга.

## **Как системы мозга влияют на наши отношения с окружающими**

Нейробиологические расстройства подрывают взаимоотношения. Давайте посмотрим, как каждая система мозга воздействует на наши связи с окружающими.

- Депрессия создает чувство отделения, раздражительности, рассеянности, усталости и негативизма, потерю интереса к сексу.
- Тревожность вызывает напряжение, соматические болезни и стремление избегать конфликтов. Люди часто неправильно интерпретируют симптомы тревожности как нытье и надуманные жалобы и не считают, что это серьезно.
- Обсессивные тенденции становятся причинами ригидности мышления, враждебного или оппозиционного поведения, злопамятности и хронического стресса во взаимоотношениях.
- Расстройства коры лобных долей, такие как СДВГ, часто мешают взаимоотношениям, поскольку люди делаются импульсивными, неугомонными и легко отвлекающимися.
- Расстройства височных долей связаны с приступами ярости, вспышками гнева, перепадами настроения. Люди не могут правильно расслышать то, что им говорят, и не терпят ни малейших огорчений.

Поощряя партнера обратиться за помощью, попробуйте следующее:

- попробуйте поставить себя на его место, взглянуть на мир его глазами;
- сходите на некоторые сеансы психотерапии вместе. (Когда я лечу взрослых с расстройствами работы мозга, то предпочитаю встретиться с обоими партнерами, чтобы получить свежий взгляд на развитие лечения. Удивительно, насколько иную точку зрения высказывает подчас партнер пациента.);
- соберите всю возможную информацию. Вам обоим нужно больше узнать о функциях мозга, генетических причинах проблем, как они влияют на взаимоотношения пары и как это можно лечить;
- получив диагноз, сделайте шаг назад от повседневных трудностей взаимоотношений, как будто вы начинаете все заново;
- определите время для обсуждения проблем и походов к врачу;
- совместно установите четкие цели для всех областей жизни и регулярно их пересматривайте. Стремитесь оценить, помогает ли ваше поведение приблизиться к поставленным целям. Например: «Я хочу добрых, заботливых, любящих взаимоотношений с женой, но иногда ее поведение расстраивает меня. Я могу импульсивно разозлиться, а могу предпочесть ответить любящим конструктивным способом, который больше соответствует нашим общим целям». Как мы узнали из главы 9, если вы определили, чего хотите, то с большей легкостью достигаете результатов;
- устанавливайте ясные личные цели и делитесь ими друг с другом. Старайтесь помогать друг другу достигать личных целей;

- избегайте стереотипных ролей «целующего» и «подставляющего щеку»;
- по-доброму обсуждайте все трудности, связанные с сексуальной жизнью, деньгами и воспитанием детей;
- находясь вместе на социальных мероприятиях, оценивайте, комфортно ли здесь другому партнеру;
- регулярно проводите отпуск совместно;
- оба уделяйте достаточно времени воспитанию детей. Дети с проблемами ставят взаимоотношения под угрозу. Все усугубляется, если нарушения работы мозга к тому же имеются у одного из родителей;
- хвалите друг друга в 10 раз чаще, чем критикуете;
- избавляйтесь от «корзинок сдохлой рыбой» (обид из прошлого), которые вы всюду таскаете с собой. Многие пары коллекционируют старые обиды, чтобы позже годами мучить друг друга. Эти «дохлые рыбы» разрушают взаимоотношения и омрачают их своим зловонием. Очищайте от них свою жизнь.

## **Вот некоторые другие аспекты, которые следует учесть, если расстройства работы мозга воздействуют на взаимоотношения:**

- обратитесь за помощью как можно раньше. Если вам пришло в голову, что причиной проблемы может быть нарушение работы мозга, обратитесь к специалисту. Начните с опросника в главе 9, чтобы определить, какие системы мозга могут работать неправильно. В моей клинике собраны тысячи реальных историй людей, прочитавших одну из моих книг, узнавших в описании проблем себя, супруга, родителя или ребенка и обратившихся за помощью. Оптимизируя работу мозга, мы спасли множество браков;
- если расстройства имеются у одного из членов семьи, то скорее всего их можно обнаружить и у других родственников, поскольку нарушения работы мозга наследуются генетически. Если кто-то из членов семьи останется невылеченным, то общий эффект терапии получится низким. Родители с нелеченым СДВГ вряд ли смогут правильно давать лекарства детям или следовать рекомендациям по поведению. Недиагностированный брат или сестра мешают улучшению в поведении наших маленьких пациентов, потому что все время устраивают конфликты;
- избавьтесь от избыточного чувства вины. Оно распространено в семьях, где кто-то страдает от расстройства работы мозга. Злость, отвержение и досада по отношению к таким людям весьма распространены, но подобные чувства к родственникам социально не одобряются. Поэтому многим бывает неловко негодовать на близких. Мы обучаем членов семей наших пациентов, что подобное негодование вполне нормально, потом объясняем биологическое происхождение расстройств работы мозга, и это помогает людям сменить злость на сострадание;

- неполные семьи. Разводы часто случаются в семьях, где люди страдают от нарушения функций мозга. Причинами развода могут стать межличностные недопонимания взрослых или трудности с воспитанием детей. Родители часто обвиняют друг друга в возникших проблемах и отдаляются. Для работающих пар трудно возвращаться вечером в дом, наполненный напряжением. С другой стороны, если один из родителей остается дома, то он тоже вряд ли согласится весь день присутствовать в боевой зоне, а вечером поддерживать супруга, который пришел с работы, но не желает слушать о домашних проблемах. Со временем люди выгорают изнутри и начинают искать удовлетворения на стороне: становятся трудоголиками или заводят внебрачные связи.

## **Понять свой мозг**

Расстройства работы мозга разрушают жизни и взаимоотношения. Необходимо обратиться за помощью, невзирая на ложное чувство гордости. Слишком многие свысока смотрят на возможность обратиться к врачу. Я часто повторяю, что по опыту знаю: только успешные люди прибегают к помощи, когда это необходимо. Успешные бизнесмены не стесняются нанять лучших консультантов, если сами затрудняются принять решение. Неуспешным людям, наоборот, свойственно отрицать проблемы, прятать голову в песок и обвинять окружающих в своих неудачах. Если вы чувствуете, что ваше поведение, мысли, чувства мешают успешности взаимоотношений, обращайтесь за помощью. Не нужно стыдиться позаботиться о себе.

Задумавшись о помощи, учтите следующее. Во-первых, я всегда прошу пациентов отбросить их представления о «нормальности/ненормальности». Я спрашиваю их: а что такое «нормальный»? И сам отвечаю: это название цикла в стиральной машине и название города Нормал в штате Иллинойс (Normal – «нормальный»). Кстати, я выступал в одном из университетов города Нормал несколько лет назад и общался с местным «нормальным» населением. Эти «нормальные» мужчины и женщины были симпатичными людьми, но не слишком отличались от тех, кто живет в Калифорнии.

Я также рассказываю об исследовании 1994 года, проведенном при поддержке Национального института здоровья, в котором было сказано, что в тот или иной период жизни 49 % населения США страдало от

психических расстройств, в списке которых лидировали тревожность, злоупотребление веществами и депрессия.

Сначала мне казалось, что статистика завышена. Затем я вспомнил наугад 20 человек из моего социального и церковного круга общения и осознал, что 11 из них принимают препараты или ходят на психотерапию, то есть половина из них в той или иной степени имеют психические проблемы.

В том же исследовании сообщалось, что у 29 % населения имеется два различных психиатрических диагноза, а у 19 % – три различных психиатрических диагноза. Честно сказать, в проведении исследований самое трудное – это найти «нормальную контрольную группу».

**У большинства из нас неправильно работает хотя бы одна система мозга.**

Иногда эти расстройства совсем небольшие. Иногда – мешают нормальному течению жизни. Одна из наиболее убедительных причин обратиться за помощью состоит в том, что профессионал способен помочь пациенту по максимуму использовать ресурсы своего мозга. Если мозг работает плохо, то и человек неэффективен. Когда мозг работает правильно, то и в жизни людей все хорошо. Я демонстрирую множество томограмм ОЭКТ, чтобы показать, какое облечение приносят препараты и психотерапия.

**Что делать, если близкий человек отказывается от помощи**

К сожалению, все еще слишком многие боятся обращаться к врачу, чтобы их не сочли сумасшедшими, глупыми или дефектными. Особенно склонны к отрицанию мужчины и подростки. Их пугает клеймо «психиатрического диагноза», и они не хотят, чтобы другой взрослый человек судил их поведение. Вот несколько предложений, как помочь людям,

отказывающимся прислушаться к вам.

1. Попробуйте сначала прямой подход (но с позиций тех знаний о работе мозга, которые вы получили). Объясните, почему поведение человека тревожит вас и что такие нарушения могут говорить о функциональном расстройстве. Объясните, что лечить можно не сам дефект, а просто улучшить работу мозга, настроить его на оптимальный лад. Иначе, даже если человек старается изо всех сил, поведение, мысли или чувства будут мешать его успеху (на работе, во взаимоотношениях с людьми, в решении собственных проблем). Делайте акцент на положительные стороны человека и функции мозга, а не на проблемные.

2. Дайте человеку информацию: книги, видео и статьи на эту тему. Многие приезжают к нам, потому что прочитали книгу, статью или посмотрели видео. Правдивая информация может быть очень убедительна, особенно если она представлена позитивно и жизнеутверждающе.

3. Если и это не помогает, сейте семена идей о получении помощи и регулярно их поливайте. Время от времени повторяйте сказанное, сообщайте новые идеи на эту тему. Однако если вы будете слишком давить, человек начнет сопротивляться. Берегите свои взаимоотношения, люди больше прислушиваются к тем, кому они доверяют, чем к тем, кто постоянно их критикует. Заслужить доверие очень трудно. Не твердите только о получении помощи, интересуйтесь и другими аспектами в жизни этого человека, а не только медицинскими проблемами.

4. Дайте новую надежду. Многие люди с проблемами уже пробовали разные средства, которые не помогли. Объясните, что последние достижения в науке и медицине позволяют получить эффективную помощь как раз в данном случае.

5. Затем настанет время, когда вы должны признать, что сделали все возможное. Если близкий человек отказывается получить помощь, а его поведение ломает и вашу жизнь, пришла пора уходить самому. Не стоит поддерживать взаимоотношения, которые подрывают ваше здоровье. Нередко именно угроза ухода любимого человека мотивирует другого измениться, идет ли речь об алкоголизме, наркомании или лечении СДВГ. Заявление об уходе не годится в качестве первого средства воздействия, но после долгой работы по убеждению другого человека это лучший выход.

6. Поймите, что ваше влияние ограничено. Вы не в силах заставить другого обратиться за лечением, если этот человек не представляет угрозы для себя и общества.

К счастью, сегодня мы можем сделать больше, чем десять лет назад.

Социальные связи необходимы для здоровья мозга, а здоровый мозг делает взаимоотношения лучше. Людям требуется общение и чувство причастности. Пусть укрепление хороших отношений станет вашим приоритетом.

## Глава 14

### ЛЕКАРСТВА И ДУША

#### **Меняют ли нас лекарственные препараты или возвращают к истинному «я»?**

В последние годы психотропные лекарственные средства стали неотъемлемой частью американской культуры. О них поют в песнях, их показывают в фильмах, репортажах и телешоу, упоминают в повседневных разговорах. Прозак, золофт, паксил и риталин украшали обложки «Тайм», «Ньюсвик», «ЮС Тайм энд Уорлд», «Уолл Стрит Джорнал», «Нью-Йорк Таймс», «Лос-Анджелес Таймс» и менее крупных газет и журналов по всей стране. Дебаты о том, разрешить ли применять рецептурные средства для лечения детей с СДВГ, разворачивались на государственном уровне. Врачи спорят, опасен или нет прозак, злоупотребляют им психиатры или спасают нацию. Многие религиозные деятели утверждают, что общество прибегает к простому способу прикрытия своей греховности с помощью лекарств. Словом, битвы кипят нешуточные.

Для меня не стоит вопрос, применять ли медикаменты. Если у человека имеются физиологические нарушения работы мозга, вызвавшие такие расстройства, как СДВГ, депрессия, биполярное, паническое, обсессивно-компульсивное расстройство или шизофрения, то отказаться от приема препаратов будет врачебной небрежностью и злым умыслом. Вы же не раздумываете над тем, чтобы выписать очки ребенку с плохим зрением. Вы без сомнений дадите инсулин диабетiku. Не откажете в химиотерапии заболевшему раком. Так почему же мы спорим о применении лекарств у детей, подростков и взрослых с расстройствами работы мозга. Несмотря на неопровержимые доказательства, многие врачи и юристы все еще не считают мозг органом, равноправным с сердцем,

легкими, щитовидной железой, почками и кишечником. Меня поражает, что работу мозга и тела все еще оценивают по отдельности. Но хотя я уверен, что при необходимости препараты следует выписывать, их прием сопряжен с рисками.

## **Позитивные аспекты назначения лекарств**

Когда препарат правильно выписан, он в буквальном смысле спасает жизни, браки, карьеры, взаимоотношения и даже связь с Богом. Лекарство может предотвратить убийство, внебрачную связь, кражу, наркоманию, рискованное сексуальное поведение. Получив правильно назначенный препарат, люди становятся намного эффективнее в повседневной жизни. Вот несколько примеров.

### **Сари**

Сари, 42-летняя домохозяйка, регулярно угрожала мужу разводом. Каждый раз угрозы возникали примерно за 10 дней до начала менструального цикла. В год обращения ко мне она трижды уходила от мужа, забирая с собой шестилетнюю дочь Дженни. Девочка очень страдала от выходок мамы, тревожилась, отказывалась ходить в школу, из-за чего родители и привели ее ко мне. Расспрашивая пациентку, я узнал о цикличности угроз Сари. Во время нашей встречи она была в начале своего менструального цикла и вела себя разумно, укоряла себя за то, что втянула дочь в проблемы с мужем, и рассказала, что уже много лет страдает от перепадов настроения во время менструации. Я назначил ей две томографии ОЭКТ.

Первая была проведена за 4 дня до начала следующих месячных (в «худшее» время цикла), а вторая – через 11 дней после начала (в «лучшее» время цикла). На первом скане было ясно видно, что поясная извилина, базальные ганглии и лимбические зоны гиперактивны. Из-за этого женщина не могла переключать внимание и контролировать свое

поведение, акцентируясь только на негативных и тревожных чувствах. Второй скан разительно отличался от первого, поскольку все системы работали хорошо и только в базальных ганглиях активность была немного повышена.



Для лечения ПМС я часто использую серотониновые препараты. Благодаря таким препаратам настроение Сары выровнялось. Она стала мирно жить с мужем, и тревожность Дженни постепенно исчезла. Через год мы попытались отменить лекарство, но циклические перепады настроения вернулись.

Муж Сари позвонил мне через месяц после отмены препарата и попросил продлить назначение. Неужели вы думаете, что истинное «я» Сари – это та женщина, которая, подчиняясь гормонам, разрушала своей раздражительностью семью и психику дочери? Или ее настоящее «я» проявляется, когда лекарство помогает успокоить поясную извилину и дает больше контроля над своим поведением? Я голосую за второй ответ.

## **Сэмюэль**

Когда я впервые увидел десятилетнего Сэмюэля, то решил, что он один из самых испорченных и вредных виденных мною детей. Он спорил с каждым словом матери, постоянно задирали младшую сестру, плохо учился и ни с кем никогда не дружил. Когда мать привела его на прием, он не захотел даже разговаривать со мной, вел себя грубо и выводил мать из равновесия своими выходками. Другой детский психиатр диагностировал у мальчика СДВГ и назначил препарат-стимулятор, ухудшивший положение. Ребенку также назначали несколько других стимуляторов, но они лишь подливали масло в огонь. Сначала я поставил диагноз «оппозиционно-защитное расстройство», которое попытался лечить психотерапией. Она не сработала, поскольку Сэмюэль категорически отказывался сотрудничать. Я рекомендовал родителям походить в школу родителей, которая тоже не помогла. Через несколько месяцев я назначил скан ОЭКТ, показавший очень высокую активность в поясной извилине, из-за чего ребенок застревал на негативных схемах поведения. Я назначил антидепрессант, и всего через три недели Сэмюэля было не узнать. Войдя в мой кабинет, он улыбнулся и сказал: «Здравствуйте, доктор Амен, приятно снова вас видеть». До этого он ни разу не проявлял обычной вежливости. Благодаря приему лекарства Сэмюэль стал лучше относиться к сестре и успевать в школе. Сейчас он принимает его уже 3 года и говорит, что лекарство помогает ему лучше контролировать настроение и поведение. Он не считает, что это препарат контролирует его. Он сам контролирует себя. Сэмюэл рассказал мне, что всегда хотел быть вежливым, но «никак не получалось».



## Рэд

Рэд, 45-летний женатый бухгалтер, обратился ко мне после неудавшейся попытки самоубийства. Он разводился с женой по причине проблем со своим взрывным характером. Кроме того, был очень злопамятным, мрачным и раздражительным. Себя он описал как «Короля злости». Бывшая жена рассказала, что когда что-то шло вразрез с желаниями Рэда, тот до такой степени терял контроль, что ломал мебель и пробивал дыры в стенах дома. В детстве Рэд перенес травму головы. Скан ОЭКТ показал сниженную активность левой височной доли и значительно повышенную активность поясной извилины. Я назначил ему два препарата. За три месяца лечения я подогнал дозировки к оптимальному уровню. Рэд,

бывшая жена и их трое детей заметили значительные перемены к лучшему. Мужчина стал менее раздражительным и агрессивным, более гибким и довольным жизнью. Он стал лучше общаться с детьми и помирился с женой. Кстати, когда мы впервые увидели его в клинике, он был злым, требовательным, раздраженным и мешал лечению. После назначения лечения с ним стало приятно общаться. Он стал внимательным и готовым сотрудничать. Через 3 года лечения скан ОЭКТ показал нормализацию работы мозга Рэда.

## **Терри**

23-летнюю Терри ко мне привели родители. Ее мама прочитала одну из моих книг и надеялась на помощь. Первая депрессия случилась с Терри, когда она уехала в колледж. Через два года девушка попыталась покончить с собой. Она непрерывно плакала, злилась по малейшему поводу. Терри рассказала, что чувствует себя все время уставшей, тревожной и не может избавиться от мыслей о самоубийстве. Много раз она попадала в больницу, но принимала назначенные препараты лишь короткие периоды времени, потому что считала, что таблетки изменяют ее личность или вызовут серьезные побочные эффекты.

Уже на первой сессии я понял, что мозг девушки работает неоптимально. Ее скан ОЭКТ показал значительно сниженную активность левой височной доли и лобной коры, что сопровождалось повышенной активностью лимбической системы. Увидев свои сканы, Терри впервые осознала, что ее трудности вызваны физиологическими причинами и восстановить баланс химических веществ мозга эффективнее всего с помощью лекарств. Через 2 года приема препаратов по индивидуальной схеме она почувствовала себя уравновешенным и довольным человеком, суицидальные мысли исчезли.

Эффективные препараты, назначенные для нормализации работы мозга, дают доступ к духовным ресурсам и истинному «я», позволяя сосредоточиться, проявить силу воли и здравомыслие. Лекарства не

чудодейственны, они не меняют людей к лучшему. Меняет нас только сбалансированная работа мозга, которой мы добиваемся с помощью доступных инструментов. Все истории из этой книги подчеркивают, что любые, большие или малые, улучшения в работе мозга оптимизируют наше физическое и психологическое самочувствие.

## **Негативные аспекты применения лекарств**

При всей пользе от лекарств за нее приходится платить. Нужно взвесить «за» и «против» приема препаратов, использовать их осторожно, под присмотром врача. К несчастью, большинство врачей, прописывающих психотропные средства, – это обычные терапевты, не получившие обширных знаний в психиатрии. Вот несколько примеров, как терапия антидепрессантами причинила больше вреда, чем пользы.

### **Хуан**

Хуан, 28-летний строительный рабочий, пробовал принимать прозак еще 13 лет назад, когда препарат только вышел на рынок. В то время Хуан страдал от потери работы и разрыва с девушкой и обратился к терапевту по поводу депрессии. Он жаловался на грусть, тревожность, приступы гнева и раздражительность.

Прозак к тому времени помог многим пациентам его врача, и тот назначил его и Хуану. Однако уже через несколько дней приема лекарства депрессия Хуана усугубилась. Он стал раздражительнее, потерял сон, а количество негативных мыслей резко выросло. Когда Хуан пожаловался врачу на суицидальные мысли, тот отменил прозак и направил его ко мне.

Кроме перепадов настроения, Хуан также страдал от дежавю и говорил, что видит некие «тени», что указывало на проблемы с работой височных долей. В то время я еще не занимался томографией ОЭКТ и назначил

Хуану ЭЭГ, подтвердившую подавленность левой височной доли. Я назначил стабилизирующий настройение противосудорожный препарат, который начал помогать сразу же. Когда через три года я стал работать с томографией, то выяснил, что при приеме прозака и подобных ему средств симптомы расстройства височных долей ухудшаются. Кстати, за несколько лет до начала проявления симптомов Хуан попал в дорожную аварию, в которой и получил травму мозга.

## Джошуа

Семилетний Джошуа плохо вел себя с двух лет. Это был озлобленный и мрачный маленький мальчик. Однажды его мама увидела в телешоу рекламу экстракта зверобоя – натурального антидепрессанта. Ведущий программы говорил, что зверобой помогает людям стать позитивнее, доброжелательнее и общительнее, поэтому она купила сыну эту биодобавку. Уже через неделю стало ясно, что Джошуа стал еще агрессивнее и дома, и в школе.

Во время одной из истерик он угрожал убить мать. Каждую ночь он просыпался от кошмаров, в которых видел расчлененные тела. Через три недели мать догадалась перестать давать ему зверобой и поведение ребенка немного улучшилось. К тому времени, когда мальчик попал ко мне на прием, я уже обладал информацией, что именно неладно с людьми, которым становится хуже при приеме зверобоя: почти все они страдали от расстройств височных долей.

Неудивительно, что скан Джошуа показал значительно сниженную активность в левой височной доле. Я назначил мальчику лекарственный препарат, который совершенно изменил его личность: успокоил, помог контролировать себя, стать менее тревожным и менее импульсивным.

Выслушав множество историй наподобие случая Джошуа, я понял, что зверобой работает как антидепрессант только при правильном диагнозе. У некоторых пациентов он ухудшает состояние. Растительные препараты опасны тем, что их можно без рецепта купить в любой аптеке. Самолечение зверобоем может стать смертельной ошибкой, поскольку

растение способно ухудшить симптомы расстройства височных долей и толкнуть уязвимого человека на ужасный поступок.

## **Лиззи**

Педиатр прописал 11-летней Лиззи золофт для лечения депрессии и оппозиционного поведения. Через три дня ее состояние экстремально ухудшилось. Она перестала спать, устраивала трехчасовые истерики, порезала свои запястья. Когда врач отменил золофт, Лиззи немного успокоилась.

Через несколько недель врач назначил другой антидепрессант-лювокс. Через 24 часа началось схожее ухудшение. На этот раз Лиззи разбила окно и угрожала матери осколком стекла, после чего девочку госпитализировали. Скан ОЭКТ показал повышенную активность по всей поверхности мозга – схема, соответствующая маниакально-депрессивному расстройству, которое часто ухудшается при приеме антидепрессантов. Девочке стало лучше, когда она начала принимать другое лекарство.

## **Побочные эффекты**

Побочные эффекты – еще один камень преткновения. Иногда они являются позитивным фактором, а иногда негативным. Например, многие антидепрессанты удлиняют время достижения оргазма или уменьшают чувствительность во время секса.

Для мужчин, страдающих от преждевременной эякуляции, это полезный побочный эффект, поскольку они получают возможность дольше заниматься сексом и чувствуют себя комфортнее в роли любовника.

С другой стороны, у женщин и некоторых мужчин отложенный оргазм вызывает фрустрацию. Во время полового акта они испытывают

неприятные ощущения (сухость, малая чувствительность), разочаровываются и начинают избегать близости.

Воспоминания о неприятных ощущениях во время полового акта ухудшают и другие аспекты их совместной с партнером жизни.

Снижение сексуального интереса, которое сопутствует приему многих психотропных веществ, – тоже медаль о двух сторонах. Когда супруг, который раньше активно интересовался своей половинкой, внезапно теряет влечение, второй партнер настораживается и чувствует неуверенность: «Ты меня не любишь? У тебя кто-то есть? Я тебя больше не привлекаю?»

Недопонимание может привести к изменам. С другой стороны, иногда снижение сексуального влечения улучшает совместимость между людьми, если изначально либидо одного партнера было намного выше, чем у другого. Мой друг доктор медицины Дуэйн МакКаллон (*Dwayne McCallon*), работающий главным врачом тюремной больницы Буэно Виста в Колорадо, назначает педофилам антидепрессант, чтобы уменьшить их навязчивые сексуальные мысли о детях, и многим это помогает.

## **Изменяюсь ли я?**

Часто пациенты объясняют, что избегают лекарств, чтобы не потерять свою личность. Они боятся, что препараты изменят саму суть их «я». Я отвечаю, что правильно назначенный препарат только оптимизирует работу мозга, и лишь когда они смогут полностью контролировать свой мозг, то откроют свое истинное «я».

Чтобы подчеркнуть это, я применяю аналогию с компьютером: если в новом компьютере не хватает оперативной памяти (RAM), то он будет работать медленно и все время «виснуть». Иногда я использую аналогию с автомобильным двигателем: если двигатель вашего великолепного «Корвета» работает неправильно, то машина начнет буксовать, расходовать слишком много топлива или глохнуть на перекрестках.

**Наладив работу мозга любым из доступных способов, вы принесете пользу своей душе. Оптимизация мозга покажет, как улучшить ваши интеллектуальные, эмоциональные и духовные навыки.**

## **Решение о приеме лекарств**

Подумайте всерьез о приеме лекарств, если ваши мысли, чувства или поступки мешают реализовать свой потенциал дома, во взаимоотношениях, на работе и в учебе. Рецептурные препараты – не первое средство, к которому стоит обратиться, но нужно рассматривать все возможности. Вот несколько примеров, когда желательно подумать о приеме лекарств:

- если вы отдаляетесь от любимых людей;
- если концентрации внимания не хватает для хорошей учебы, хотя ваш потенциал выше;
- если уровень негативизма приводит к хронической грусти и мешает налаживать взаимоотношения с людьми;
- если из-за недостатка энергии вы перестали играть с детьми;
- если неорганизованность мешает доводить дела до конца;
- если компульсивная страсть к чистоте не оставляет времени для нормального общения с людьми;
- если расстройства памяти мешают хорошей работе;
- если недостаток мотивации не дает вам заняться поиском работы всерьез;
- если из-за тревожности вы пьете алкоголь;
- если чувство безнадежности мешает достигать своих целей.

Начав принимать препарат, держите в голове цель приема. Например: улучшение концентрации; стабильность настроения; повышение уровня энергии; снижение тревожности; усиление эмпатии. Отчетливые цели позволяют оценить эффективность терапии в долгосрочной перспективе.

Вот еще примеры целей приема рецептурных препаратов:

- повышение устойчивости внимания и способности к обучению;
- уменьшение отвлекаемости;
- уменьшение гиперактивности;
- уменьшение импульсивности и повышение предусмотрительности;
- уменьшение раздражительности;
- уменьшение навязчивых мыслей или компульсивного поведения;
- улучшение настроения;
- повышение мотивации;
- лучший контроль себя;
- общее улучшение функционирования на учебе, работе, дома, во взаимоотношениях и наедине с собой.

Учитывайте, что существует устойчивость к приему лекарств. Многие боятся принимать их, боясь потерять контроль над собой. Однако эффективный препарат на самом деле дает больше контроля над мыслями и поведением. Однажды я обсуждал эту тему с 14-летним подростком, страдавшим от серьезных проблем с настроением. Его исключили из школы за то, что он ударил смеявшегося над ним сверстника. Томография ясно показала нарушение работы левой височной доли, возможно, наследственное (в его большой семье было много жестоких людей). Парень отказывался принимать лекарства, потому что не хотел, чтобы его контролировали таблетки или родители. Я усадил его перед монитором и показал его скан ОЭКТ, сказав: «Препарат не мешает тебе

контролировать себя. Наоборот, ты обретишь еще больший контроль. Мы улучшим активность твоей височной доли, это даст тебе максимум контроля. Если тебе захочется кого-то ударить, ты сможешь это сделать, но на своих собственных условиях, а не по приказу внезапного импульса или каприза. Ты просто получишь возможность действовать разными способами, а не только агрессией».

Некоторые люди тревожатся, что лекарства лишь замаскируют существующие психологические проблемы. Им кажется, что начать прием психотропных средств – это то же самое, что заклеивать гнойный нарыв пластырем. Иногда эти опасения справедливы. Но не всегда. Без проведения томографии, такой как ОЭКТ, трудно сказать, с чем мы имеем дело в данном случае. Мой опыт подсказывает, что при наличии расстройства работы мозга лекарство не маскирует, а на самом деле лечит его. Вещество напрямую попадает в мозг и помогает скорректировать физиологическую причину болезни.

В некоторых случаях лекарства делают чувства неясными и мешают выздоровлению. Травмирующие события прошлого, такие как изнасилование, инцест, жестокое обращение, могут потребовать сначала психологического лечения, чтобы избавить пациента от тревожности. Без проработки психологической причины лекарство не подействует в полную силу.

Однажды я лечил женщину, пришедшую с симптомами тревожности и депрессии. Она принимала средство, назначенное семейным врачом, но оно не помогло. В поисках решения я выяснил, что ее мучили множественные личностные расстройства, которые, в свою очередь, развились после того, как много лет назад сосед семьи несколько раз сексуально оскорбил ее (а она не рассказывала об этом никому, потому что он угрожал убить ее собаку). Чтобы лекарство подействовало, ей потребовалась интенсивная психотерапия.

Другая пациентка обратилась по поводу депрессии. Ее брак был ужасен,

поскольку самовлюбленный муж оскорблял ее эмоционально, а иногда и физически. Она не хотела уходить от супруга из-за стандартных причин: деньги, дети, приличия, страхи, но даже четыре семейных консультанта не помогли улучшить их брак. Я сказал, что мог бы назначить ей антидепрессанты, но они лишь замаскируют проблему. Настоящая причина расстройства заключалась в разрушенных взаимоотношениях, и сначала надо было справиться с этим. Женщина согласилась пойти к юристу и начать бракоразводный процесс вместо того, чтобы принимать таблетки. Удивительно, но заявление на развод склонило мужа к конструктивным действиям. Он обратился ко мне, и после томографии мы выяснили, что активность его лобной коры очень низка (этот участок мозга отвечает за эмпатию, учет прошлых ошибок и контроль импульсов). Прием медикаментов помог ему стать позитивнее, эмпатичнее и больше походить на того мужчину, за которого моя пациентка когда-то вышла замуж. В конечном счете они помирились и продолжают жить вместе.

В этой книге я стараюсь показать сбалансированный подход к лечению души, сюда входят и лекарства, и немедикаментозные методы. Часто психиатров обвиняют в пристрастии к выписыванию таблеток, но бывает, что врачи используют лекарства слишком поздно. Как мы видели, наилучшее исцеление происходит, когда учитываются биологические, психологические, социальные и духовные факторы одновременно.

**Психотропные лекарства – это не добро и не зло. То, чем они обернутся, зависит от способа применения.**

Препараты могут в буквальном смысле спасти чью-то жизнь и душу, а могут погубить. Все решения относительно лекарств должны быть сбалансированными и учитывать реальные возможности лечения и потенциальные побочные эффекты.

Я считаю, что психотропные средства должны назначать только

психиатры, которые на них специализируются. В Америке из-за особенностей системы здравоохранения все чаще эти препараты приходится выписывать обычным врачам-терапевтам. С простыми случаями они справляются, но в сложных диагнозах могут совершить ошибку. Если терапевт прописывает вам психотропный препарат, хорошенько расспросите его, чтобы узнать, как должно подействовать лекарство и в чем заключаются побочные эффекты. Узнайте о лекарстве как можно больше и не ждите мгновенного результата.

## Глава 15

### НОВЫЙ ВЗГЛЯД НА ПРОЩЕНИЕ

*Мудрый ищет решение, а неблагоразумный рассылает проклятья.*

**Дао Де Дзин**

*Лучше прощать. Не забывать, а прощать.*

**Далай Лама**

*Блаженны милостивые, ибо помилованы будут.*

**Матфей (5:7)**

Прощение – это божественный акт. Все крупные мировые религии говорят, что Бог готов простить наши ошибки. Прощение – еще и глубоко человеческое поведение. Если Бог прощает нас, то мы тем более должны прощать других. Многие чувствуют связь с людьми и Богом, когда прощают и преодолевают причиненную боль. Библия не только требует, но

и поощряет прощение.

В Евангелии от Матфея Иисус говорит: «Ибо, если ты простишь людей за прегрешения их, то и Отец Небесный тоже простит тебе, а если не будете прощать людям согрешения их, то и Отец ваш не простит вам согрешений ваших (Мф. 6:14–15)». В каком-то смысле всякий раз, прощая причинившего нам обиду, мы входим к контакт с Богом внутри нас.

Лично для меня важным итогом работы с томографией стало лучшее понимание людей. Прощать легче, если иначе взглянуть на причинившее обиду поведение, а новая информация помогает исцелить старую боль. Некоторые из моих воспоминаний все еще болезненны, но гораздо меньше, после того как я взглянул на них через призму нейробиологии.

Для меня было очень болезненным событием, когда один из сотрудников моей клиники по имени Джефф впал в паранойю и почти уничтожил наш офис. Однажды ночью он пришел в клинику и начал ломать мебель, бить окна, рвать папки с документами. Следующим утром, когда я сидел в церкви на церемонии награждения лучших учеников восьмого класса моей дочери, на пейджер пришло сообщение от службы «911».

Я проигнорировал его, ведь моя девочка вот-вот должна была получить президентскую стипендию, и ничто не могло отвлечь меня.

Пейджер продолжал пикировать. Жена предостерегающе взглянула в мою сторону. Я дождался награждения Брианны, выскользнул из церкви и позвонил в офис. Секретарь Шелли очень расстроенным голосом рассказала о случившемся, и мы оба поняли, кто устроил погром: всю прошедшую неделю Джефф вел себя странно и раздражительно. Мое сердце замерло, когда Шелли сказала, что в оставленной записке содержалась угроза вернуться и убить всех сотрудников.

Пришлось звонить в полицию, и в тот же день они арестовали Джеффа и отвезли его в местную психиатрическую клинику. Вся сила моей ненависти обрушилась на Джеффа за то, что он напугал сотрудников и еще за то, что в клинике, которая лечит ментальные расстройства, произошло подобное.

За год до того в рамках исследовательского проекта мы делали Джеффу томографию мозга, которая дала картинку, характерную для маниакально-депрессивного расстройства. Я показывал ему результаты

скана, и он признавал, что и раньше с ним случалось несколько психотических припадков. Из-за неустойчивости поведения он развелся и потерял право общаться с сыном.

Я просил его обратиться за помощью и предлагал оплатить счета за лечение, которые не покрывала его страховка. Я даже направил его к очень хорошему психиатру, к которому он ходил всего пару раз, а затем перестал и бросил принимать таблетки.

Несколько раз Джефф звонил в наши клиники из больницы, угрожая сотрудникам, из-за чего я стал с настороженностью реагировать на банальный автоответчик. Пришлось потребовать в полиции оградить нас от него. Я понимал, что человек, разнесший наш офис, не был настоящим Джеффом.

После того как лекарства подействовали на него и мозг успокоился, Джефф прислал мне и Шелли письмо с глубочайшими извинениями за свое поведение. Он признал, что оно разрушило множество прекрасных возможностей в его жизни, и был намерен приложить все силы к лечению.

Джефф понимал, что мы не возьмем его назад на работу, но не хотел терять связей и расставаться по-плохому. Я знал, что его приступ не был настоящим отражением его души, им двигала болезнь.

Возможно, другой работодатель, не имевший возможности посмотреть на его сканы и разобраться в ситуации как я, начал бы судебное преследование за причиненный ущерб, но мне его томограмма помогла понять и простить. Я видел и другие случаи, когда томография помогала людям прощать причиненную боль, если они смотрели на поведение окружающих под иным углом.

## **Примеры из моей практики**

**Джой**

52-летняя Джой впервые услышала меня на лекции в группе поддержки в Области Бэй. Я рассказывал о том, как моя работа с томографией помогла понять жестокость и суициды.

После лекции Джой подошла ко мне со слезами на лице и рассказала, что шесть членов ее семьи покончили с собой: дедушка и бабушка со стороны отца, отец, дядя и двое ее братьев. Она пришла на встречу, потому что ее сын едва не убил себя и сейчас находился в местной психиатрической больнице.

Она безумно рассердилась на него и не могла заставить себя навестить сына в больнице. Ведь он прекрасно знал, сколько горя причинили семье самоубийства отца и братьев Джой. Она не могла понять его мотивы. Много раз они обсуждали семейную историю суицидов, и сын обещал матери, что никогда не попытается лишиться себя жизни.

Узнав на лекции, что предрасположенность к депрессии, жестокости и расстройству височных долей передается по наследству, Джой смогла взглянуть на семейную историю с другой точки зрения, лучше поняв причины происходящего.

Она почувствовала, что прощение по отношению к самоубийцам стало зарождаться в ее сердце, и преисполнилась намерением оказывать сыну помощь, не чувствуя озлобленности. Через несколько месяцев она сообщила мне, что откровение, случившееся с ней на лекции, помогло ей полностью изменить отношение к людям с ментальными заболеваниями, совершавшими ужасные вещи.

## **Валери**

Я лечил многих пациентов, пострадавших в детстве от жестокого обращения. Эмоциональные цепи стыда, вины и ненависти оковали их и мешали привязываться к окружающим. Я неоднократно наблюдал, как информация о работе мозга помогала исцелению болезненных

воспоминаний у этих людей, если они смотрели на свою жизнь через призму науки о мозге. Преодолеть воспоминания о насилии легче, когда приходит осознание, что причиной жестокости было повреждение мозга.

Однажды утром 28-летняя Валери пыталась убить себя. Она ушла в гараж, заперла дверь, приняла четыре снотворных таблетки и включила двигатель автомобиля. Ее нашли случайно, потому что подруга заглянула, чтобы позвать ее на ланч.

Дверь была заперта, но подруга услышала звук мотора и, заподозрив беду, вызвала полицию. Полицейские взломали дверь гаража и отвезли потерявшую сознание Валери в больницу. В то время я был дежурным психиатром и навестил Валери, как только она пришла в сознание. Физически она была в порядке, чего не скажешь о ее психологическом состоянии. Она злилась на себя за то, что плохо спланировала самоубийство, хотя несколько месяцев продумывала детали, так как не могла больше жить с болью воспоминаний.

Следующие недели в больнице она рассказывала мне о демонах из прошлого. Ее мать, очень красивая, но не получившая никакого образования женщина, была проституткой и алкоголиком. По ночам она часто бросала девочку одну. Не раз клиенты матери сексуально оскорбляли Валери, а мать, казалось, ничего не замечала. Это длилось годами. В 14 лет Валери сбежала из дома и некоторое время провела в приюте. После на несколько лет попала в очень хорошую временную приемную семью. В 17 лет Валери вернулась домой. Ее мать перестала пить и оставила работу проститутки, нашла работу в частной клинике и ходила на встречи общества анонимных алкоголиков.

Валери была счастлива. Впервые они с матерью полноценно общались. Однако несколько месяцев спустя ночью в их дом стал ломиться пьяный бывший клиент матери. Когда мать попыталась выгнать его, мужчина вытащил пистолет и выстрелил ей в живот. Валери в тот момент была в ванной и услышала выстрелы. Она накинула халат и выбежала к матери, которая умерла у нее на руках. Валери была безутешна. Ее снова поместили в приемную семью до достижения 18-летия.

В 18 лет она неудачно вышла замуж, выбрав мужчину, который обижал ее. Все ее многочисленные взаимоотношения так или иначе оказывались

неуспешными. Единственной отдушиной была любимая работа медсестры, но в конце концов и она не смогла компенсировать разочарования в других сферах жизни.

Неделями я выслушивал кошмары из ее прошлого и безнадежность прогнозов на будущее. Через несколько недель я попросил девушку сбалансировать каждое болезненное воспоминание одним хорошим. Покопавшись в памяти, Валери обнаружила, что таких воспоминаний у нее довольно много: как мать читала ей, целый день играла с ней, водила в парк. (Когда мать не пила, она была внимательной мамой.) Родители во временной семье очень привязались к девушке и поддерживали контакты. Я научил Валери выбирать воспоминания, на которых нужно фокусироваться. Суицидальные намерения постепенно ушли, и она пообещала мне не причинять себе вреда, если я выпишу ее.

Дважды в неделю Валери приходила ко мне на амбулаторный прием. В больнице мы мало обсуждали томографию, но в моей клинике она увидела развешенные повсюду сканы ОЭКТ. Ей стало любопытно и захотелось взглянуть на мозг алкоголика, на мозг убийцы, на мозг самоубийцы. Наконец, ей захотелось проверить свой собственный мозг. Я, в свою очередь, не упускал возможности рассказать о роли мозга в поведении.

Скан ее мозга был очень здоровым, за исключением области пониженной активности в левой височной доле, что сопутствует мрачным мыслям. Новые знания помогли Валери понять алкоголизм матери и ее родительскую неуспешность. Она даже начала избавляться от ненависти к убийце матери. Левую височную долю Валери мы лечили терапией нейрологической обратной связи. Валери решила продолжить образование, чтобы самой стать психологом. Понимание, прощение и исцеление идут рука об руку.

## **Сьюзи**

Когда Сьюзи было семь лет, ее мама и папа развелись. Тони, отец Сьюзи, пристрастился к кокаину, третировал семью и потерял третью работу подряд. Когда жена Таня собралась звонить в полицию, если он не уйдет,

он пригрозил ей убийством.

Следующий год превратился в кошмар. Тони преследовал Таню и Сьюзи, следил за ними на машине, куда бы они ни шли, подкарауливал дочь в группе продленного дня, оставлял на домашнем автоответчике сообщения с угрозами. Он явно страдал от навязчивых мыслей.

Таня подала в суд, и Тони получил приказ держаться подальше от бывшей семьи, но полиция бездействовала. Таня не знала, что Тони ночевал на заднем дворе дома за сараем. Он принимал наркотики, не работал и впадал во все большую паранойю.

В январе 1995 года он зарезал Таню ножом, затем похитил Сьюзи и увез на машине. Позже, немного протрезвев от наркотика, он осознал, что натворил, позвонил матери Тани, Бетти, рассказал о произошедшем и попросил забрать Сьюзи. Через три дня полиция арестовала его.

Бетти дружила с моей сестрой, которая сразу позвонила мне и попросила принять Бетти и Сьюзи, потому что девочке требовалась немедленная помощь. Бетти рассказала об ужасном преступлении и о разногласиях в своей душе. Тони не был воплощением зла, он был больным человеком, но это не помогало Бетти справиться с горем потери дочери.

Они уже пережили много трудностей: сначала суд за право опеки над Сьюзи, затем возмущение полицией, которая не реагировала на сигналы Тани, из-за чего Тони постоянно нарушал предписание не приближаться к семье. Наконец, нужно было организовать помощь маленькой внучке, которая переживала потерю матери.

Следующие пять лет я регулярно встречался со Сьюзи и Бетти. Мы обсудили убийство, суд по поводу опеки и права Тони на посещение дочери. Все это казалось бесконечной травмой для девочки и всех вовлеченных людей.

Сьюзи снились кошмары, чередовавшиеся с приступами тревожности. Она любила отца и не могла понять, почему он совершил такое ужасное преступление. Девочка совершенно запуталась в своих чувствах. Когда Сьюзи исполнилось 11 лет, она стала спрашивать меня, почему отец убил ее мать. Мы поговорили о наркомании, obsessions (навязчивостях), страхе потери семьи и расстройствах мозга. Мы договорились, что Сьюзи имела

право ненавидеть, но в то же время любить отца. Сам по себе он не был плохим, плохими были его поступки. Поняв связь между работой мозга и поведением, Сьюзи и Бетти смогли разрешить мучивший их внутренний конфликт.

## **Прощение в парах**

У меня есть пациент, страдающий от алекситемии – неспособности выражать свои эмоции. Его направил ко мне семейный терапевт по поводу конфликтов с женой. Женщина жаловалась, что муж никогда не выражал к ней своих чувств, и сердилась на это. Их брак катился по наклонной. Я заказал ОЭКТ мозга этого пациента и выяснил, что левая часть его лобной коры, отвечающая за выражение эмоций, была повреждена.

Этот мужчина еще в старшей школе пережил несколько сотрясений мозга, играя в футбол. Когда его жена поняла, что причиной проблемы была травма, а не отсутствие чувств, то смогла простить прошлые обиды и перестала ставить знак равенства между отсутствием выражением эмоций и отсутствием чувств к ней.

## **Прощение помогает душе и мозгу**

Цепляясь за обиды и злость из прошлого, вы вредите душе и телу. Постепенно вы теряете бодрость духа и физически повреждаете мозг. Злость и раздражение приводят к повышению производства гормона стресса кортизола. Кортизол создает мышечное напряжение и подавленность. В долгосрочной перспективе повышенные уровни кортизола разрушают иммунную систему и повреждают клетки в центрах памяти мозга. Последние исследования показали, что избыток кортизола ухудшает когнитивные способности. Научившись прощать и отпускать негативные чувства, вы укрепите свое здоровье.

## **Новый взгляд на прощение**

У вас всегда есть выбор. Можно поддерживать статус-кво и вслед за французским философом XVII века Рене Декартом считать, что мозг и душа не связаны друг с другом. А можно применить к своим взаимоотношениям новые знания. Если старые подходы не работают, следует искать новые. Вот мои идеи.

### **1. Необходимо диагностировать правонарушителей и преступников**

Мы спасем немало жизней и сэкономим средства, если начнем проводить томографию мозга каждому преступнику. У 95 % нарушителей, которых я обследовал, мозг работал неправильно, но и для них есть надежда, так как их мозг можно оптимизировать. Государство должно сделать оценку функций мозга принудительной. Судья Дэвид Эдмайер из Ремондта, Вашингтон, уже ввел в практику новую модель оценки криминального поведения. Судья Эдмайер усыновил двоих детей с СДВГ и трудностями в обучении. Они плохо успевали в школе, не умели организовать себя, плохо контролировали импульсы. Судья заметил, что многие из его подсудимых страдали от аналогичных проблем, и задался вопросом, нет ли тут связи. Он обратился в Ассоциацию по исследованию трудностей обучения в Вашингтоне, и вместе они создали программу скрининга для людей, проходящих через судебную систему его округа. Все обвиненные в преступлениях проходили диагностику на СДВГ и трудности в обучении. Если диагноз подтверждался, суд предписывал человеку посетить 14-недельные курсы по обучению новым навыкам управления жизнью. За 6 лет работы программы уровень рецидивизма в округе упал с 69 до 29 %, сэкономив государству миллионы долларов.

Другая замечательная модель введена в тюрьме Буэно Виста (Колорадо). Врач Дуэйн МакКаллон основал программу для людей с СДВГ, трудностями обучения и другими психиатрическими расстройствами.

Он лечит эти проблемы препаратами и психотерапией. Благодаря лечению, количество эпизодов жестокости в тюрьме значительно снизилось, а поведение заключенных улучшилось.

## **2. Переосмыслить боль из прошлого**

У обид из прошлого могли быть и другие причины, кроме тех, о которых вы думаете. Часто я прошу пациентов переосмыслить старую боль в свете новой информации. Прощать легче, чем лечиться. Иногда люди сердятся на родителей, бывшего супруга, ребенка, начальника, друга. Отец моей пациентки Кейт много бил и бил дочь. Даже во взрослом возрасте она питала к нему ненависть за это.

После начала терапии она попросила отца тоже обратиться в клинику. К ее удивлению, он согласился и сказал, что безмерно сожалеет о своем поведении в прошлом. Он не понимал, почему вел себя так. На сессии он рассказал, что в возрасте 20 лет попал в серьезную аварию и на три часа терял сознание. Его томография показала область значительно сниженной активности в левой височной доле, что бывает связано с травмами головы и расстройствами настроения. С разрешения отца я показал томограмму Кейт.

В конце сессии она сообщила, что я снял с ее души тяжелый груз: «Я раньше думала, что отец бил и бил меня, потому что я была плохим ребенком. Сейчас я понимаю, что виной всему неправильная работа его мозга».

## **3. Простите себя**

Как бы ни было важно прощать других, прощать себя еще важнее. Подчас ненависть к себе заполняет мозг человека без остатка и лишает его жизнь и

душу любой радости. Понимание работы мозга становится первым шагом на пути к исцелению боли из прошлого.

Я рассматривал изображения томограмм с тысячами пациентов и могу сказать, что один из главных страхов людей заключается в том, что их мозг может работать нормально – тогда придется признать, что страдание и плохое поведение стало следствием слабой воли или моральной ущербности.

Однако практически всегда сканы показывали дефекты работы мозга. Люди с благодарностью встречали эту информацию, и их наполняла надежда на улучшение.

Кто-то из пациентов огорчился и думал: «Если бы я узнал об этом лет 20 назад, моя жизнь сложилась бы иначе». Я прошу таких людей сбалансированно подойти к результатам томографии. Даже сейчас им нужно надеяться на улучшения, внимательно прислушиваться к рекомендациям врача и простить себя за прошлые ошибки, поскольку впереди у них много всего хорошего.

#### **4. Держите разум открытым**

Работа с томографией научила меня, что не всегда вещи являются тем, чем кажутся. Кто-то может выглядеть воплощением зла, а на самом деле страдает от расстройства мозга. Кто-то, проявляющий к вам враждебность, может быть просто в депрессии.

Люди, опаздывающие на работу, возможно, страдают от низкой активности лобной коры. Кто-то, кто оттолкнул вас с дороги, мог оказаться жертвой гиперактивной поясной извилины, и лучше позволить ему идти своей дорогой.

К сожалению, многие психотерапевты, которых я встречал, закрывают глаза на связь между болезнями мозга и агрессией. Однажды психотерапевт из Вашингтона, которая направляла ко мне пациентов, попросила прочитать лекцию врачам ее сообщества. Я с удовольствием

согласился.

Во время мероприятия один из детских психиатров стал критиковать меня за использование томографии, утверждая, что сам он способен сделать выводы о проблемах пациентов, просто поговорив с ними. К тому времени я уже не раз сталкивался с подобным отношением, поэтому сделал вдох поглубже и рассказал об опубликованных исследованиях моей клиники и других организаций. Я сказал, что пришло время внимательно посмотреть на мозг. Технологии, позволяющие это, уже появились. Если у моего ребенка возникли трудности, я хочу, чтобы томография подтвердила психиатрический диагноз, который может остаться с ним до конца жизни. Я спросил того психиатра, понравится ли ему, если механик захочет поменять топливный насос в его машине, даже не заведя двигатель. Врач ответил, что не склонен к словесным играм, а я решил, что этот человек просто не способен держать разум открытым к новым знаниям.

## 5. Судите других с осторожностью

С тех пор как я получил возможность заглянуть в мозг человека, мои убеждения изменились. Раньше я верил в смертную казнь и принцип «око за око». Приступив к работе с томографией, я вскоре поменял мнение. Как можно приговорить кого-то к смерти за плохую работу мозга? Мне казалось это бесчеловечным и ненаучным. Я лучше понял, почему Матфей цитировал Христа: «Не судите да не судимы будете, ибо каким судом судите, таким будете судимы». Лучше оставить суд на усмотрение Бога. Это не значит, что преступников нужно выпускать на улицы, общество нуждается в защите. Но наказание следует выбирать с осторожностью. Лауреат премии по науке британская журналистка Рита Картер (*Rita Carter*) в книге «Карта разума» (*Mapping the Mind*) красноречиво описала проблему осуждения в свете нейробиологии: «Мне кажется маловероятным, что общество продолжит наказывать людей за проступки, когда замкнутые проводящие пути мозга можно будет диагностировать так же легко, как сломанную кость. Я надеюсь (и ожидаю), что знания о работе мозга помогут лучше лечить дисфункциональный мозг и в перспективе сделают его бесконечно эффективнее, чем психотерапия,

которая действует наугад и вслепую. Меры придется принимать, только если терапия не удалась или для тех, кто предпочтет потерять свободу, нежели старые привычки».

## **6. Будьте скромнее**

Именно так. Все наши знания о работе мозга находятся в зачаточном состоянии. Через 100 лет объем знаний радикально возрастет. Проявляйте сострадательность, любопытство, толерантность и готовность к поиску новых решений старых трудностей.

Хотя мозг и является аппаратным обеспечением души, он не отвечает за все. Меня критиковали за то, что я связывал убийства, ограбления, изнасилования и наркоманию с дисфункциями мозга. Во многих случаях мои свидетельства в суде спасали людей от газовой камеры. Критики говорили, что я использую высокие технологии для оправдания преступников, но это не так. Ни один преступник не ушел домой после моих выступлений, просто некоторых из них не лишили жизни, но при этом и не освободили. В настоящий момент я считаю, что томография помогает объяснить текущее поведение, и это следует учитывать в суде. Однако нужно принимать во внимание и множество других факторов. Например, почему прочие люди с расстройствами мозга не идут на преступления? Я часто размышляю, в чем же разница. Возможно, в воспитании, вере в Бога, вере в добро. Нам необходимо постараться понять все факторы, которые создают неприемлемое поведение.

**О клиниках и сайте доктора Амена**

## **Amen Clinics**

*Amen Clinics* были основаны Дэниелом Дж. Аменом в 1989 году. Они специализируются на ОЭКТ-диагностике и лечении различных поведенческих, эмоциональных и образовательных проблем у детей, подростков и взрослых. Клиники известны в международной среде как центры оценки СДВГ, депрессии, тревожности, травм мозга, ОКР, агрессивности, когнитивного ухудшения и наркомании.

В клиниках проводят томографию ОЭКТ, и здесь находится самая крупная в мире база данных сканов мозга. За последние 12 лет в клиниках проведено более 12 тысяч томографий мозга ОЭКТ.

## **BRAINPLACE.COM**

Сайт *brainplace.com* – это образовательный интерактивный ресурс, направленный на обсуждение вопросов психического здоровья. Сайт создан для врачей, студентов и всех интересующихся работой мозга.

На сайте выложены более 300 цветных томограмм ОЭКТ, сотни выдержек из научных статей, головоломки и много другой информации. Вы сможете увидеть, как выглядят трехмерные цветные сканы ОЭКТ при следующих расстройствах:

- агрессия;
  - инсульт;
  - припадки.
-

[1] Перевод Н. Рыковой.

У. Шекспир «Король Иоанн»

## Предупреждение

Информация этой книги предоставлена с ознакомительными целями.

Она не может заменить консультацию врача.

Если вы считаете, что вам требуется медицинская помощь, пожалуйста, обратитесь к специалисту.

## Благодарности

Эта книга стала результатом многолетней работы, дружбы и сотрудничества, а также многих споров. Я благодарен лучшим учителям всякого врача – моим пациентам. Выражаю свою признательность штату Amen Clinics в Файерленде и Ньюпорт-Бич, Калифорния, который за последние 12 лет пережил со мной все трудности становления. Особенно хочу поблагодарить Шелли Бернард, Сэнди Стритер и других специалистов наших клиник.

Я крайне признателен доктору Эрлу Хенслеру, отцу Чарльзу Ара и Томасу Муццио, которые читали мою рукопись и сделали много ценных предложений. Мой литературный агент Фэйт Хэмлин – удивительная женщина, она сподвигла меня стараться писать все лучше и остается постоянным источником мудрости и поддержки. Мой редактор в издательстве *Free Press* Филипп Раппопорт поверил в эту книгу и увидел, что она может помочь миллионам людей.

Я также благодарю за усилия моего издателя Тэмми Ричардс, которая поддерживала меня на протяжении написания последних трех книг. Кроме

того, спасибо Джеку Гриффину за нутрицевтические рекомендации.

## **ЧАСТЬ 1**

### **О связи между душой и мозгом**

#### **Глава 1**

### **ДУШИ БЕССМЕРТНОЙ ХРУПКАЯ ОБИТЕЛЬ**

#### **Связь между душой и мозгом дает новые ответы на вечные вопросы**

*Мозг – это скрипка, а душа – скрипач. Чтобы родилась прекрасная мелодия, они должны работать в гармонии.*

**Отец Чарльз Ара, католический священник**

Джози жила в аду. Не в том мрачном месте, где людей поджаривают за непростительные грехи, а в аду повседневной жизни. Она страдала от панического расстройства – наиболее распространенного в США психиатрического нарушения.[1] Это началось, когда девушке было чуть за двадцать. Расстройство занимало все мысли Джози, она видела будущее в черном свете и испытывала множество приступов панической атаки. Они начинались всегда внезапно и сопровождались сильнейшей болью в груди. Сердце колотилось о грудную клетку, было трудно дышать, и Джози чувствовала, что вот-вот случится что-то ужасное. Ей хотелось спрятаться от всего мира. Приступы приходили волнами, по 8–10 в месяц, а затем могли минут целые месяцы без малейших симптомов. Недуг атаковал всегда непредсказуемо.

Жизнь девушки сосредоточилась на страхе перед приступами. Джози была отчислена со второго курса колледжа, перестала водить автомобиль, рассталась с парнем, стала работать на дому, делая переводы, – чтобы избежать необходимости выходить на улицу. Она годами не обращалась за помощью к специалистам, боясь, что ее сочтут чокнутой. Джози молилась Богу, чтобы он избавил ее от панических атак. Ребенком она чувствовала, что Бог рядом, и молилась каждый вечер перед сном. Однако, повзрослев, перестала молиться, хотя все еще верила в любящего Бога, как этому учили ее родители. Когда паническая атака случилась впервые, она молилась по многу раз в день, чтобы Бог снял с нее это проклятье.

Со временем, поскольку атаки не прекращались, она стала молиться все меньше, потом перестала вовсе. Она рассердилась на Бога и не могла понять, почему он наказывает ее этой болезнью. Несколько атак были настолько тяжелыми, что она планировала самоубийство. Когда ее родители узнали о суицидальных настроениях, они заставили девушку обратиться ко мне, поскольку до этого я помог ее кузине справиться с похожими проблемами. К тому моменту, когда мы встретились, Джози много лет провела в изоляции из-за своего тревожного расстройства: потеряла друзей, работу, надежды на будущее и даже Бога. Многие теологи верят, что ад – это и есть потеря связи с Богом. Болезнь отобрала у Джози ее личность, ее отношения с Богом и почти что саму жизнь.

Для постановки диагноза я направил Джози на ОЭКТ (однофотонную эмиссионную компьютерную томографию), замечательный тест, который проверяет, как работает мозг. Томограмма показала множество «горячих точек» – сверхактивных зон – в той части мозга, которая связана со страхами и тревожностью. Медицинское доказательство физиологических нарушений работы мозга стало для Джози первым шагом к исцелению, которое продолжалось несколько следующих месяцев. Девушка перестала считать, что недуг возник из-за каких-то личностных отклонений, и приняла его как объективное расстройство здоровья, требующее лечения. В качестве терапии я назначил препараты, молитвы, медитацию и специальные упражнения. Со временем Джози восстановила свою жизнь. Она смогла снова ездить на работу, влюбилась, вышла замуж, родила детей и помирилась с Богом.

## ТОМОГРАММА ОЭКТ МОЗГА ДЖОЗИ

Здоровый мозг

верх

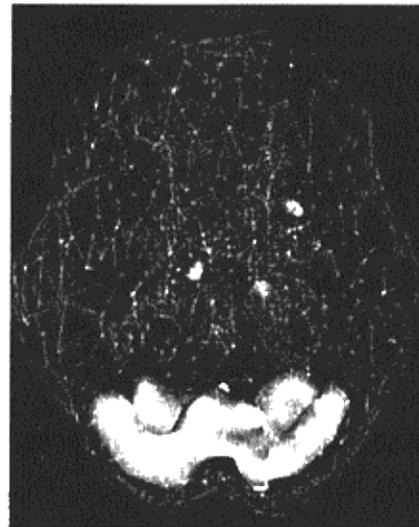


низ

Хорошая активность в мозжечке  
и равномерная активность  
в других областях.

Мозг Джози. Паническое расстройство

верх



низ

Повышенная активность  
в центрах эмоций  
и тревожности.

Белым цветом указаны области наибольшей активности мозга. На сканах здорового мозга обычно белые области оказываются в задней части мозга (в области мозжечка). Скан Джози показывает «перегретые» участки в центрах эмоций и тревожности.

Мозг Джози – аппаратное обеспечение ее души – долгое время болел, из-за чего пошла под откос вся ее жизнь. Помогая мозгу, мы помогли ей восстановить связь с душой, собственным «я» и Богом.

Мы встречаем слово «душа» в Ветхом Завете. В переводе с древнееврейского это слово означает «все ваши мысли, чувства, личностные черты, желания и страсти». Душа соотносится с тем, кто мы есть внутри. Душа ощущается и передается в действиях через повседневное функционирование мозга.

Вильям Шекспир назвал мозг «души бессмертной хрупкой обителью», и сегодня благодаря новейшим техникам томографии у нас есть доказательства связи между мозгом и душой. *Эти методики с очевидностью показали мне: когда мозг здоров, мы понимаем других людей, ведем себя разумно, любим окружающих и следуем своим целям, а если он болен или поврежден, мы склонны к отрицательным чувствам, импульсивны, агрессивны, раздражены и рассеянны, наша душа и наши отношения с Богом лишены покоя и мира.*

В предыдущих книгах «Измените свой мозг – и жизнь изменится» и «Как лечить СДВГ» [2] я опирался на мою работу с томографическими исследованиями и рассказывал читателям, как исправить поведенческие проблемы: тревожность, импульсивность, навязчивые идеи, СДВГ.

С помощью томограмм я демонстрировал, что поведенческие проблемы часто связаны с дисфункциями систем мозга, а не являются результатом слабой силы воли или дурного характера. Книга «Исцеляя душу» основывается на моих предыдущих работах и призвана помочь вам наладить связь между работой мозга и вашей личностью, вашей душой.

## **Обратная связь между мозгом и душой**

Эта книга поможет вам наладить связь между функциями мозга и состоянием души. Здоровая душа усиливает работу мозга, а полноценный мозг необходим для здоровья души.

Подобно аппаратному обеспечению компьютера мозг должен функционировать на оптимальном уровне, и тогда он сможет выполнять жизненные программы (воспитание детей, обучение, взросление, профессиональное образование, интимные отношения, прохождение через возрастные кризисы).

Когда компьютеру не хватает памяти или скорости, он не способен успешно выполнять программы. Точно так же и плохо работающий мозг не способствует стабильности души и жизни.

Однако, как и в случае с компьютерами, для полноценной жизни нам нужно не только хорошее «железо». Микросхемы компьютера бессильны, если на нем не установлены эффективная операционная система и подходящие программы.

Аналогично и человеку, помимо здорового мозга, требуется должное программирование: позитивное воспитание, правильное питание, опыт положительных взаимоотношений, отсутствие хронического стресса, ясные цели, положительные мысли и чувство благодарности ко всему окружающему. Все это нужно, чтобы мозг работал нормально. *Между мозгом и событиями нашей жизни существует динамичная обратная связь. Мозг воздействует на наше поведение, а поведение воздействует на работу мозга.*

Наши последние исследования показали, что на работе мозга положительно или отрицательно сказываются все мысли, чувства и социальные взаимодействия. Связь между душой и мозгом проявляется во всем, что мы делаем. Приняв это, мы сможем лучше познать свое «я» и понять высоты и пропасти человеческого бытия. Связь между душой и мозгом поможет нам понять:

- что такое «хорошо» (как работал мозг матери Терезы и Махатмы Ганди);
- что такое «плохо» (как работал мозг Адольфа Гитлера и других диктаторов);
- что такое «грех» (в Новом Завете греческое слово «грех» (герматиа) переводится как «непонимание знаков», что вполне согласуется с представлением о плохой работе мозга);
- что такое любовь (мозг благополучных в личных отношениях людей работает лучше, чем у тех, кто несчастлив в личной жизни);
- что такое ненависть (судя по моему клиническому опыту, у многих расистов мозг функционирует абnormally);
- откуда берется жестокое отношение к детям (часто это объясняется проблемами работы мозга).

Я видел множество пациентов Amen Clinics, которые отчаянно искали пути к лучшей, более полноценной, мирной и полной надежды жизни. Они

хотели жить, любить и чувствовать привязанность к чему-нибудь. Вместо этого они были подавлены, озлоблены, одиноки, несчастны и изолированы от окружающих. Клинические техники исцеления мозга, описанные в этой книге, помогут вам оптимизировать работу мозга и улучшить личные и служебные отношения, а также духовную жизнь на самом глубоком уровне.

*Но что мы знаем о душе? Могут ли нейробиологи исследовать душу?*

Позвольте мне рассказать немного о себе.

Я вырос в очень религиозной семье и был воспитан в римско-католической вере. Моя семья эмигрировала в США из Ливии, у меня пять сестер и брат. До конца девятого класса я ходил в католическую школу и много лет служил алтарным мальчиком. Мне привили очень ясные представления о том, что правильно, а что нет, что есть добро, а что зло, что такое ад, рай и Страшный суд. Все эти представления перешли со мной и во взрослую жизнь.

Во время Вьетнамской войны моя дата рождения попала в призывную лотерею, и я вступил в армию США и проходил курс военного врача. К счастью, меня послали не во Вьетнам, а в Германию. Там я, одинокий солдатик, встретил Кристин – хорошенькую маленькую сотрудницу большой компании. Она пригласила меня сходить с ней на церковную службу. Оказалось, что это была церковь евангелистов-пятидесятников, в которой люди кричат, молятся на разных языках и переживают длительные интенсивные сеансы исцеления.

Сначала мне было не по себе в их церкви, особенно из-за ужасного шума. Как католик, я привык к тихим храмам, а та церковь была какой угодно, но не тихой. Она была наполнена эмоциями и поклонением. Я повстречал нескольких удивительных людей и стал активным участником христианской группы «Проблемы подростков» (*Teen challenge*), которая работала с наркоманами. Это было то, чем я интересовался в психиатрии. Теперь всем известно, что многие из пристрастившихся к наркотикам не поддаются врачебному лечению, но избавляются от зависимости, когда обретают веру и связь с Богом. А тогда для меня это были удивительные

наблюдения.

Проведя три года в Германии, я был демобилизован и на протяжении года посещал Оранж Кост Колледж, а затем и Университет Вангард, колледж Ассамблеи Библии Бога в Южной Калифорнии и изучал биологию и Библию. Я мечтал стать врачом, но хотел, чтобы моя жизнь строилась на серьезной духовной основе.

Ничто в Библии не мешало мне изучать медицину и ничто в биологических науках не противоречило моей вере. В 1978 году мне повезло попасть в класс медицинского колледжа Университета Орала Робертса.

Священник и духовный целитель Орал Робертс напряженно работал, чтобы объединить знания о духовном исцелении и медицинском лечении. Я чувствовал, что это плодотворная идея. Думаю, что меня приняли туда из-за фамилии. Наверное, им нравилось, что выпускником их медицинского факультета станет доктор, чья фамилия означает «аминь».

Университет Орала Робертса был необыкновенным местом. Нас серьезно готовили к врачебной работе, но это происходило в атмосфере любви, сострадания и молитвы. Мы отличались от всех медицинских факультетов страны. Нас учили молиться вместе с пациентами, записывать их истории болезни как духовные и принимать во внимание при лечении одновременно разум, тело и дух человека. На занятиях мы разбирали тему греха и болезни. Многие фундаментальные христиане верят, что физические и эмоциональные заболевания происходят из-за недугов души – что обычно болеют те, кто грешит. Другие считают, что все мы когда-нибудь боеем и умираем, это неотъемлемая часть природы, а идеи греха только вгоняют людей в мучения бесполезного чувства вины, когда вы вините свою греховность в появлении болезни. Эта проблема весьма сложна и неоднозначна.

После медицинского факультета я проходил психиатрическую практику в Армейском медицинском центре Уолтера Рида в Вашингтоне – это самый большой военный госпиталь страны. В качестве сотрудника я посещал классы терапевтов и армейских священников, где нам рассказывали о взаимосвязи между медициной и духовностью. Я узнал, что 70 % населения США являются глубокими сторонниками фундаментальной религии, и медики, священники и раввины должны работать вместе, чтобы

блюсти интересы своих пациентов.

Через год медицинской подготовки мне стало ясно, что в пазле, описывающем духовность и исцеление, отсутствуют многие элементы. Во время ординатуры я узнал, что чем больше человек был предан своей вере, будь то католицизм, протестантство, иудаизм, буддизм или ислам, тем здоровее он выглядел.

Такие пациенты реже нуждались в помощи психиатра, чем атеисты. Исследователи из Университетов Гарварда, Дьюка и Джона Хопкинса тоже подтвердили, что глубоко верующие люди обладают лучшим физическим и эмоциональным здоровьем. Конечно, можно возразить, мол, все наоборот: более здоровым людям проще поддерживать отношения с окружающими, и поэтому они посещают религиозные общины.

Следующая подсказка стала очевидной, когда я проходил практику по детской и подростковой психиатрии в Медицинском центре Рипли в Гонолулу, Гавайи. В то время я много работал с детьми, подростками и семьями.

Я консультировал в школах, работал с больными ребятами, лечил тинейджеров с такими серьезными проблемами, что они не могли находиться в родном доме, и вел терапевтические группы для детей и родителей. Я узнал, что для здоровья мозга очень значим период раннего развития: положительная среда питает интеллект и эмоциональную зрелость, а негативная и бедная среда (что, увы, встречалось чаще) разрушает функции мозга и способствует развитию психических отклонений и отставаний в учебе.

Любой детский психиатр знает, что к подобным проблемам детей располагает генетический фактор, однако среда играет важнейшую роль в возникновении и проявлении этих проблем.

Третий кусочек пазла встал на место в 1990 году. После армейской службы я учредил частную психиатрическую клинику в Файерфилде, Калифорния, в 40 милях к северу от Сан-Франциско. У меня были как собственные пациенты, так и те, кого ко мне присылали больницы. Я также руководил отделением больницы, где лечили пациентов с пристрастиями к наркотикам и алкоголю, у которых одновременно были диагностированы психиатрические расстройства. На одной из больничных лекций я узнал о

томографической технологии ОЭКТ – ядерном исследовании мозга, при котором впрыснутые в вену крохотные количества радиоактивного вещества позволяют отследить внутреннюю работу живого мозга.

В отличие от магнитно-резонансной томографии (МРТ) и компьютерной аксиальной томографии (КАТ), подробно демонстрирующих анатомию мозга, ОЭКТ (однофотонная эмиссионная компьютерная томография) оценивает только физиологию, функционирование мозга.

Мне рассказали, что ОЭКТ применяется при диагностике инсультов и травм головы, а также в научных целях – для изучения депрессии, расстройств внимания, шизофрении и обсессивно-компульсивных нарушений. С помощью ОЭКТ можно увидеть паттерны работы мозга, связанные с психиатрическими заболеваниями. С моей точки зрения, это означает, что многие душевные расстройства можно интерпретировать как заболевания мозга. От таких возможностей у Зигмунда Фрейда слюнки бы потекли, ведь они позволяют увидеть внутреннюю связь между работой мозга и поведением. Чем больше я узнавал об ОЭКТ и схожих технологиях, тем сильнее верил, что они изменят психиатрию еще при моей жизни, хотя в то время я не представлял, что сам стану частью этого процесса.

## **Проверять или не проверять?**

Технология ОЭКТ позволяет получить картину активности мозга и с ее помощью заглянуть в аппаратное обеспечение души, то есть ее «железо», материальный субстрат. Получение первых томограмм у пациентов сильно изменило мое представление о сущности психических и душевных заболеваний. Требовалось лишь посмотреть на мозг людей, совершавших неадекватные поступки, чтобы начать понимать, что они не чувствовали связи со своим мозгом – органом, который сделал их людьми. Я был поражен, узнав, что многие клинические психиатры отказываются от применения томографических технологий для оценки серьезных эмоциональных и поведенческих расстройств.

Эти врачи заявляли, что на сканах мозга якобы невозможно увидеть тенденции по отношению к специфическим психиатрическим расстройствам, что эти сканы неправильно интерпретируются и что использование их в качестве рабочих инструментов преждевременно. Что прежде, чем томография станет полезным клиническим инструментом, надо провести много исследований. За последние десять лет я спорил со множеством коллег о том, необходимо ли оценивать работу мозга в психиатрии. А ведь психиатры – единственные врачи, которые крайне редко видят орган, который лечат.[3] Я считаю, что недостаточность обращения к томографии держит развитие психиатрии позади других отраслей медицины, снижает ее эффективность при работе с пациентами и не дает им справляться с такими проблемами, как отказ пациентов соблюдать лечение.

Готов поспорить, что если вы страдаете от серьезных расстройств с чувствами (депрессия), мыслями (шизофрения или биполярное расстройство) или поведением (склонность к жестокости, педофилия), то ваш лечащий психиатр ни за что не отправит вас на прохождение томографии. Он пропишет психотерапию или сильнодействующие средства, даже не посмотрев на то, как работает ваш уникальный мозг. Он не будет знать, какие области вашего мозга функционируют прекрасно, какие «перегреты», а какие лентяи. Можете вы представить, какой шум поднимется, если другие врачи тоже начнут действовать без диагностики? Что, если ортопед будет править смещенные кости, не проведя предварительно рентген? Что, если кардиолог диагностирует вам блокаду коронарной артерии без ангиограммы или быстрого КАТ-скана? Что, если пульмонолог диагностирует пневмонию, не посмотрев на флюорографию и не сделав анализа мокроты? А если хирург проведет мастэктомию, не проверив опухоль груди под микроскопом, чтобы увидеть, была она раковой или нет?

Тем не менее состояние дел в психиатрии таково, что специалисты все еще не смотрят на орган, который они лечат. Психиатры диагностируют и лечат пациентов в зависимости от выявленных симптомов, а не от вызвавших их дисфункций мозга. Представьте, что вы привезли свою машину к механику с жалобой, что автомобиль потребляет слишком много топлива или останавливается посреди перекрестка. Механик выслушивает ваше описание симптомов и, даже не посмотрев под капот говорит, что необходимо поменять топливный насос. Что вы подумаете? Скорее всего

поедете в другое место. Также и мы должны сначала посмотреть на работу мозга, если хотим реально понимать проблему, с которой столкнулись.

Одна из линий критики использования томографии в клинической практике заключается в том, что накоплено недостаточно научных данных, подтверждающих точность и целесообразность этой процедуры. Однако существует немало работ, касающихся использования сканирования мозга для определения поведенческих проблем. На моем сайте [www.brainplace.com](http://www.brainplace.com) вы найдете сотни выдержек о применении томографии в нейропсихиатрии. Необходимо сканировать мозг людей, которые страдают из-за определенных мыслей, чувств или поведения, поскольку мозг – это сложный орган и следует научиться лучше понимать его работу. Нам нужны более точные инструменты диагностики. Нам требуется более направленное лечение, нацеленное на те области мозга, которые привели к появлению недуга.

Иногда опережать время очень болезненно. Очень многие говорили мне, что мои исследования мозга находятся на передовой линии науки о мозге, а я отвечал, что я на этой передовой истекаю кровью. Мне казалось естественным применять томографию в повседневной практике, и, что более важно, мне казалось это единственно правильным решением.

**Если мозг работает хорошо, то и вы функционируете хорошо.**

Если мозг работает неправильно, то и вам трудно соответствовать высоким стандартам. Однако я убедился, что идти против устоявшихся в психиатрии стереотипов непросто.

В октябре 1996 года меня попросили прочитать лекцию в Обществе педиатров. Я поделился своей работой по использованию техники ОЭКТ. Один врач, посетивший эту лекцию, пожаловался на меня в Калифорнийскую медицинскую комиссию за то, что я использую технологию ОЭКТ во врачебной практике. Предполагалось, что психиатры не должны проводить сканирование мозга, поскольку оно не признано

соответствующим стандарту медицинского сообщества – писал он в жалобе. А в Калифорнии, если вы выходите за определенные стандартами рамки, то теряете лицензию.

В течение года я был вынужден ходить на встречи со следователями и врачами из медицинской комиссии. Нанял адвоката, много беспокоился и плохо спал. Под угрозой стояла работа и любовь всей моей жизни. Возможно, это был самый трудный период за все время. В конце концов один из экспертов-следователей признал, что моя работа – это крайне интересный пример надлежащей медицинской практики. Тех, кто пытается изменить религиозную веру, часто называют еретиками. Я пытался, и до сих пор пытаюсь, изменить предпочтения нашей профессиональной религии – религии психоанализа и психодинамической психотерапии, которую, как это ни забавно, основал невролог Фрейд.

Одним из важных факторов, поддержавших меня в работе, была моя вера. С первого месяца, когда я начал проводить сканирование мозга, я почувствовал, что эта работа занимает особое место в науке и что к ней меня привел Бог. Некоторые из критиков скривятся, сказав, что религию и науку смешивать нельзя. Однако все больше пациентов извлекали пользу из того, что мы узнавали, в том числе члены моей семьи.

Мой 9-летний племянник Эндрю прошел через период очень агрессивного поведения, которое сопровождалось суицидальными мыслями. Когда мы диагностировали и удалили кисту в височной доле его мозга, поведение мальчика нормализовалось. Без томографии он скорее всего бы умер. У моей дочери с помощью томографии диагностировали проблему в обучении, и соответствующее лечение привело к резкому улучшению ее успеваемости в школе. Я могу рассказать сотни историй, которые наполняют мою душу радостью и верой в мою работу.

Несмотря на потраченные в разбирательствах нервы, я чувствую, что Бог благословил меня на проведение этой работы и помощь другим людям. Сейчас, через 12 лет после того, как мы начали работу с томографией, многие считают мои клиники новаторскими в плане использования функциональной томографии мозга в повседневной психиатрической практике. Amen Clinics в Ньюпорт-Бич и Файерфилде – это крупнейшие центры томографии мозга, и мы обладаем самой большой в мире базой томограмм, связанных с поведенческими и учебными проблемами.

Работа по сканированию мозга повлияла на все стороны моей жизни. Я даже начал видеть сны, похожие на томограммы. Когда я смотрел новости, то думал о мозге людей, совершавших асоциальные поступки, и мозге тех, кто пострадал от них. Я думал о мозге тех, кто сочувствовал и был разумен, и о мозге тех, кто был озлоблен и плохо относился к окружающим. Не проходило и дня, чтобы я не размышлял о мозге и его роли в повседневной жизни и связи с душой. Мои дети могут сказать, что мозг – моя навязчивая идея. Сам я считаю, что это удивительное путешествие, которым я с удовольствием поделюсь с вами.

## **Мозг вовлечен в любое наше занятие**

Несмотря на все прорывы медицины, многие недооценивают роль мозга в повседневной жизни. Этот орган направляет все, что мы делаем, то, как мы думаем, чувствуем, действуем, насколько уживаемся с другими и даже во что мы верим – все это зависит от физического функционирования мозга. Когда я встречаю человека с полноценной работой мозга, то скорее всего это будет преуспевающая личность, живущая полной любви и интересов жизнью. Когда я лечу человека, чей мозг работает неоптимально, то почти наверняка выяснится, что его жизнь полна борьбы, боли, изоляции и неудач. Здоровье души и хорошее функционирование мозга помогают нам стать счастливее, отдавать, любить, а иначе нас поджидают эмоциональные и поведенческие проблемы. Вот очень грустный пример нездоровья души, где проблемы возникли от повреждения мозга.

В среду 20 мая 1998 года в городе Спрингфилд, штат Орегон, 15-летний Кип Кинкел был пойман в кампусе с краденым оружием и исключен из школы. Полиция внесла его в списки правонарушителей и отправила с родителями домой. Позже власти сообщили, что где-то между полуднем и вечером той самой среды Кип застрелил своих отца и мать. На следующее утро он подъехал на семейном автомобиле к местечку возле старшей школы Турстона и припарковался. С винтовкой и двумя пистолетами Кип вошел в школу, в которой произвел 51 выстрел. Два ученика погибли, а 25 других были ранены.

## **Новый взгляд на трудное поведение**

С любой точки зрения, Кип Кинкел – негодяй, разрушивший жизни многих людей. Поскольку я видел скан мозга Кипа, то могу предложить другой взгляд. Кип – не воплощенное зло, он болен. Его мозг был в одном из худших состояний, которые я видел за всю свою практику. Активность левой височной доли была снижена. Почти не работала лобная кора (часть мозга, которая отвечает за поведение, последствия, принятие решений, контроль импульсов и способность сосредоточиться), а в затылочной коре (визуальный центр мозга), похоже, в прошлом были травмы. Без медицинской помощи жизнь Кипа не могла быть иной. Если бы ему прописали средства для стабилизации и усиления работы левой височной доли и лобной коры, то ужасной трагедии, вероятно, удалось бы избежать.

## **Вызов стереотипам**

Благодаря клиническому опыту работы с пациентами, чьи поведенческие проблемы были сродни проблемам Кипа, мне стало ясно, что люди, демонстрирующие поведенческие расстройства, часто имеют абнормальные томограммы мозга. Вскоре после начала систематического сканирования мозга пациентов я стал менять свои представления о добре и зле, рае и аде. Разве можно осуждать кого-то вроде Кипа, если мы понимаем, что орган, который контролирует его поведение,[4] работает неправильно? Мне стало неприятно судить людей. Я верил, что Бог знает все, что узнавал я, и что Он сам определяет меру своего суда. Но как насчет людей?

*Обычно обвинители исходят из презумпции ответственности человека за свое поведение, предполагая, что все люди обладают равными способностями выбирать между правильным и ошибочным, между добром и злом. Работа по сканированию мозга научила меня, что мы не*

*равны и не каждый способен совершить подобный выбор. В моей клинике, где штатные психиатры и неврологи наблюдают больше 12 сотен пациентов в месяц, мы можем детально изучить, как работает мозг людей, страдающих депрессий, обсессивно-компульсивным расстройством, шизофренией, дефицитом внимания, алкоголизмом, наркоманией, ПМС, склонностью к насилию и суицидальным поведением.*

Мы видели, как работает (или, лучше сказать, не работает) мозг убийц, насильников, грабителей, поджигателей, фанатов-сталкеров и педофилов. Мы видели, как работает мозг здоровых, мотивированных, любящих и организованных людей. Именно здоровый мозг дает им возможность быть эффективными в разных сферах жизни, а поврежденный мозг часто вызывает проблемы.

## **Новое мышление и новая надежда**

К счастью, люди не обречены жить с теми проблемами мозга, которые у них есть. Их можно исправить и даже исцелить. Мозг, как и компьютер, можно оптимизировать.

Эта книга о надежде и исцелении. Она радикально отличается от традиционных руководств подобного рода и даст вам новый взгляд на себя, на тех, кого вы любите или ненавидите.

Вы узнаете, как важно иметь эффективного управляющего (лобную кору) для того, чтобы принимать здравые решения. Узнаете, что религиозные переживания часто связаны с особенностями работы височных долей и лимбической системы, а навязчивые идеи (религиозные и прочие) возникают из-за чрезмерной активности передней части поясной извилины и базальных ганглиев (которые помогают переключать внимание).

Кроме того, книга рассматривает концепции добра, зла, предусмотрительности и заботы как функций мозга. В ней обсуждается наше отношение к вере, греху, злу, ненависти, любви, состраданию, исцелению и прощению через призму науки о мозге. Но я не предлагаю набор высокотехнологичных оправданий дурному поведению.

В конечном счете человек как личность отвечает за свои поступки. Эта книга о том, как понять поведение, как принять новые решения, помогающие стать эффективнее самим и в обращении с такими больными людьми, как Кип.

Моя книга не привержена какой-то отдельной религии, хотя тот факт, что я вырос в римско-католической вере, не ускользнет от внимания читателя. Принципы исцеления, обсуждаемые здесь, универсальны, они схожи в большинстве мировых религий: прощение, связь с другими, желание отдавать, сосредоточенность мыслей и предоставление права судить вас и других Всевышнему.

**Эта книга рассказывает о том, как вера и религия совместно оказывают целительный эффект на работу мозга.**

Я стремлюсь помочь вам понять, насколько важно в повседневной жизни полноценное функционирование мозга и как можно оптимизировать свой мозг – наладить «аппаратное обеспечение» своей души.

## **Глава 2**

### **КАК РАБОТАЕТ КОМПЬЮТЕР ДУШИ**

#### **Новые ответы, полученные нейробиологами**

*Если признать, что всю работу, которая традиционно приписывается Богу, выполняет мозг, то у Бога должен быть способ взаимодействовать с мозгом человека.*

Мозг – это сложный и мощный орган, благодаря которому живет наша личность. Он воспринимает и объединяет мир вокруг вас – ваши мысли, чувства, воспоминания, прогнозы – и отвечает за действия. Подобно многим чудесным явлениям природы, мозгу присущи организованность, способность к обучению, развитию, усложнению, симметрия, сезонность и потрясающая красота.

Это – печать Бога. Невозможно изучать и наблюдать работу мозга без чувства восхищения, трепета и причастности к Создателю.

В этой главе я дам краткое введение в принципы томографии мозга и заложу основания для дальнейшего повествования. Мы также обсудим новые исследования, предполагающие, что мозг на самом деле создан как проводник замыслов Бога.

## **Букварь мозга**

Мозг содержит миллиарды хрупких нервных клеток – *нейронов*, которые, если сложить их в длину, протянутся на тысячи миль. Каждый нейрон взаимодействует с другими через десятки, сотни и тысячи индивидуальных *синапсов*. Через эти крошечные щели (0,02–0,05 микрона) между двумя нейронами происходит их контакт, посредством выброса в синаптическую щель особых веществ – *нейромедиаторов*.

По некоторым оценкам, в мозге находится около квадриллиона синаптических связей – больше, чем звезд во Вселенной. Мозг взрослого человека весит около 1200 г и составляет 2 % от массы тела. Однако это основной потребитель энергии в организме – мозг забирает 20–30 % всей его энергии.

**Хотя мозг крайне сложно организован, нейробиологи выяснили, что можно приблизительно определить, за какие функции отвечают отдельные его части или системы.**

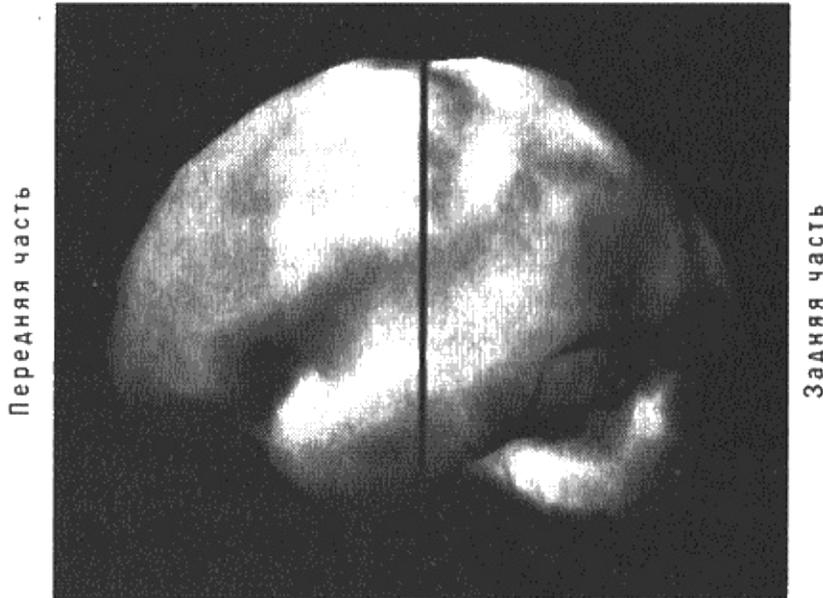
Предполагается, что в мозге содержится около 2000 отдельных структур. Нейробиологи делят мозг на доли, или крупные системы. Различают корковые области (внешняя поверхность мозга) и подкорковые (глубинные).

В коре больших полушарий мозга выделяют 4 пары долей: лобные (фронтальные) доли, височные, теменные и затылочные.

Если объяснять упрощенно, то задняя половина мозга (теменные, затылочные и задние части височных долей) отвечает за восприятие мира, а передняя половина мозга интегрирует поступающую новую информацию с прошлым опытом, планирует действия и управляет поведением. В целом лобные доли связаны с мышлением и планированием движений и действий. Височные доли причастны к функции памяти и обработке поступающей зрительной и слуховой информации.

## ПЕРЕДНИЕ И ЗАДНИЕ ОТДЕЛЫ МОЗГА

Верхняя часть



Нижняя часть

Вид поверхности мозга слева

Задняя половина мозга (теменные, затылочные и задние части височных долей) участвует в восприятии мира. Передняя половина мозга занята увязыванием новой информации с прошлым опытом, а также планированием и регулированием поведения.

В теменных долях, известных как «сенсорная кора», происходит обработка тактильных и вестибулярных ощущений, воспринимаемых органами чувств (прикосновения, температура, расположение тела в пространстве). А затылочные доли – главное представительство зрительных ощущений.

**Наш «компьютер» изнутри: сканирование мозга**

Ученые располагают множеством способов заглянуть внутрь мозга. Например, проводя анатомические исследования, такие как МРТ и КАТ. Однако эти методы плохо помогают понять проблемы с поведением, если они возникают из-за функциональных, а не анатомических нарушений (для сравнения: чтобы разобраться в поломке автомобильного двигателя, недостаточно осмотреть его внешний вид, нужно еще понаблюдать его в работе. Двигатель может выглядеть замечательно, но не заводиться). Сегодня существует пять методов исследования функционирования мозга.

**Электроэнцефалограмма (ЭЭГ)** – технология, которая служит больше 70 лет. С помощью электродов регистрируют электрическую активность мозга, передающуюся через кожу скальпа. Однако для психиатров этот метод бесполезен.

**Количественная ЭЭГ** – более изощренная версия ЭЭГ. Здесь компьютер помогает усилить сигналы, но они все равно поступают через кожу, череп и оболочки мозга.

**Позитронная эмиссионная томография (ПЭТ)** – технология ядерной медицины. Исследует кровоток и метаболизм в мозге, для этого пациенту вводят дозы радиоизотопов. Сканы ПЭТ создают детальные снимки функционирования мозга, но оборудование для ПЭТ имеется лишь в крупных исследовательских центрах и недоступно большинству пациентов.

**Однофотонная эмиссионная компьютерная томография (ОЭКТ)** – это тоже ядерная технология, которая оценивает кровообращение в мозге. В Amen Clinics мы пользуемся именно ОЭКТ. Сканы, полученные с помощью ОЭКТ, доступны и недороги, изображения мозга здесь не столь точны, но достаточно информативны.

**Функциональная МРТ (ФМРТ)** – новый метод, который все шире применяется в психиатрии. Преимущество ФМРТ заключается в том, что для получения снимков не требуется вводить радиоизотопы, как с ПЭТ или ОЭКТ. Эта технология находится еще в начале своего развития, и пока собрано недостаточно данных о ее клинической достоверности.

## **ОЭКТ – окно в душу**

Перед тем как продолжить, хочу познакомить вас с удивительным миром технологии ОЭКТ, благодаря которой я пережил множество озарений.

Этот метод оценивает кровообращение и метаболизм в мозге. Для получения скана в вену пациента вводят изотоп-маркер, который с легкостью поглощается клетками мозга. Изотоп создает гамма-лучи, они показывают, в какой части мозга маркер находится в данный момент. Затем пациент в течение 15 минут лежит на столе, в то время как «гамма-камера» аппарата медленно вращается вокруг его головы. В сканере расположены особые кристаллы, отслеживающие местоположение маркера.

Чтобы создать один скан, кристалл 9 млн раз ловит гамма-лучи, а затем суперкомпьютер реконструирует скан в трехмерное изображение, создавая карту кровообращения и метаболизма мозга.

Затем врачи могут определить, какие области мозга работают нормально, а какие демонстрируют чрезмерно повышенную и сниженную активность.

ОЭКТ относится к ядерной медицине. Методы ядерной медицины измеряют физиологическое функционирование тела. Их используют, чтобы диагностировать множество заболеваний: болезни сердца, некоторые инфекционные заболевания, степень развития рака, болезни костей и щитовидной железы. Томограммы ОЭКТ помогают выявить травмы мозга, деменцию, атипичные расстройства поведения, инсульты, припадки, связанные с наркоманией изменения, а также сложные формы синдрома

дефицита внимания и агрессивное поведение.

Впервые ОЭКТ применили в конце 1960-х – начале 1970-х годов. В конце 70–80-х технологию ОЭКТ вытеснили более продвинутые анатомические техники КЭТ и еще позднее – МРТ.

Разрешение этих новых технологий превосходило эффективность ОЭКТ в обнаружении опухолей, цист и тромбов. Однако несмотря на четкость изображений, сканы КЭТ и МРТ – это лишь статические картинки анатомии мозга, они не дают информации о работе мозга. Это можно сравнить с обследованием отдельных частей мотора машины, при том что вы не видели двигатель в работе.

**В последнее время все больше исследователей признают, что многие неврологические и психиатрические расстройства – следствие нарушения не анатомии мозга, а его функционирования.**

Новый виток развития ОЭКТ начался после появления двух технологических достижений. Раньше в аппаратах ОЭКТ применяли одноголовочные сканирующие камеры, и для получения снимка им требовалось вращаться вокруг головы человека целый час. Очень трудно лежать неподвижно так долго, поэтому снимки были размытыми и трудночитаемыми, из-за чего ядерная медицина (англ. «*nuclear medicine*») заслужила прозвище неясной медицины («*unclear medicine*») и не давали информации об активности глубоких структур мозга. Затем были разработаны многоголовочные камеры со специальными фильтрами, они создавали снимки мозга быстрее, их разрешение было выше.

Продвижения в компьютерной технологии позволили улучшить обработку данных. Современные сканы ОЭКТ с более высоким разрешением позволяют увидеть работу и глубоких областей мозга.

Снимки ОЭКТ представляются разнообразными способами. Традиционно мозг исследуют в трех плоскостях: горизонтальной проекции (срез сверху вниз), коронарной (срез спереди назад) и сагиттальной (срез от одного бока к другому, параллельно плоскости лица). Когда я оцениваю томограмму

ОЭКТ, то оцениваю три вещи:

- какие области мозга работают нормально;
- какие области мозга функционируют чрезмерно активно (гиперактивны);
- области мозга, которые почти не работают.

В этой книге я использовал два типа трехмерных (3D) изображений мозга. Во-первых, это снимки поверхности, которые захватывают верхние 45 % активности мозга. Они показывают, как кровь проходит по поверхности коры. Эти снимки помогают увидеть области здорового кровообращения и области с пониженным кровотоком и активностью. Такие снимки помогают диагностировать инсульты, травмы мозга и последствия наркомании. В сканах здорового мозга мы видим хорошую, полноценную симметричную активность по всей поверхности коры.

Второй тип снимков ОЭКТ, использованных в этой книге, – это трехмерные снимки функциональной активности мозга, где умеренная активность мозга сравнивается с верхними 15 % активности.

Такие снимки помогают выявить сверхактивные зоны мозга и полезны для диагностики припадков, обсессивно-компульсивного расстройства, тревожных нарушений и определенных форм депрессии.

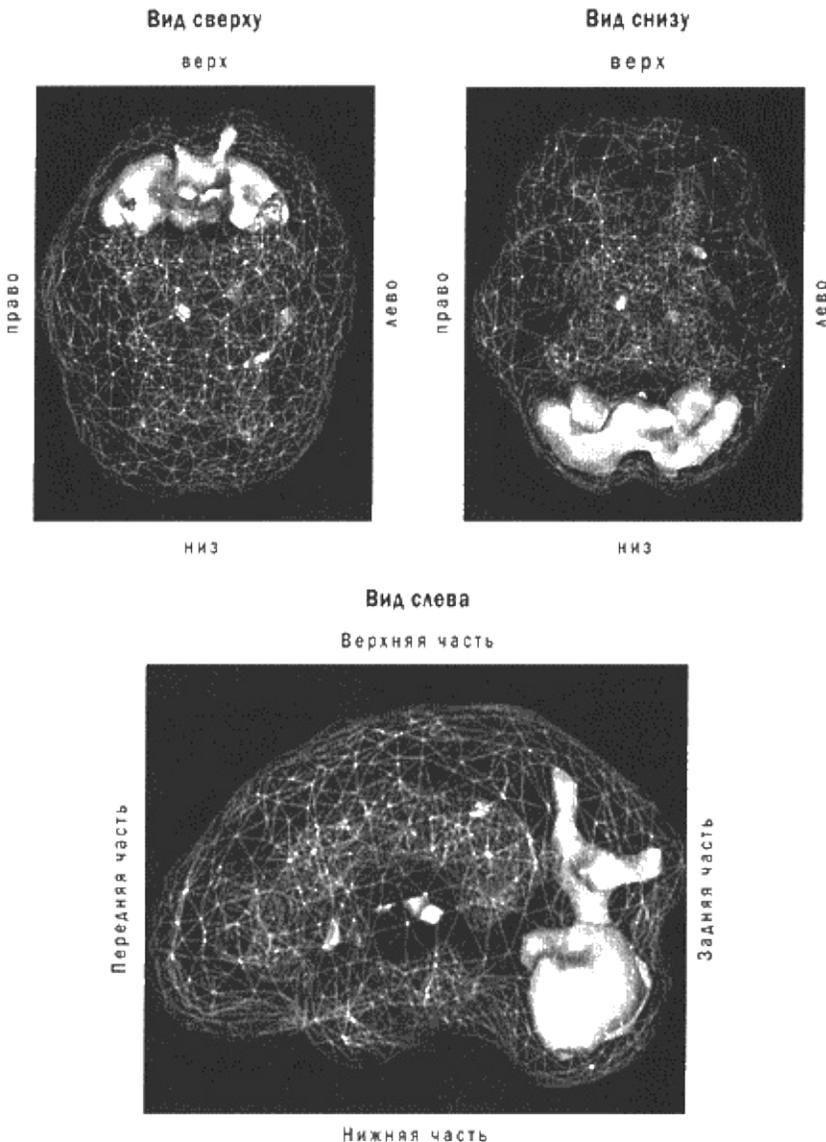
Например, трехмерный скан активности здорового мозга обычно показывает повышенную активность (на иллюстрации – более светлый цвет) в задних отделах мозга (мозжечок, зрительная кора затылочных долей) и среднюю активность в остальных областях.

Важно понимать, что рисунок работы каждого мозга индивидуален. Ни один мозг не похож на другой, так же как не похожи одно на другое лица людей. С эстетической точки зрения некоторые сканы мозга прекрасны, а другие выглядят нелепо или смешно. Просмотрев 12 тысяч сканограмм ОЭКТ, я понял, что здоровый мозг отличается ровной полноценной симметричной активностью. Все его отделы работают слаженно и гармонично.

Существуют нормальные возрастные изменения характера мозговой активности. Томограммы детей и подростков показывают большую активность мозга, чем сканы взрослых, хотя даже в пожилом возрасте, если люди заботились о себе в течение жизни, их мозг демонстрирует полноценную, симметричную и здоровую активность.

В любом возрасте по скану видно, насколько жизнь человека наполнена позитивными эмоциями: любовью, состраданием, предусмотрительностью, радостью и ориентирована на цели. Правильно работающий мозг помогает нам быть людьми в полном смысле этого слова.

## ТРЕХМЕРНЫЕ СНИМКИ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ЗДОРОВОГО МОЗГА



## Духовность, вдохновленная мозгом

Уровень нашей духовности взаимосвязан с функционированием мозга. По собственным наблюдениям я знаю, что для верующих людей со здоровым мозгом Бог являет себя как любящий, сострадательный, прощающий и

присутствующий в повседневной жизни Творец. А если Бог воспринимается как злое, мстительное, контролирующее и карающее существо, мы нередко наблюдаем у человека проблемы мозговой активности. Физиология мозга связана с нашим восприятием мира и Бога. Давайте рассмотрим два примера того, как мозг влияет на духовную жизнь. Возьмем состояние депрессии и обсессивно-компульсивные расстройства.

**Томограммы четко показывают, что депрессия сопровождается дисфункциями в эмоциональных и когнитивных центрах мозга.**

Это связано с негативизмом, чувством безнадежности, социальной изоляции, отчаянием. Такие чувства удаляют нас от Бога и порой подталкивают к суицидальным поступкам. Страдающие депрессией люди обычно теряют связь с Богом и, насколько я видел, воспринимают его как далекое, злобное и агрессивное существо.

До первого приступа депрессии в возрасте 28 лет Бен был верующим иудеем. Он посещал службы дважды в неделю и был активным членом своей конгрегации: регулярно молился и чувствовал близость к Богу.

С началом депрессии, вызванной гибелью его отца в дорожной аварии, Бен перестал ходить в синагогу. Большую часть времени он грустил и размышлял о самоубийстве. Ему не хватало энергии, а Бога он воспринимал как злого, враждебного и карающего. Через шесть месяцев депрессии, после потери работы и многих друзей, семья вынудила Бена обратиться за лечением в клинику. Терапия начала помогать. Бен снова стал посещать службы в синагоге и почувствовал, что Бог рядом.

### 3D ВИД АКТИВНОСТИ МОЗГА СНИЗУ

Скан здорового мозга

верх

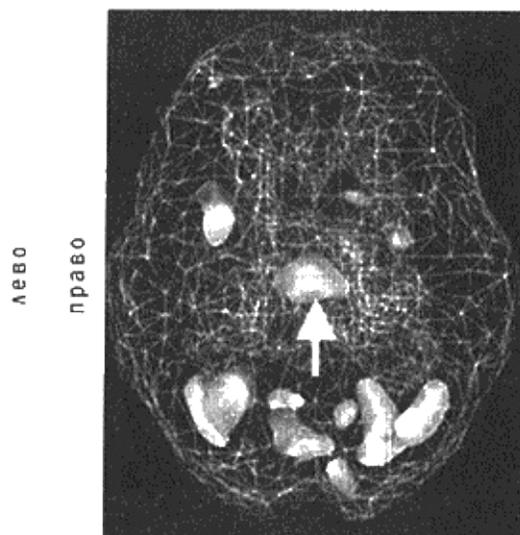


низ

В мозжечке — нормальная  
активность, в прочих областях —  
слабая

Мозг Бена: депрессия

верх



низ

Чрезмерно повышена активность  
глубокой лимбической системы  
(и таламуса)

### 3D СКАН АКТИВНОСТИ МОЗГА, ВИД СНИЗУ

Скан здорового мозга

верх

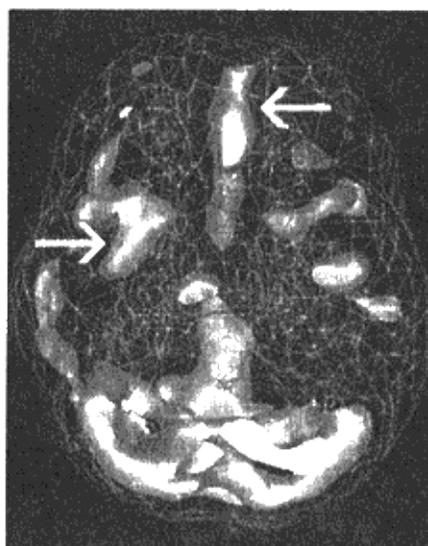


низ

Нормальная активность  
в мозжечке и сниженная  
в других областях

Мозг Сета: ОКР

верх



низ

Повышена активность в передней  
части поясной извилины  
(верхняя стрелка) и в базальных  
ганглиях (нижняя стрелка)

Обсессивно-компульсивное расстройство (ОКР) связано с чрезмерной активностью центров тревожности. Люди с ОКР «заикаются» на негативных мыслях или страдают навязчивостями в поведении. Это объясняется ригидностью мышления и поведения из-за чрезмерной тревожности. ОКР может привести к религиозному фанатизму или полной ритуализации поведения. Это крайне разрушительное расстройство подрывает эмоциональный баланс человека и оттягивает на себя бесценное время его жизни.

Один из моих страдающих ОКР пациентов, 32-летний Сет, сотни раз в день возносил молитву об избавлении от мучительных мыслей. Его преследовал

навязчивый страх навредить другим людям, и Сет полностью избегал всех острых объектов, потому что боялся схватить первое попавшееся под руку оружие и напасть на кого-то, хотя никогда не отличался склонностью к жестокости. Пугающие сцены насилия и молитвы об избавлении от них занимали большую часть его времени. Для нормальной работы и жизни времени не оставалось. Благодаря правильно подобранным лекарствам, позволившим сбалансировать работу мозга, жизнь Сета нормализовалась. Он все еще проводил в молитвах значительную часть дня, но уже не возносил их сотнями.

## Запрограммированность на Бога?

При стимуляции некоторых областей мозга могут возникнуть духовные переживания. Служит ли это доказательством того, что вера в Бога запрограммирована в мозге? Может ли степень здоровья мозга усилить или ослабить нашу способность приблизиться к Богу? Неврологам давно известно, что у пациентов с эпилепсией височных долей нередко возникают религиозные переживания: Достоевский, св. Павел, св. Тереза Авильская страдали эпилепсией височных долей, и притом их всех глубоко занимали вопросы духовности. Ученые из Университета Калифорнии в Сан-Диего решили изучить пациентов, страдающих эпилепсией.

В 1997 году группа доктора Вилайянура Рамачандрана (Vilayanur Ramachandran) решила, что они открыли «модуль Бога» в мозге, который отвечает за врожденный инстинкт веры. Изучая группу эпилептиков с выраженными духовными переживаниями, исследователи отследили цепи нейронов в височных долях, которые активировались, когда пациенты думали о Боге. Исследователи предположили, что феномен религиозной веры может быть встроен в мозг на уровне структур. В своем отчете они написали, что наиболее интригующее объяснение припадков заключается в чрезмерной стимуляции нейронных путей «модуля Бога». Результаты доктора Рамачандрана и сотрудников показывают, что религиозность и даже вера в Бога могут быть взаимосвязаны с активностью электрических цепей мозга.

В других похожих опытах доктора Рамачандрана было выяснено, что мозг эпилептиков и мозг глубоко религиозных людей показывал сходные схемы возбуждения при назывании понятий, значимых для верующих.

Но если модуль Бога существует, то у атеистов он может иметь иную конфигурацию. Разве не удивительно, что Бог создал нас со встроенной физической системой для переживания веры? Нам нужен механизм, с помощью которого мы можем увидеть и услышать присутствие Бога в повседневной жизни. Эндрю Ньюберг из Университета Пенсильвании использовал томографию ОЭКТ, чтобы наблюдать работу мозга во время медитации. Медитация была выбрана для изучения потому, что это состояние мозга несложно воспроизвести в лабораторных условиях. Исследование спонсировал Фонд Темплтона, цель которого – сближение науки и религии.

Исследователи сканировали мозг буддистских монахов во время длительной медитации. Чтобы увидеть активность мозга, ученые ввели каждому испытуемому слабый раствор радиоактивных веществ, которые быстро поглощаются нейронами, а их невральная активность отслеживается при этом камерами ОЭКТ. Снимки показали, что при переходе в медитацию в работе мозга происходят отчетливые изменения. В частности, падает активность в областях мозга, которые отвечают за трехмерную ориентацию в пространстве. Это может объяснить ощущение «освобождения» и «парения» во время медитации. Некоторые исследователи предполагают, что элементы религиозных переживаний трансцендентного тоже могут быть заложены в мозге на уровне структур.

В трех следующих главах я расскажу о пяти системах мозга, которые связаны со взаимоотношениями, работой и духовным ростом. Это: кора лобных долей, передняя часть поясной извилины, базальные ганглии, височные доли и лимбическая система. Я расскажу о функционировании и возможных проблемах в работе каждой из этих областей, а также об их роли в восприятии добра, зла, любви и в здоровье души. Разумеется, вся теория будет проиллюстрирована историями и сканограммами ОЭКТ.

## Глава 3

# МОЗГ ПРЕДУСМОТРИТЕЛЬНЫЙ И СОСТРАДАТЕЛЬНЫЙ

## Кора лобных долей

*Ты не должен убивать людей, эта штука в голове выходит из-под контроля и подает дьявольские идеи.*

**Из фильма «Тонущая Мона»**

*В голове можно услышать тонкий голосок, который помогает решить, что правильно, а что, нет.*

**Сверчок Пиноккио**

*При повреждении передних участков мозга страдают внутренние чувства: воображение, память и мышление; ослабевают сила воли и сила намерения... Этого не происходит, если повреждения случаются в задней части мозга.*

**Эммануэль Сведеборг, 1882**

Кора лобных долей – это исполнительный директор нашей психики, наш внутренний управляющий, который направляет мысли и действия, контролирует поведение. Лобная, или префронтальная кора – самая передовая часть мозга, занимающая почти 30 % всей коры больших полушарий. Для сравнения у шимпанзе кора лобных долей составляет только 11 % всей коры, а шимпанзе – наши ближайшие родственники среди приматов. Именно кора лобных долей отвечает за успешность человека. Она связана со способностью прогнозировать и планировать завтрашний день и систематически корректировать поведение в свете достижения поставленных целей.

В этой главе мы исследуем функции и проблемы лобной коры и ее связь с нашей способностью успешно работать и общаться с другими людьми, а также быть спокойными и сконцентрированными наедине с собой. Когда кора лобных долей работает нормально, мы предусмотрительны, эмпатичны, сострадательны, организованны, способны к месту выразить свои чувства.

### **Кора лобных долей участвует в регуляции наших действий и защищает нас от импульсивности и необдуманных поступков.**

Наше сознание, чувство правильного и неправильного, а также свобода воли ассоциированы преимущественно с этой частью мозга. Лобную кору называют исполнительным директором мозга потому, что, как и глава компании, она связана с функциями планирования, прогнозирования, вынесения суждений, с организацией и контролем импульсов.

Лобная кора «помогает» нам подумать прежде, чем что-то сказать или сделать. Она задействована в те моменты, когда, опираясь на предшествующий опыт жизни, человек осуществляет выбор между альтернативными действиями в личных, социальных и духовных ситуациях. При плохом функционировании лобной коры больше вероятность, что вы сделаете или скажете что-то, о чем позже пожалеете. Если вы являетесь священником или главой церкви и вам предстоит разговор с прихожанином, ставшим причиной конфликта в конгрегации, то при хорошей функции лобной коры вы заранее продумаете, что сказать, и ваша спланированная реакция поможет разрешить ситуацию. При плохой работе лобной коры вы лишь подольете масла в огонь. Лобная кора участвует в решении проблем, прогнозировании ситуаций и выборе наилучшей альтернативы.

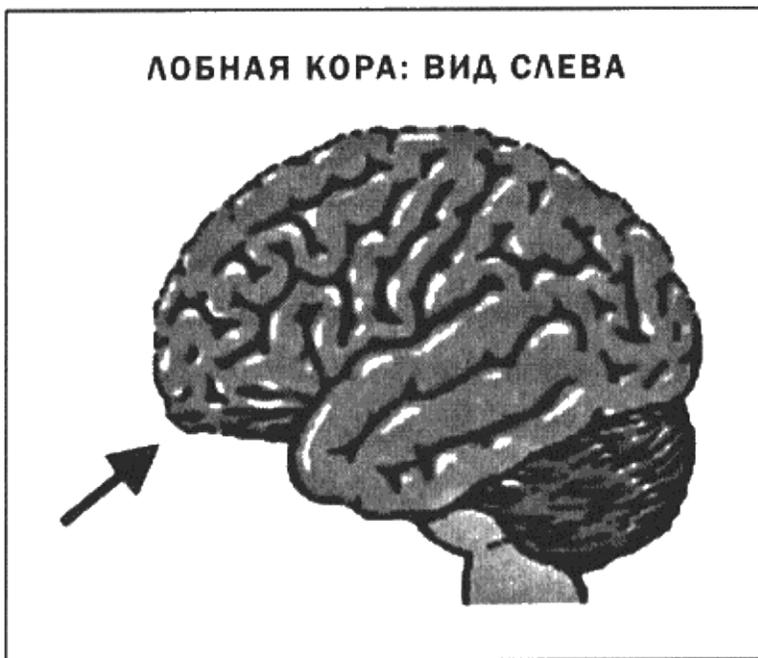
Человек может учиться на своих ошибках. Правда, хорошее функционирование лобной коры не означает, что вы никогда не оступитесь. Однако вряд ли вы будете повторять ту же ошибку снова и снова. Например, человек замечает, что после нескольких бокалов алкоголя он ведет себя неосмотрительно и раздражает окружающих, поэтому он

перестает пить. А человеку со сниженной функцией коры лобных долей прошлый опыт не помогает прийти к подобному заключению, и он продолжает выпивать, несмотря на возникающие неприятные последствия. Таким людям свойственно импульсивно реагировать на минутные прихоти и потребности.

Кора лобных долей участвует в процессе сосредоточения внимания. Вы можете сфокусироваться на важной информации, отфильтровывая незначимые мысли и ощущения. Во многих жизненных ситуациях необходима длительная устойчивость внимания, например для запечатления сведений в памяти при обучении, в интимном общении и духовных практиках.

Лобная кора помогает человеку сосредоточиться на задачах и целях и доводить задуманное до конца. Она посылает сигналы, которые успокаивают эмоциональные и сенсорные участки мозга. Если возникает необходимость сосредоточиться на чем-то важном: на супруге, молитвах, рабочих задачах, то лобная кора уменьшает поступление отвлекающей информации от других участков мозга, отфильтровывая и подавляя ее. Если лобная кора малоактивна, то фильтрующий механизм дает сбой и повышенная отвлекаемость становится для человека проблемой. Здоровью лобной коры способствует процесс медитации, при котором человек максимально сосредоточен, а его ум спокоен.

Предусмотрительность и контроль импульсов – очень важный результат работы лобной коры. Эти качества необходимы для здоровых взаимоотношений с людьми, эмоциональной и духовной жизни. Способность к прогнозированию требуется везде: от выбора образования и профессии до выбора спутника жизни, воспитания детей и участия в религиозных конгрегациях. При нарушении функций лобной коры импульсы мешают продуманным действиям. В основе любого греха лежит снижение контроля импульсов, и человек действует по воле случая, не думая о последствиях.



Кроме того, лобная кора причастна к выражению чувств: счастье, огорчение, радость, любовь. Она передает эти состояния в лимбическую систему – эмоциональный центр мозга – в виде узнаваемых чувств, эмоций и понятий, таких как любовь, страсть, ненависть. Низкая активность или повреждения в коре лобных долей часто сопровождаются неумением выражать свои мысли и чувства. Алекситимия – это неспособность выражать эмоции. Наши исследования показали, что она нередко связана со сниженной активностью лобной коры.

Проблемы в работе коры лобных долей ассоциируют со снижением устойчивости внимания, отвлекаемостью, нарушением функций памяти, снижением скорости мыслительных процессов, апатией, сложностями вербализации, плохим контролем импульсов и трудностями с контролем настроения (поскольку кора лобных долей связана с лимбической системой), а также недостатком социальных навыков и общего контроля за поведением. Повседневная жизнь при этом осложняется, а сознание попустительствует любым импульсам. Вот два примера.

Брайен, 44-летний врач, трижды состоял в браке и постоянно перебирался

из города в город и из клиники в клинику. У него почти не было друзей, и он был далек от духовной жизни. Несмотря на высокий коэффициент интеллекта (*IQ*), его часто увольняли за неорганизованность, отказ подчиняться старшим по должности и за непродуманное поведение по отношению к пациентам. Он имел обыкновение опаздывать на прием и несвоевременно заполнял необходимые отчеты. Те же ошибки он повторял на новой работе, попав в замкнутый круг саморазрушения, который можно было отследить еще с детства. Иногда он присоединялся к какой-нибудь церкви, но выполнял свои обязательства совсем недолго. В юности у него возникали проблемы и с родителями, и с законом, поскольку ему трудно было приспособить свое поведение к социальным нормам.



Многие говорили Брайену, что у него отвратительный характер, что он поглощен только собой и ведет себя пассивноагрессивно. Ко мне Брайен пришел после третьего увольнения за один год. В качестве элемента

диагностики я заказал скан ОЭКТ, чтобы оценить функционирование его мозга.

В целом активность его мозга оказалась очень низкой, особенно в лобной коре. В детстве Брайен едва не утонул и два дня провел в больнице без сознания. Я сделал заключение, что столь низкая активность мозга могла стать последствием его кислородного голодания. Я знал, что проблемы Брайена не в его характере, а в органе, который контролирует характер, – в его мозге. Компьютер души Брайена был сильно поврежден. И хотя он без проблем ходил, говорил и обслуживал себя, его поврежденному мозгу требовалось не осуждение со стороны окружающих, а помощь врача. После проведения терапии состояние Брайена улучшилось.

Возможно, из-за тяжести полученных в детстве повреждений функционирование мозга Брайена никогда не станет оптимальным, но улучшение функций уже позволило ему оставаться на одной работе, завести отношения и в течение многих лет посещать церковь.

Католический священник Уильям обратился ко мне, прочитав книгу «Как лечить СДВГ», посвященную синдрому дефицита внимания с гиперактивностью. Всю жизнь он испытывал трудности с концентрацией и привык откладывать все дела на потом. Он с трудом закончил учебу в семинарии и отвлекался во время молитв или выслушивания исповедей.

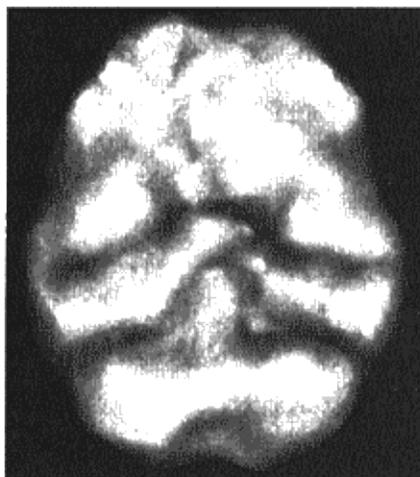
Те же самые проблемы имелись и у его отца. ОЭКТ Уильяма показала снижение активности коры лобных долей. Начав принимать стимулирующие препараты, Уильям сказал: «Впервые в жизни я способен сосредоточиться на молитве. Я всегда чувствовал вину за то, что не способен был размышлять о Боге во время молитв». Кроме того, после лечения прихожане говорили ему, что он изменился и стал эмоционально ближе к людям. Сам Уильям считал, что это потому, что он научился сосредоточиваться на целях. Новая томограмма показала, что работа его лобной коры значительно улучшилась.

## СКАНЫ МОЗГА УИЛЬЯМА

Вид мозга снизу до и после лечения



Заметная дисфункция лобной коры



Нормализация работы лобной коры

Слишком низкая активность лобной коры связана с непредусмотрительностью и импульсивным поведением. А чрезмерно высокая активность, как мы увидим в следующей главе, нередко сопровождается повышенной тревожностью и излишне детальным планированием (например, при обсессивно-компульсивном расстройстве).

### **Личные особенности людей в зависимости от здоровья коры лобных долей**

При нормальной работе лобной коры человеку присущи отчетливые представления о добре и зле, с которыми он согласует свое поведение. Если вы знаете, чего хотите от жизни, то можете сконцентрироваться на важных для себя вещах. Вы не сойдете с пути, невзирая на препятствия и

отвлекающие моменты. Окружающим вы сопереживаете – проявляете эмпатию, то есть можете посмотреть на ситуацию с точки зрения другого человека. Вы сумеете извиниться, если совершили ошибку. Вы внимательны в разговорах, выполняете свои обязательства, и ваши действия организованы. Вы сумеете найти свое место в жизни. Вам будет нетрудно спокойно сидеть во время учебных занятий, церковных служб, где угодно.

**Люди со здоровой корой лобных долей проявляют сознательность в разумных границах, без чрезмерности или враждебности, и ориентируются на пользу для себя и других. Словом, они способны полностью использовать преимущества свободного волеизъявления.**

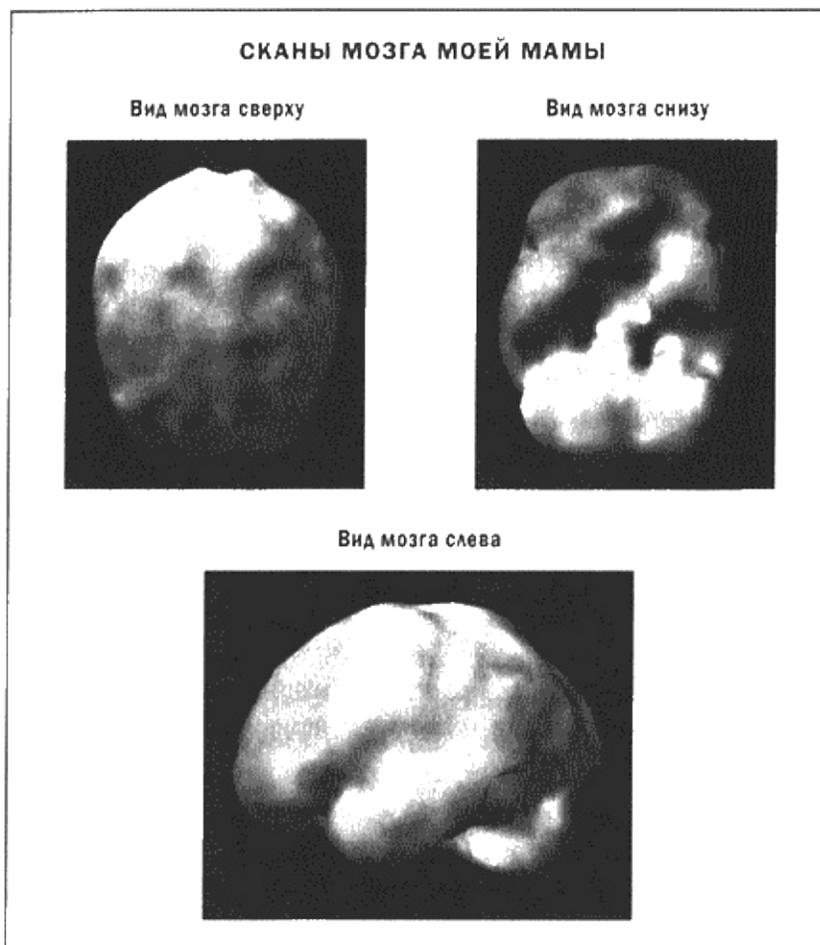
К сожалению, сила воли присуща людям в разной степени. Это весьма противоречивое заявление, но, по мне, очевидно, что если ваши центры воли, суждения и контроля импульсов (то есть лобная кора) здоровы, то вы гораздо лучше управляете своими действиями, чем если эти центры малоактивны (как у страдающих СДВГ) или сверхактивны (как у страдающих ОКР). Если ваша лобная кора работает неоптимально, то вам сложнее сделать верный выбор. Это не означает, что вы совсем безвольны (если только мозг не поврежден до крайней степени), однако резервов для волеизъявления у вас меньше.

### **Положительные черты характера, связанные с работой лобной коры:**

- рассудительность и предусмотрительность:
- способность к ясному выражению мыслей и чувств:
- сфокусированность на краткосрочных и долгосрочных целях (вы способны думать о настоящем, принимая в расчет будущее);
- способность спокойно сидеть и внимательно слушать других (сосредоточиться на другом, понять

его потребности, но при этом оставаться рефлексивным и рассудительным);

- умение приходить вовремя;
- способность выполнять свои обязательства;
- умение извлекать уроки из ошибок;
- сильное здоровое сознание (человек отличает правильное от ошибочного и умеет соотносить свое поведение с усвоенными представлениями о добре и зле);
- полное владение собой (хороший контроль над поведением);
- сострадательность и эмпатичность.



В начале работы со сканированием мозга я проверил в томографе многих членов своей семьи: троих детей, себя, страдающую паническим расстройством тетюшку и даже мою маму. Из всех родственников самая здоровая томограмма мозга принадлежала моей маме (и до сих пор, спустя 12 лет работы и 20 тысяч обследованных пациентов, томограмма ее мозга занимает первое место по здоровью). Меня это не удивило, потому что я всю жизнь знал, что моя мать – добрый, сострадательный, предусмотрительный, заботливый, пунктуальный и организованный человек. Она не идеальна, но я не могу вспомнить, чтобы ее поведение было непоследовательным или грубым. Она до сих пор остается удивительной женщиной. Совершенно логично, что ее любящая натура отражена в правильной работе ее мозга. На ее томограмме видна хорошая, полная равномерно-симметричная активность, особенно в лобной коре, даже в возрасте 70 лет.

О том, что ее мозг работает гармонично, можно догадаться по истории ее жизни. Она уже 52 года замужем за моим отцом. Она вырастила семерых здоровых и достаточно счастливых и успешных детей. До сих пор она занимает важное место в наших жизнях. Ее обожают внуки и внучки (общим числом 21 человек), и она активная прихожанка своей церкви.

У мамы множество друзей. Она на высоком уровне играет в гольф и много лет остается чемпионом своего клуба. Иногда я поддразниваю ее, уверяя, что очень трудно быть сыном женщины со здоровым мозгом, поскольку это не подготовило меня к собственному браку. Мама всегда приходит вовремя, она организована, излучает любовь, но способна быть настойчивой и последовательной. Я никогда не слышал, чтобы она кричала на отца или проявляла к нему неуважение, поэтому я шучу, что вырос не подготовленным к реальной жизни. Вот несколько других примеров людей, чьи лобные доли работают исправно.

### **Билл, Джессика, Расти, Джозеф и Ларри**

Двадцатилетний Билл, студент первого курса медицинского колледжа, значительную часть времени проводил в университетской библиотеке.

Полноценно заниматься в общежитии не получалось из-за непрерывных вечеринок (часто с наркотиками) и сильного шума. Несколько его одноклассников не выдержали влияния этих отвлекающих факторов и решили переключиться на другие профессии, но Билл сконцентрировался на своих целях, дисциплинированно учился, ходил в церковь и воспитывал в себе такую личность, каким хотел себя видеть. Несмотря на множество учебных заданий, у него находилось время для работы в церкви и волонтерства в юношеской программе.

Джессика – мать четырехлетних двойняшек. Несмотря на то, что дети требуют много внимания и она сильно устает, ей удается организовать свою жизнь. Она поддерживает расписание жизни детей, выполняет все свои обязанности очень эффективно и ведет себя как любящая, заботливая и последовательная мама. Она создала для детей спокойную и стабильную атмосферу, читает им, учит их молиться и при необходимости дисциплинирует их.

Когда Расти исполнилось 43 года, его настиг кризис среднего возраста, вызванный смертью старшего брата, скончавшегося от рака желудка. Расти начал задумываться о смысле жизни, призвании и правильности выбора супруги. Он подумывал о том, чтобы уйти из дома и начать новую жизнь.

Однако перед тем как выбрать какой-то вариант, он обдумывал все возможности и обращался за советом к психологу. Смерть брата тяжело подействовала на него, но благодаря полноценной работе коры лобных долей, он вовремя осознал необходимость обратиться за помощью.

После того как отец 42-летнего Джозефа умер от рака, тот захотел стать ближе к Богу. Он решил каждый день молиться в течение 20 минут перед уходом на работу. Он ставил будильник немного раньше и успешно выполнял свой план. Несколько лет спустя Джозеф все еще встает раньше, чтобы ежедневно помолиться. Он осуществил свое решение благодаря здоровым функциям лобной коры.

Ларри – молодой священник в небольшой церкви, увлеченный и добрый человек. Ларри был не женат и часто чувствовал себя одиноко. Однажды в воскресенье фигуристая и привлекательная 17-летняя девушка пришла на собрание молодежной группы. Она выросла без отца и немедленно прониклась симпатией к Ларри: надевала в церковь платье с глубоким

декольте, старалась остаться с ним наедине и делала Ларри всяческие намеки о более интимном продолжении общения.

Хотя Ларри она нравилась, он очень вежливо удерживал ее на расстоянии и следил, чтобы они никогда не оставались наедине, поскольку ясно представлял все многочисленные отрицательные последствия в случае, если бы он отреагировал на ее приглашения.

### **Особенности, присущие людям с нарушением функций коры лобных долей:**

- низкая устойчивость внимания, отвлекаемость на внутренние или внешние раздражители;
- недостаток вдумчивости (трудно следить за чужими рассуждениями);
- недостаток дисциплины и самоконтроля (трудно оставаться этичным и поддерживать распорядок);
- проблема с контролем импульсов, трудно думать о ситуации заранее, принимать решения с учетом будущего;
- неумение учиться на собственном опыте, повторные ошибки;
- непоследовательность суждений, неверные оценки и решения, основанные на импульсе, а не на рассудительности;
- хронические опоздания, неумение управлять собственным временем и выполнять обещания вовремя. Жизнь в спешке;
- неорганизованность, дома и на рабочем месте много беспорядка. Хаос и в мыслях;
- конфликтное или негативистское поведение. Ради стимуляции своих малоактивных лобных долей многие люди вступают в конфликты и стараются увидеть во всем отрицательные черты;
- низкая сознательность. Человек ставит себя в центре всего, не заботится об окружающих, не способен отличить благое от дурного.

Давайте рассмотрим примеры людей с плохой работой коры лобных долей.

## **Джефф, Сью, Роберт, Донни, Уизли и Джеймс**

Джефф, 25 лет, седьмой год учится в колледже. Несколько раз он менял специальности. Одно время подсел на наркотики и постоянно отвлекается на девушек и вечеринки. В колледж он пришел с намерением стать врачом, но отсеялся уже на ранних этапах занятий по биологии и химии. Он отличался склонностью к опозданиям, неорганизованностью, импульсивностью действий и поглощенностью собой. Родители воспитали его в религиозной традиции, и он давно собирался навестить церковь в университетском городке, но так ни разу и не собрался туда.

Сью – неорганизованная мать двоих маленьких детей. Она чувствовала, что постоянно перегружена делами, часто раздражалась на малышей, жаловалась на трудности и ругалась на мужа за отсутствие помощи, хотя он работал на двух работах, чтобы содержать их. Через несколько лет муж ушел из семьи.

Роберт, 45 лет, за один год изменил всю свою жизнь: развелся с женой, с которой прожил 20 лет, переехал из Сиэттла в Лос-Анджелес, чтобы стать ассистентом телепродюсера и потратил на перемены большую часть отложенных на пенсию денег.

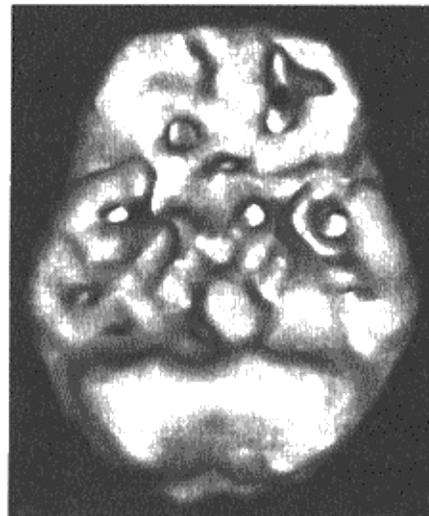
Он редко виделся с тремя своими детьми, потому что был слишком занят бурными, но краткосрочными любовными романами. Сначала он только смеялся, когда бывшая жена после развода просила его обратиться за помощью к психологу. Но позже осознал свои ошибки, потому, что когда он попытался вернуться в семью, жена встретила его условием: если он хочет наладить все разрушенное, он должен обратиться за лечением к специалисту.

После периода сильных стрессов Донни решил ежедневно молиться и регулярно ходить в церковь. Свои решения он выполнял всего несколько недель. А затем отвлекся на другие вещи.

### СКАН ОЭКТ ДЖЕЙМСА: ТРАВМА ЛОБНЫХ ДОЛЕЙ



Вид сверху



Вид снизу

Обратите внимание на сниженную активность лобной коры.

Уизли был молодым священником в небольшой церкви. Он не был женат и часто чувствовал одиночество. В одно прекрасное воскресенье симпатичная 15-летняя девушка из молодежной группы стала флиртовать с ним. Уизли уделял ей повышенное внимание, писал электронные письма, заставил почувствовать себя особенной и через несколько месяцев у них произошла близость. Она забеременела, а он потерял свою работу.

Джеймс приехал из западных штатов, он был очень успешным менеджером нефтяной компании. Однако его жизнь представляла собой полный беспорядок: четыре бывших жены, множество любовниц, которых он заводил, еще будучи женатым.

Джеймс не мог сладить со своим взрывным характером, часто говорил сотрудникам такое, о чем позже жалел, а бывшие жены запретили ему общаться со всеми пятью детьми от разных браков. После того, как очередная супруга дала ему мою книгу «Измените свой мозг – изменится и жизнь», [5] он обратился в нашу клинику.

Собирая данные о пациенте, я выяснил, что в колледже Джеймс получил серьезную черепно-мозговую травму, играя защитником в футбольном матче. Он даже потерял сознание после удара.

В течение недели после травмы он испытывал сильные головокружения, в течение года – сильные головные боли, а вскоре появились и проблемы с поведением. Сканы ОЭКТ показали, что активность его лобной коры, особенно слева, значительно снижена.

Хорошая функция лобной коры помогает нам просчитывать ситуацию наперед, и мы способны убраться с рельсов, когда приближается поезд. Плохая работа коры лобных долей мешает планировать свое будущее. Мы не видим поезд, пока он нас не переедет. Для того чтобы душа была в порядке, необходима хорошая работа лобной коры. Душе требуется постоянный духовный и эмоциональный рост, и у нее должны быть инструменты, позволяющие учиться на ошибках и ориентироваться на новые высоты. Нормальная работа коры лобных долей позволит вам сосредоточиться на том, что действительно важно в жизни.

## **Глава 4**

### **ГИБКОСТЬ МОЗГА И НАПРАВЛЕННОСТЬ НА ЦЕЛЬ**

#### **Передняя часть поясной извилины и базальные ганглии**

Две взаимосвязанные области мозга, помогающие человеку найти свое место, расслабиться и широко смотреть на вещи, – это передняя часть поясной извилины, которая проходит в глубинных участках лобных долей, и базальные ганглии – крупные ядерные структуры глубоко внутри мозга. Две эти области отвечают за переключение внимания и восприятия. Я называю их переключателями скоростей, поскольку именно они

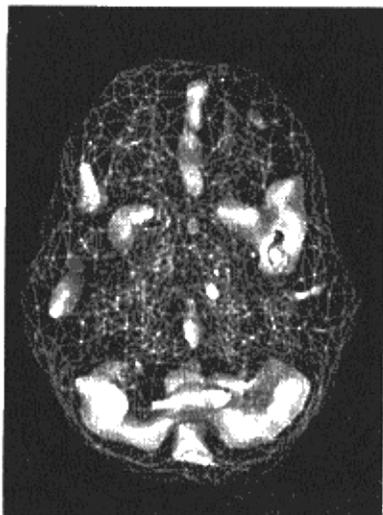
модифицируют поведение, позволяя проявлять гибкость, адаптивность и принимать наступающие перемены.

**Эти участки мозга причастны к переключению внимания от объекта к объекту, от идеи к идее и умению видеть различные варианты выбора.**

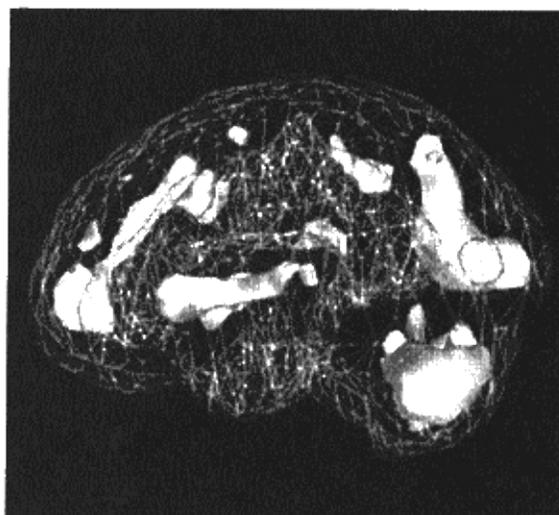
В этой главе мы исследуем функции и проблемы, связанные с работой передней части поясной извилины и базальных ганглиев, поскольку они связаны с нашими повседневными делами и духовно-эмоциональным ростом. Мы рассмотрим, как от работы этих областей мозга зависят гибкость и адаптивность поведения, ощущение связи с другими и эмоциональная и духовная открытость. Затруднения в работе этих структур делают людей ригидными и зацикленными на определенных идеях.

Способность вовремя переключать внимание упрощает жизнь и обеспечивает плавный переход к новой модели мышления и поведения. Если внимание застревает на негативных мыслях, на чувстве боли из прошлого, на злости и обидах, то эмоциональный или духовный рост приостанавливается. Умение переключаться и гибкость мышления помогают адаптироваться к новым ситуациям. Люди выжили как вид именно благодаря адаптивности. Со временем человеческие существа приспособились к разнообразным переменам в климате, питании, социальном строе, плотности населения. Те, кто не умел приспосабливаться, – не выживали. В повседневной жизни возникает множество ситуаций, когда гибкость жизненно необходима. Например, чтобы ужиться с новым человеком: соседом по комнате в общежитии, мужем или женой, или с целой казармой сослуживцев. Для этого необходимо умение принимать во внимание интересы и позицию другого человека.

## ПЕРЕДНЯЯ ЧАСТЬ ПОЯСНОЙ ИЗВИЛИНЫ И БАЗАЛЬНЫЕ ГАНГЛИИ



Вид снизу



Вид слева

На сканах показаны передняя часть поясной извилины (передняя часть скана — линия между полушариями над лбом) и базальные ганглии (две небольшие области по обеим сторонам мозга — ближе к центру, сразу за проекцией поясной извилины).

Настаивание на том, чтобы все шло только по-вашему, и неспособность принять потребности или желания другого человека вызывает серьезные проблемы в отношениях. Аналогично работа в новом коллективе требует повышенной адаптивности. Приходится осваивать новую деятельность и уживаться с разными по характеру коллегами, ладить с новым начальником.

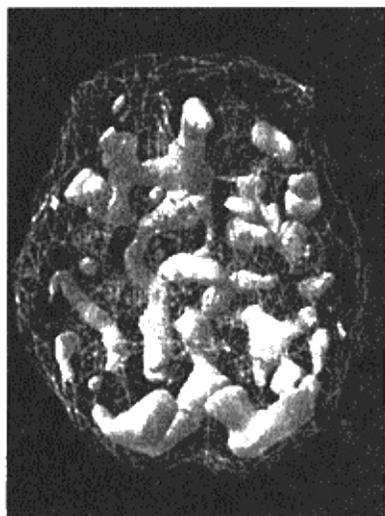
Умение сотрудничать (в церкви, на работе, в спортивной команде) тоже причастно к функциям рассматриваемых участков мозга. Когда передняя часть поясной извилины и базальные ганглии работают эффективно, вам легко проникнуться духом сотрудничества. Чтобы сохранить здоровье, нам нужно пускать в свою жизнь других людей. Человеческие существа — совершенно особый вид, сотрудничество только усиливает эмоциональные и духовные связи между нами.

Склонность к постоянному несогласию и конфликтность – черты людей с плохой работой «коробки передач». Повышенная активность в поясной извилине и базальных ганглиях чаще всего бывает вызвана нехваткой нейромедиатора серотонина, который в норме способствует переключению внимания. Это приводит к ригидному, противоречивому, вздорному поведению. Такие люди к тому же часто обижаются, испытывают зависть и неприязнь.

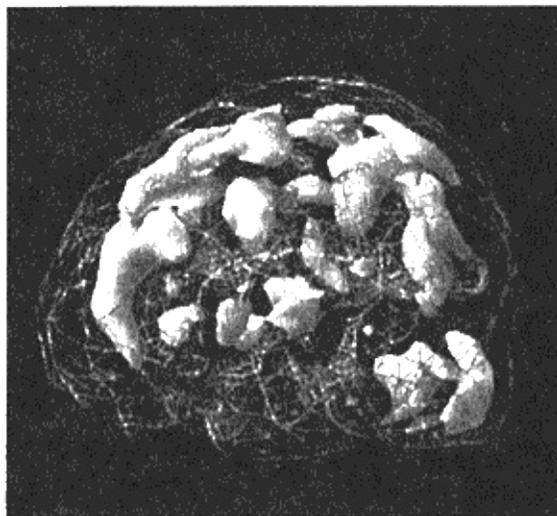
Хэнк, 48 лет, сердился на Бога с самого детства. Его мать погибла в аварии, когда ему было 8 лет. Он молился, чтобы Бог вернул ее, но когда этого не случилось, решил никогда больше не разговаривать с Господом. Хэнка ко мне прислал семейный консультант по поводу непомерной ревности и злопамятности. Как только Хэнк рассказал мне про свое обещание сорокалетней давности никогда не разговаривать с Богом, я понял, что с его «коробкой передач» что-то неладно, это позже было подтверждено с помощью скана ОЭКТ. Балансировка работы мозга очень помогла Хэнку. Он стал более гибким, начал чаще проявлять внимание к жене, перестал роптать на Бога и вернулся в церковь.

Дженни, 7 лет, привели в клинику ее родители. Они не могли справиться с раздражительностью, тревожностью и навязчивыми мыслями девочки. Чтобы провести томографию, требовалось сделать внутривенную инъекцию. Когда мой лаборант попытался провести эту процедуру, Дженни закричала: «Нет, я не позволю вам это сделать», – и закричала не один раз, а повторила фразу 500 раз. Чем больше она повторяла одно и то же предложение снова и снова, тем лучше мы понимали, какой участок ее мозга не в порядке – тот, что связан с трудностями переключения и повторяющимися моделями поведения. Проведенная после многих усилий и уговоров томография подтвердила наши подозрения – перевозбуждение в базальных ганглиях и поясной извилине.

## ОЭКТ ДЖЕННИ ДО ЛЕЧЕНИЯ



Вид снизу



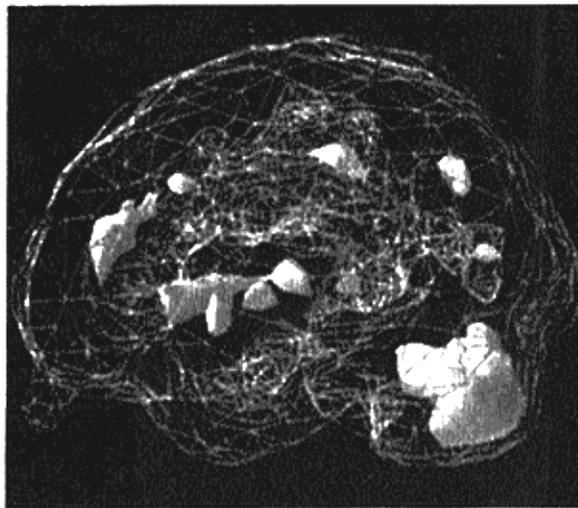
Вид слева

Обратите внимание на гиперактивность поясной извилины и базальных ганглиев.

### ОЭКТ ДЖЕННИ ПОСЛЕ ЛЕЧЕНИЯ



Вид снизу



Вид слева

Заметное уменьшение активности передней поясной извилины и базальных ганглиев.

Я прописал ей природный антидепрессант зверобой, который помогает успокоить чрезмерную активность поясной извилины и базальных ганглиев. Через несколько недель Дженни стала вести себя лучше, она охотнее соглашалась играть с другими детьми и сотрудничать со взрослыми. Ее нрав смягчился. Ей стало легче находить общий язык с другими людьми.

Передняя часть поясной извилины и базальные ганглии также участвуют в планировании и постановке целей. Когда мозг работает гармонично, человек способен разумно планировать будущее. При слабой активности на построение разумных планов может не хватить энергии.

При чрезмерной активности люди строят слишком много планов, излишне тревожатся о них, становятся чересчур серьезны и однобоки касательно придуманных целей. Трудность в работе обсуждаемых областей мозга связана со склонностью человека предсказывать впереди различные неприятности и в целом считать мир враждебным.

У десятилетнего Джошуа базальные ганглии и поясная извилина тоже были «перегреты». Он постоянно чего-то боялся: что умрет он сам, умрут его родители или друзья. Из-за страхов он перестал ходить в школу. Когда родители привели мальчика в клинику, врачам не удалось найти в его прошлом сильного стресса. Однако в семье Джошуа имелись члены с тревожными расстройствами. Скан ОЭКТ Джошуа показал явную гиперактивность в поясной извилине и базальных ганглиях. После лечения препаратом, усиливающим воздействие серотонина, страхи оставили его, и мальчик смог вернуться в школу.

**Я считаю, что передняя часть поясной извилины – это участок мозга, позволяющий людям на собственном опыте пережить духовный рост и видеть различные варианты выбора в разных ситуациях.**

Процветающие люди или организации всегда способны приспосабливаться к переменам. У лучших священников и религиозных лидеров, которых я встречал, адаптивность была ярко выраженной чертой личности. С другой стороны, люди с абнормальной функцией базальных ганглиев и поясной извилины часто зациклены на устаревших моделях взаимодействия. Среди священников это те самые типы, которые говорят: «Верьте каждому моему слову или уходите из церкви». На другом конце спектра находятся личности, способные исследовать новые тропинки и выдвигать новые идеи.

С гиперактивностью поясной извилины и базальных ганглиев ассоциируют: тревожность, обсессивно-компульсивные расстройства, нарушения питания, зависимость и поведенческие отклонения у детей. Люди с подобными расстройствами злопамятны и помнят все прошлые обиды, причиняя боль своим близким.

Часто они застревают на негативных моделях поведения или впадают в компульсивные расстройства, например чрезмерное мытье рук или постоянную проверку надежности замков. Одна пациентка описала мне свою проблему как «бег в колесе, при котором мысли снова и снова повторяются».

Другой пациент рассказал: «Это словно кнопка перезагрузки компьютера постоянно нажата, даже если я не хочу думать о чем-то, мысль продолжает возвращаться». Все подобные нарушения связаны с трудностями переключения внимания.

Существует множество субклинических признаков, ассоциируемых с расстройствами этих участков мозга. Термин «субклинический» означает, что интенсивность проблемы не тянет на серьезное расстройство вроде ОКР, но порождает трудности в жизни человека: тревожность, злопамятность, автоматическое отрицание (всегда говорит «нет») и отказ пробовать что-то новое или признавать право на существование иного мнения другого человека.

Когнитивная негибкость является корнем большинства этих проблем. Именно она вызывает религиозные и супружеские войны.

Люди с такими проблемами всегда придерживаются позиции «Я прав, а ты нет», «Поступим по-моему!», «Не существует других способов действия, кроме того, который предлагаю я». Подобный тип мышления свойственен религиозным фундаменталистам и фанатикам.

## **Личные особенности людей с нормальной функцией передней поясной извилины и базальных ганглиев**

Как уже говорилось, передняя поясная извилина и базальные ганглии служат своего рода «коробкой передач» мозга. В норме люди должны уметь переключать внимание с одной идеи или деятельности на другую. Они спокойны, адаптивны, способны видеть разные варианты решения в жизненных ситуациях.

Они не застревают на неподходящих, неэффективных или устаревших моделях поведения как единственно возможных. Встретившись с проблемой, они прорабатывают различные подходы, а потом реализуют их. Обычно они способны простить ошибки других и не цепляются за боль из прошлого.

Они позволяют другим помогать себе в повседневной жизни и не стремятся жестко контролировать ситуацию. В межличностных отношениях они обычно более позитивно реагируют на все происходящее и с надеждой смотрят в будущее. Словом, черные и белые полосы в жизни не причиняют им чрезмерных страданий.

### **Положительные черты, связанные с работой передней части поясной извилины и базальных ганглиев:**

- гибкость, адаптивность;
- способность решать проблемы и потом переключаться на другие;
- умение действовать сообразно обстоятельствам;
- выраженная способность к сотрудничеству;
- умение поставить себя в положение другого человека;
- адекватное принятие помощи;
- умение прощать ошибки;
- умение не держать зла и обид;
- ожидание от будущего положительных результатов;
- умение справляться с конфликтом;
- общая физическая ненапряженность, умение расслабляться;
- хорошая мотивация.

Вот примеры людей со здоровой функцией передней поясной извилины и базальных ганглиев.

## **Чак, Барбара, Меллори, Сью и Энтони, отец Грег, Джулия, Дэвид и раввин Билл Граймс**

*Чак*, сотрудник психиатрической ординатуры, расстался с девушкой и был опечален и подавлен. Осознав, что разрыв окончателен, он несколько раз сходил на сессию к психологу, на некоторое время решил сделать перерыв в личной жизни и преодолел свою боль.

*Барбара* застряла в утренней дорожной пробке и опаздывала на важную встречу. Она сильно расстраивалась, пока не поняла, что ничего не может поделать, кроме как позвонить в офис и с извинениями перенести время встречи. После этого она перестала огорчаться из-за задержки.

*Меллори* переживала неприятные чувства по отношению к одной из близких подруг по имени *Лилли*. Они выросли вместе, но *Лилли* всегда завидовала внешней привлекательности *Меллори*.

*Лилли* не пригласила *Меллори* на золотую свадьбу своих родителей, на которую были приглашены абсолютно все общие друзья. Когда *Меллори* узнала об этом и позвонила *Лилли*, та честно призналась, что не хотела присутствия кого-то, кто выглядел бы на фотографиях лучше, чем она сама.

*Меллори* сказала *Лилли*, что ей больно слышать, насколько поверхностна ее подруга. Через несколько дней *Меллори* поставила себя на место *Лилли* и почувствовала низкой самооценке подруги, после чего девушки помирились.

В течение нескольких лет *Сью* и *Энтони* находили все меньше точек соприкосновения своих интересов и наконец развелись после 10 лет брака, от которого осталось трое детей.

Несмотря на разрыв, они сохранили дружеские отношения, доброжелательно обсудили условия развода и разделили опеку над детьми. С годами они научились так же дружелюбно относиться к новым супругам друг друга и продолжали ценить все хорошее, что когда-то открыли друг в друге.

*Отец Грег* был военным священником в Форт-Ирвин, где я работал главным врачом психиатрической клиники. Он был уникальным проповедником, и я с удовольствием посещал его проповеди. Они часто касались всепрощения и любви Бога к нам. Во время деловой поездки в Мохавскую пустыню мы подружились. Чем лучше я узнавал отца Грега, тем отчетливее понимал, насколько глубоко он предан Богу.

Он оказался психологически гибким, добродушным, естественным, но очень верным своим принципам и идеалам человеком. Я часто направлял к нему за советом солдат, страдающих от одиночества или душевной боли. Почти всегда они возвращались воодушевленными и умиротворенными.

*Джолин* только что поступила в колледж. Она впервые надолго уехала из дома и поселилась в общежитии. Многие из ее одногруппников жаловались на шум, напряженное расписание занятий и общий стресс первого года обучения. Однако Джолин искренне наслаждалась новизной самостоятельности, хотя и скучала по дому. Она завела новых друзей, уверенно овладевала новыми знаниями, ходила в спортзал и была мотивирована на успешную учебу.

*Дэвид*, учитель английского языка в старшей школе, заодно преподавал и практиковал медитацию. В подростковые годы он страдал от повышенной тревожности и несколько лет занимался с психологом. Психолог обучил его диафрагмальному дыханию и простейшим техникам релаксации, которые очень помогли. Желая помочь всем страдающим от схожих проблем, Дэвид стал каждое утро по 20 минут вести классы медитации. Он также заметил, что, обучая студентов избавлению от стресса, он и сам становился спокойнее.

*Раввин Билл Граймс* отличается позитивным характером и легкостью на подъем. Он с надеждой смотрит в будущее, и само его присутствие успокаивает окружающих. Особенно хорошо он справляется с кризисными ситуациями, в которых умеет найти доброжелательный способ решить любую проблему.

**Черты характера при несбалансированной работе передней части**

## **поясной извилины и базальных ганглиев:**

- беспокойство и повторяющиеся негативные мысли;
- злопамятность, стремление цепляться за причиненные в прошлом обиды;
- навязчивые мысли, навязчивое поведение;
- тенденция автоматически говорить «нет»;
- склонность к спорам;
- склонность автоматически не соглашаться с людьми, даже не выслушав их до конца;
- неспособность к сотрудничеству;
- эгоцентризм вследствие односторонности взгляда на вещи (видит только свои потребности);
- склонность к возникновению зависимостей;
- навязчивое желание алкоголя, наркотиков, сладкого и пр.;
- когнитивная негибкость;
- тревожность, нервозность, беспокойство о будущем;
- панические атаки (когда тревожность захватывает контроль над телом);
- физические проявления тревожности (напряженность мышц, взбудораженность);
- тенденция предсказывать худшее;
- избегание конфликтов;
- боль и напряжение в мышцах из-за хронической тревожности.

Давайте посмотрим, что происходит при расстройстве передней части поясной извилины и базальных ганглиев.

**Элли, Джим, Джессика, Кент и Никки, капитан Уоллес, Крисси, Ральф и отец Мерфи**

*Элли*, студентка медицинского факультета, была потрясена разрывом с женихом. Она не могла думать ни о чем, кроме разрушенных взаимоотношений. Эти мысли настолько огорчали ее, что она перестала ходить на работу. Сотни раз в день она звонила бывшему парню, являлась к нему на работу, непрерывно писала ему и почти вылетела с учебы за прогулы. Руководитель курса в приказном порядке велел ей пойти ко мне на прием.

*Джим* застрял в утренней дорожной пробке. На мосту через реку случилась авария, и это означало его неминуемое опоздание на работу. *Джим* расписиховался: он давил на сигнал гудка, кричал, ругался, чувствовал панику и до конца дня после этого оставался эмоционально разбит, хотя объективно ничего не мог поделать с ситуацией.

Как-то раз *Джессика* пострадала от глупой шутки, которую лягнула ее давняя подруга на одной из вечеринок (возможно, в тот день у подруги плохо работала кора лобных долей). *Джессика* плакала несколько дней. Больше она никогда не общалась с той девушкой, хотя последняя много раз пыталась извиниться.

Спустя шесть лет брака и имея двоих детей, *Кент* и *Никки* решили разводиться. Их развод был ужасен: они сражались за финансы, опеку над детьми, раздел собственности и почти по всем прочим вопросам. Оба чувствовали себя пострадавшими и стремились нанести другому как можно больший ущерб. Бракоразводный процесс затянулся на пять лет. Они все еще не разговаривают друг с другом и используют детей как оружие во взаимных битвах. Новых супругов друг друга они тоже ненавидят.

*Капитан Эндрю Уоллес* (имя изменено) работал военным священником в той армейской части, где я служил в Германии в начале 1970-х. Он представлял собой тип священника-фундаменталиста, который воспринимал как зло танцы, синие джинсы и макияж. Казалось, что он непрерывно злится. С собственными детьми он был крайне суров, из-за чего они часто бунтовали. В проповедях капитан Уоллес разглагольствовал о грехе, конце света и о том, что каждую минуту нужно быть готовым к смерти. На его службы мало кто ходил.

Когда *Крисси* поступила в колледж, она впервые оказалась вдали от дома и искренне возненавидела общежитие. Ее раздражал шум и соседи по комнате. Она жаловалась на то, что лекции проводятся в другом конце кампуса. В течение двух месяцев она ежевечерне звонила домой, жалуясь на учебу. Она никак не могла преодолеть тоску по дому, друзьям и семье. На каникулах по случаю Дня благодарения родители привели ее ко мне в клинику. Девушка находилась на грани сильной депрессии с признаками навязчивостей и тревожности. Ее скан ОЭКТ показал значительную гиперактивность в поясной извилине и базальных ганглиях.



*Ральф*, преподаватель французского языка в старшей школе, не относился к числу популярных учителей. Он скучно и одинаково вел уроки и часто выглядел разраженным. От студентов требовалось беспрекословно следовать его указаниям, иначе они проваливали экзамен. Он никогда не прислушивался к ученикам и не пытался адаптировать уроки под их

интересы, из-за чего многие школьники возненавидели французский.

*Отец Мерфи* был очень недружелюбным и чрезмерно пьющим священником, он часто выражал злость и негативизм по отношению к прихожанам. В трудных ситуациях он всегда предсказывал негативный исход и готовил людей к худшему. Находясь рядом с ним, люди тоже заражались его тревожностью.

## **Расизм и ненависть**

По своему опыту скажу, что расизм и ненависть часто возникают как результат дисфункции передней части поясной извилины и базальных ганглиев. Я провел сканирование мозга многих людей, испытывавших иррациональную ненависть по отношению к представителям других этнических групп или религий. Чрезмерно активная передняя часть поясной извилины и базальные ганглии заставляют людей заикливаться на негативе. Групповая ненависть – черных против белых, арабов против евреев или протестантов против католиков – это форма крайней заикливости на негативном мышлении и поведении. Я часто замечаю, что в семьях эта ненависть прослеживается сквозь поколения.

Гиперактивность в этих частях мозга нередко наследуется. И дело не только в том, что дети перенимают взгляды родителей через социальные модели поведения, но и в том, что их мозг предрасположен к негативным моделям. Психиатр из Гарварда Элвин Пауссейнк (*Elvin Poussaink*) считает, что расизм следует рассматривать как психическое заболевание, и я с этим согласен. Мозг расистов действительно застревает на устаревших моделях поведения и не способен на переключение к восприятию более здоровой реальности. Вот пример.

17-летний *Лео* ненавидел всех участников школьной спортивной команды. В детстве он страдал от плохой координации и сам не добился в спорте особых успехов. Лео считал, что мальчишки из спортивной команды обладают несправедливыми преимуществами, особенно в плане внимания девушек. Лео чувствовал себя аутсайдером, слушал мрачную музыку и фантазировал, как он уничтожит всех своих конкурентов-спортсменов.

Однажды он посоветовал приятелю не приходить на футбольный матч, потому что может произойти «что-то ужасное». Как раз в то время у всех на слуху был инцидент с перестрелкой в старшей школе, о котором я рассказывал выше, и встревоженный приятель известил полицию.

Когда полицейские обыскали дом Лео, то обнаружили заряженные винтовки и пистолеты, а также рисунки потенциальных жертв из футбольной команды. Лео был арестован. Я познакомился с ним через адвоката защиты. Он оказался социально-тревожным подростком с признаками депрессии, ненавистью к властям и навязчивыми паттернами мышления, особенно касательно жестокости. Скан его мозга показал сильнейшую гиперактивность передней части поясной извилины и базальных ганглиев. Все самоощущение Лео было захвачено в петлю непрерывно крутящихся мрачных мыслей. Начав принимать препарат, помогающий успокоить гиперактивные зоны, Лео стал спокойнее и смотрел на свое положение чуть оптимистичнее, отпустив часть своей ненависти к отдельным группам людей.

Для того чтобы душа была спокойна, следует стремиться к эмоциональному развитию и росту. Важно поддерживать близкие связи с другими людьми. Мы – общественные животные. Нам требуется дарить и получать любовь, чтобы чувствовать себя полноценно. Когда передняя часть поясной извилины и базальные ганглии работают нормально, мы спокойны, прощаем прошлые ошибки и видим новые пути роста. Однако если эти важные участки мозга «перегреты», мы стагнируем, изолируемся, застреваем на негативных мыслях, чувствуем себя покинутыми и отчужденными от тех, кто придает нашим жизням смысл.

## **Глава 5**

### **МОЗГ ДУХОВНЫЙ И СТРАСТНЫЙ**

#### **Височные доли и лимбическая система**

Височные доли больших полушарий мозга, которые находятся ниже висков и позади глаз, и глубинная лимбическая система делают жизнь эмоционально яркой. Совместно они образуют эмоциональный центр мозга, который непосредственно причастен к нашим страстям, желаниям и духовным переживаниям. Они либо возносят нас на вершины жизни, либо бросают в пропасти отчаяния. Это эмоциональное пламя питает нас, но, выходя из-под контроля, может разжечь темные мысли и жестокость по отношению к другим или себе.

В терминологии компьютера, эти части мозга – важный элемент операционной системы души. К несчастью, в психиатрии часто забывают об этом (если не считать лечение припадков, связанных с височной эпилепсией). Тем не менее указанные области могут отвечать за религиозный опыт.

В этой главе мы обсудим, как работают височные доли и лимбическая система. Мы увидим, что они участвуют в образовании памяти, эмоций, духовного опыта, социальной привязанности, стабильности настроения и контроля над характером. В конце главы вы узнаете, как травмы головного мозга влияют на возникновение эмоциональных и поведенческих проблем.

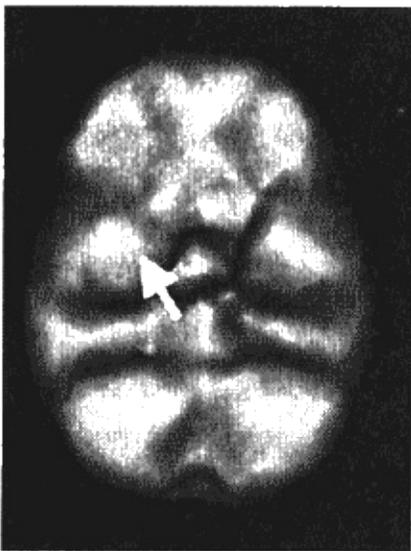
Из-за особенностей расположения височные доли часто страдают даже при умеренных черепно-мозговых травмах.

При нормальной работе височных долей и глубокой лимбической системы мы хорошо ощущаем свою личную историю и обладаем полноценной памятью, испытываем равномерно-разнообразные эмоции, способны пережить духовный опыт и контролируем свое поведение. При проблемах в этих областях мозга страдает память, духовность и возможны перепады настроения и эмоциональные взрывы.

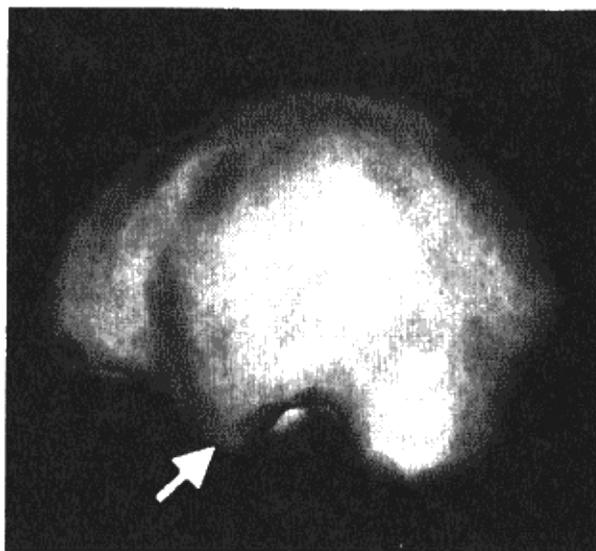
**Доминирующая височная область (у правой она будет слева) помогает процессу понимания и обработки языка.**

Она также связана с промежуточной и долговременной памятью и вспоминанием слов. В клинической практике я часто видел, что левая височная доля отвечает за стабильность настроения и контроль над характером. Недоминирующая височная доля (у правшей – справа) задействована в распознавании выражений лица (понимание того, что другой человек счастлив, опечален, заинтересован, равнодушен), распознавании интонаций или звуков («Меня взбесило, каким тоном ты говорил») и обработки ритма и музыки.

### ВИСОЧНАЯ ДОЛЯ



Вид поверхности снизу  
(стрелка указывает область  
миндалевидного тела в толще  
височной доли)

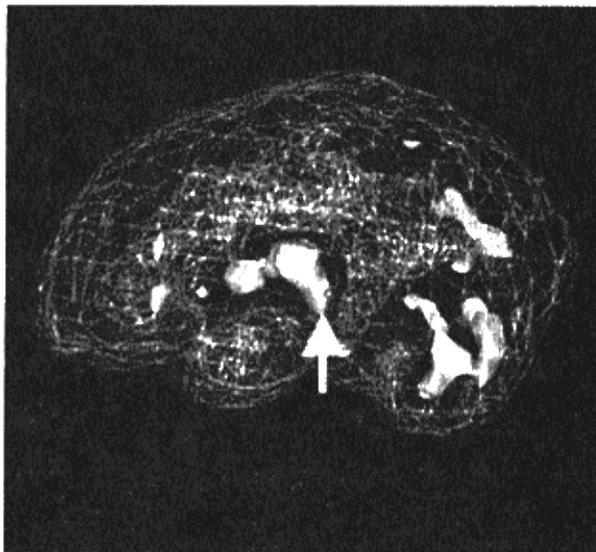


Вид поверхности слева  
(стрелкой указана  
собственно  
височная доля)

## ЛИМБИЧЕСКАЯ СИСТЕМА



Вид функциональной активности снизу (стрелка указывает на область таламуса и лимбической системы в толще мозга)



Вид функциональной активности слева (стрелка указывает на область таламуса и лимбической системы в толще мозга)

Здесь также скрывается интуиция, то есть, например, ощущение, что кому-то из твоих детей плохо, даже если он находится в другом городе. Кроме того, недоминирующая височная доля связана с переживанием духовного опыта: вспышками озарения или тем, что апостол Павел пережил на пути в Дамаск. Великий русский писатель Федор Достоевский страдал от припадков, вызванных дисфункцией височных долей. Его переживания во время припадков воспринимались им как сакральный опыт. Его биограф Рене Фьелоп-Миллер (*Rene Fueloep-Miller*) цитирует слова Достоевского об эпилепсии: «Во мне пробуждаются чувства, о которых я даже не подозревал. Все предстает ярким, насыщенным и вечным». В романе «Идиот» Достоевский писал:

«В эпилептическом состоянии его была одна степень почти пред самым припадком (если только припадок приходил наяву), когда вдруг, среди грусти, душевного мрака, давления, мгновениями как

бы воспламенялся его мозг и с необыкновенным порывом напрягались разом все жизненные силы его. Ощущение жизни, самосознания почти удесятерилось в эти мгновения, продолжавшиеся как молния. Ум, сердце озарялись необыкновенным светом; все волнения, все сомнения его, все беспокойства как бы умиротворялись разом, разрешались в какое-то высшее спокойствие, полное ясной, гармоничной радости и надежды, полное разума и окончательной причины. Но эти моменты, эти проблески были еще только предчувствием той окончательной секунды (никогда не более секунды), с которой начинался самый припадок. Эта секунда была, конечно, невыносима. Раздумывая об этом мгновении впоследствии, уже в здоровом состоянии, он часто говорил сам себе: что ведь все эти молнии и проблески высшего самоощущения и самосознания, а стало быть и „высшего бытия“, не что иное, как болезнь, как нарушение нормального состояния, а если так, то это вовсе не высшее бытие, а, напротив, должно быть причислено к самому низшему. И, однако же, он все-таки дошел наконец до чрезвычайно парадоксального вывода: „Что же в том, что это болезнь? – решил он наконец. – Какое до того дело, что это напряжение ненормальное, если самый результат, если минута ощущения, припоминаемая и рассматриваемая уже в здоровом состоянии, оказывается в высшей степени гармонией, красотой, дает неслыханное и негаданное дотоле чувство полноты, меры, примирения и восторженного молитвенного слития с самым высшим синтезом жизни?“»

Психиатр Дитрих Блумер (*Dietrich Blumer*) из Университета Теннесси в Мемфисе является одним из мировых экспертов по эпилепсии височных долей. В 1999 году он написал в журнале «*Неврология*» [А]:

«Среди пациентов с эпилепсией срединных участков височных долей клинические психиатры описывали случаи повышенной эмоциональности с развитием серьезных высокоэтических и духовных поведенческих типов. Многие из этих пациентов говорили связно и подробно и часто испытывали относительное снижение сексуального интереса и возбуждения. Эти личностные изменения, отличные от личностных изменений у других пациентов, были почти незаметны у большинства других пациентов с эпилепсией. Пациенты с описанными изменениями также иногда показывали умеренные симптомы интериктального дисфорического расстройства (то есть депрессии между приступами) с эпизодами раздражительности, которые ярко контрастировали с преимущественно доброжелательным отношением и которое сами пациенты не любили в себе».

В Университете Лаурентано в Садбери, Канада, доктор Майкл Персингер открыл лабораторию для изучения религиозных переживаний. Испытуемых просили надеть похожий на мотоциклетный шлем, в котором находились электромагниты, создающие магнитное поле и вызывающие приступы повышенной активности в височных долях. Доктор Персингер заметил, что спровоцированная активность в этой части мозга вызывала у испытуемых духовные и сверхъестественные переживания. Люди

сообщали, что ощущали присутствие в комнате чего-то, что они называли Богом, ангелами или пришельцами, а также переживали опыт выхода из тела и приближения к смерти.

Согласно доктору Персингеру, чувство «я», за которое отвечает левополушарная часть височной коры, связано с соответствующим чувством «я» в правополушарной части височной коры. Когда два полушария рассогласовываются, возникает ощущение другого «я». Если наш эмоциональный мозг подвергать стимуляции, эти чувства усиливаются и возникают интенсивные духовные переживания.

Подобные ощущения могут вызываться разными событиями: аварией, нехваткой кислорода на больших высотах, хирургической операцией, сильным перепадом уровня сахара в крови, многочасовой бессонницей, связанными с активностью височных долей припадками, наркотиками, трансом от ритуальных танцев или медитации. Возможно, что височные доли – это встроенные Богом приемники для его коммуникации с людьми.

Можно с известной долей иронии сказать, что на пути в Дамаск у святого Павла был припадок, вызванный дисфункцией височных долей, а можно – что Бог использовал височную долю святого Павла, чтобы привлечь его внимание и пообщаться с ним. Височные доли отвечают за восприятие языка и поэтому являются важной частью мозга по приему и интеграции информации.

Лимбическая система находится глубоко в толще мозга. Учитывая размер входящих в нее структур [6] эмоциональных центров (примерно с лесной орех), можно сказать, что они перегружены жизненно важными для поведения и выживания человека функциями. С эволюционной точки зрения эмоциональные центры являются самой старой корой мозга у млекопитающих. [7] Лимбическая система освободила животных от действий лишь в рамках простых рефлексов, замыкаемых на уровне спинного мозга. Последовательное развитие головного мозга у высших животных, в частности у человека, позволило решать проблемы, планировать, организовывать себя и рационально мыслить. Однако для того, чтобы эти функции проявились, необходимо было обладать эмоциями и желанием совершить что-то.

**Глубокая лимбическая система создает эмоциональный импульс, причем она отвечает как за негативные, так и за позитивные эмоции.**

Эта часть мозга позволяет создать эмоциональный настрой. При пониженной ее активности мы обычно находимся в положительном и оптимистичном настроении. При чрезмерной активности может возобладать негативизм. Глубинная лимбическая система и медиальная часть височных долей служат субстратом, благодаря которому мы эмоционально оцениваем происходящие события. Они навешивают ярлычки и раскрашивают ситуации в разные эмоциональные тона. Когда мы расстроены (при чрезмерной активности лимбической системы), то обычно даже нейтральные события воспринимаем через призму отрицательных эмоций. Однако когда эта часть мозга «остужается» либо функционирует нормально, мы склонны трактовать события нейтральным или позитивным образом.

Навешивание эмоциональных ярлычков на события очень важно с точки зрения выживания. Валентность, или заряд, который мы придаем определенным событиям своей жизни, толкает нас к действию (например, познакомиться с понравившимся представителем противоположного пола) или вызывает поведение избегания (разрыв взаимоотношений с кем-то, кто причинил боль). Эти участки мозга высоко заряжены как отрицательными, так и положительными эмоциональными воспоминаниями. Если вы получили травму в дорожной аварии или при пожаре, если вас обижали родители или супруг, то эмоциональный компонент памяти занесет эти чувства в реестр лимбической системы.

С другой стороны, если вы выиграете в лотерею, закончите учебу с отличием или будете присутствовать при рождении своего ребенка (речь идет о мужчинах), эти эмоциональные воспоминания сохранятся там же. За эмоциональный фон нашей психики отвечает сумма эмоциональных воспоминаний. Чем больше положительных эмоций мы пережили, тем более стабильным и позитивным опытом мы обладаем, тем позитивнее мы

настроены. Чем больше мы перенесли неприятностей и травм, тем негативнее наши взгляды.[8] Эти эмоциональные воспоминания глубоко связаны с эмоциональным клишированием происходящих событий.

**Глубинные лимбические структуры также тесно связаны с процессом установления социальных и личных связей.**

Когда лимбическая система животного повреждена, оно не способно испытывать привязанности к своему потомству. В одном опыте самки крыс с поврежденной лимбической системой таскали своих детей по клетке, как будто те были неживыми объектами. Они не кормили их и не ухаживали за детенышами, как обычно делают крысы.

Эмоциональные центры связаны с механизмом установления социальных связей. А эта способность, в свою очередь, воздействует на настроение. Когда мы устанавливаем позитивные эмоциональные связи с людьми, то гордимся собой и своей жизнью. Способность устанавливать тесные связи с другими играет важную роль в создании нашего настроения.

Структуры глубокой лимбической системы обычно крупнее у женщин. Это может объясняться тем, что в подавляющем большинстве обществ преимущественно женщины заботятся о детях и стариках.

У женщин бывает больше друзей, они чаще ходят в церковь и молятся (устанавливают связь с Богом). У женщин сильнее инстинкт «гнездования» – чувство домашнего очага, чем у мужчин, что отражает биологическую потребность содержать дом в порядке.

При переезде пары обычно именно женщина не может успокоиться, пока все не будет поставлено на свои места. Как правило, женщины заботятся о семейном гнезде и несут на себе большую часть домашней нагрузки.

К сожалению, относительное доминирование лимбической системы связано и с большей вероятностью депрессии. После полового созревания случаи депрессии среди женщин отмечают в три раза чаще, чем среди мужчин.

В исследовании Марка Джорджа (*Mark George*) из Национального института психического здоровья, опубликованном в 1996 году, описан такой эксперимент. Когда мужчин и женщин просили не думать ни о чем, мозг мужчин оказался более активным в примитивных центрах физической активности (мозжечок), в то время как мозг женщин показывал большую активность в эмоциональных центрах (лимбическая система).

Это исследование показало, что мужчины по природе своей склонны больше «думать» о сексе, гольфе и спорте, в то время как женщины – о супруге, детях, родителях.

Глубокая лимбическая система, взаимодействуя с гипоталамусом, передает наши эмоциональные состояния в центры, обеспечивающие физическое расслабление или напряжение. Передняя половина гипоталамуса посылает телу успокаивающие сигналы через парасимпатическую нервную систему.

Задняя половина гипоталамуса посылает стимулирующие сигналы через симпатическую нервную систему. Стимуляция задней половины гипоталамуса отвечает за реакцию «бежать или драться» – первобытный инстинкт, который срабатывает, когда мы испуганы. Эта запрограммированная реакция возникает немедленно перед лицом эмоциональной угрозы или опасности.

Сердце начинает биться быстрее, повышаются частота дыхания и кровяное давление, кисти рук и стопы холодеют вследствие отлива крови от конечностей к крупным мускулам (чтобы драться или убежать), а зрачки расширяются, чтобы лучше видеть.

Передача сигналов глубокой лимбической системы происходит мгновенно. Она работает как рубильник, переключаящий сознание между эмоциями и рациональным мышлением. Когда лимбическая система включается, нас захватывают эмоции. Когда она успокаивается, сильнее активизируется лобная кора мозга. Текущие исследования показывают, что при депрессиях у людей чаще активирована лимбическая система и подавлена работа лобной коры, особенно с левой стороны.

Височные доли[9] и лимбическая система ответственны за запечатление событий в долговременную память. Это помогает узнавать любимых

людей и избегать тех, кого хочется забыть.

Лимбическую систему прозвали «интегратором», потому что с помощью миндалевидного тела она помогает интегрировать и целостно воспринимать настоящее и прошлое. Миндалевидное тело получает информацию от пяти органов чувств (зрения, слуха, осязания, вкуса и обоняния), интегрирует ее с прошлым опытом и посылает соответствующие сигналы в другие отделы мозга.

Когда миндалевидное тело (структура лимбической системы) работает нормально, мы реагируем на внешние события обдуманно. Когда оно гиперактивно, мы реагируем слишком эмоционально остро, неадекватно.

При ненормальной работе лимбической системы человек может проявлять агрессию по отношению к другим или к себе (аутоагрессия, суицидальные тенденции). Моя практическая работа с томограммами мозга свидетельствует о том, что отклонения в работе левой височной доли связаны с проявлениями жестокости и мыслями о ней.

Многие наши пациенты побывали в клинике после совершения убийств, поджогов, изнасилований и терактов, и у всех у них обнаруживались отклонения в работе этого участка мозга. Я также заметил корреляцию между проблемами в работе височной доли и чувствительностью к знакам неуважения или игнорирования, умеренной паранойей, проблемами с обучением чтению и эмоциональной нестабильностью.

**Височные доли, кроме того, участвуют в распознавании лиц и усвоении социальных навыков.**

Помимо этого, плохое функционирование височных долей в некоторой степени связано с амнезией и деменцией. Необъяснимые головные боли и боли в животе тоже коррелируют с дисфункцией височных долей, наравне с периодами тревожностей и беспричинных страхов. Отклонения в восприятии сенсорной информации, визуальных или звуковых сигналов, религиозный фанатизм, графомания, судороги тоже ассоциируют с проблемами в этом участке мозга. Сюда же относят чувство дежавю (от

франц. *déjà vu* – уже виденное) – когда кажется, что вы уже были в данном месте или видели это, хотя такое невозможно, и чувство жамейвю (от франц. *jamais vu* – никогда не виденное) – ощущение, что вы никогда не бывали в том месте, которое вам на самом деле знакомо.[10]

Знакомы ли вам люди, которые любую ситуацию воспринимают в негативном свете? Возможно, у них страдают именно височные доли и лимбическая система.

Если они работают слишком активно, то мир окрашивается для человека в мрачные тона. А поскольку эти области мозга связаны и с мотивацией, то он начинает наплевательски относиться к работе и личной жизни – на интерес и заботу ему не хватает энергии.

Чувство безнадежности не позволяет ему собрать достаточно силы воли, чтобы выполнять жизненные задачи.

## **Черты характера при нормальной функции височных долей и глубокой лимбической системы**

При нормальном функционировании этих участков человек эмоционально стабилен.

Он хорошо понимает вербальные объяснения, подбирает точные слова в разговоре, адекватно распознает эмоциональные состояния окружающих, контролирует себя, способен точно вспомнить прошлое и благодаря хорошей памяти обладает сильным чувством личной истории и идентичности.

Как упоминалось, височные доли и лимбическая система участвуют в духовных переживаниях. Чувство близости к Богу, вероятно, имеет представительство именно в височных долях.

Когда эта система функционирует как полагается, люди счастливы, оптимистичны, ладят с окружающими, адекватно воспринимают информацию. Поскольку они оптимистичны, то располагают к себе.

## **Положительные черты характера, связанные с работой ВД и ГАС**

- хорошая память;
- стабильность настроения;
- красноречие;
- адекватное восприятие социальных ситуаций;
- личностная стабильность;
- контроль над характером;
- духовные переживания;
- положительное настроение и эмоциональный тон;
- восприятие мира в позитивном свете;
- концентрация на хорошем;
- позитивная привязанность к другим людям.

Вот несколько примеров.

### **Хизер, Билл, Кент, Сандра и Джеффри**

*Хизер* работала менеджером в большой клинике. Она руководила восемью докторами и тридцатью другими сотрудниками. Несмотря на постоянный стресс (я по своему опыту знаю, что руководить врачами – тяжелый труд), она всегда сохраняла ровное настроение, держала эмоции под контролем и отлично помнила детали.

*Билл* воспитывал непростого ребенка. У его дочери Керри был диагностирован синдром дефицита внимания, она росла несговорчивой и конфликтной девочкой, все время старалась спровоцировать отца на ссору, однако он никогда не повышал голос и не кричал на нее. Он прекрасно себя контролировал и помогал Керри, прививая ей навыки разумной дисциплины.

*Кент* отлично умел справляться с различными социальными ситуациями. Он вырос в большой семье и часто мирил поссорившихся братьев и сестер. В семье никто не мог разобраться и обговорить проблему лучше его. Его ровный характер позволял избегать перебранок.

*Сандра* была глубоко верующей христианкой. Каждый день она молилась в течение 45 минут и ощущала присутствие Бога в повседневной жизни. Она верила, что каждый день Святой Дух направляет ее. Сандра хорошо чувствовала, когда окружающим требовалась ее помощь, поэтому в своей церкви она была лидером. К ней часто обращались за советом, поскольку ее интуиция действительно помогала людям.

*Джеффри* обратился ко мне, когда ему было 16 лет. К этому возрасту он перенес 16 операций на лице, потому что в возрасте 4 лет пострадал от нападения собаки. Он пришел с просьбой помочь ему справиться с тревожностью по поводу общей анестезии. В двух последних операциях наркоз вызвал тошноту, и при мысли о предстоящей 17-й операции на парня накатывала паника. Работая с Джеффри, я обнаружил, что он один из самых добрых, любящих и интеллигентных подростков, которых я когда-либо встречал. Множество шрамов на лице не помешали ему найти подружку. Он был популярен в школе, умел посмеяться над собой, усердно учился и заботился о семье. У него были причины озлобиться и впасть в депрессию, но этого не произошло. С тревожностью по поводу операций мы справились за три сеанса гипноза, но я встречался с ним несколько раз, чтобы понять причины его психологического здоровья. Из наших сессий стало ясно, что он верил в Бога и считал, что все в его жизни, даже нападение собаки, случилось ради чего-то и что Бог заботится о нем.

Врачи часто встречаются удивительных детей вроде Джеффри, которые отважно борются с хроническими болезнями.

Но мы также видим детей и подростков, впавших в депрессию и озлобившихся из-за совсем небольших проблем со здоровьем. В чем

разница между ними? Одно из наблюдаемых различий – в работе височных долей и лимбической системы.

### **Черты характера при нарушенной функции височных долей и глубокой лимбической системы:**

- агрессия (внешняя или внутренняя);
- мрачные или жестокие мысли;
- умеренная паранойя;
- трудность с выражением своих мыслей;
- трудности с чтением;
- эмоциональная нестабильность;
- трудность с распознаванием социальных ситуаций;
- трудности с распознаванием тона голоса;
- проблемы с памятью (амнезия);
- головные боли или боли в животе без видимых причин;
- тревожность или страхи без причин;
- ненормальное восприятие сенсорных сигналов, визуальные или слуховые искажения;
- периоды потери ориентации в пространстве;
- чрезмерная погруженность в религиозные вопросы;
- гипераграфия (увлечение письмом);
- припадки;
- плохое настроение, раздражительность, депрессия;
- негативизм мышления;

- отрицательные эмоции;
- социальная изоляция.

Посмотрим на примеры того, что происходит при расстройстве работы височных долей и глубокой лимбической системы.

### **Барбара, Дик, Рене, Джон и Ян**

*Барбара* работала администратором в госпитале. Из-за постоянного стресса она страдала от мигреней, перепадов настроения и вспышек злости как на работе, так и дома. На работе она продержалась всего один год.



Джошуа, сын *Дика*, страдал от СДВГ. В школе у него возникали проблемы с поведением и взаимодействием с другими детьми. Дома он постоянно проверял терпение своего отца *Дика* на прочность. *Дик* в ответ регулярно срывался. Я повстречался с *Диком* и *Джошуа* после того, как их направили ко мне представители судебной системы – один учитель сообщил, что у мальчика были замечены синяки, и социальные службы обратились в полицию с требованием арестовать *Дика*. Скан ОЭКТ *Дика* показал значительно повышенную активность в левой височной доле и в левой части лобной коры.

*Рене* плохо распознавала социальные ситуации, часто не понимала поступки членов своей семьи и считала, что все стараются ее обидеть. Из-за такого отношения она потеряла работу и не могла привыкнуть к самостоятельной жизни. Родители привели ее ко мне после нескольких суицидальных попыток.

*Джон* каждый день переживал из-за того, что сатана искушает его, его мать и братьев. Он видел признаки этого вокруг: фигуры и странные движущиеся тени. Он каждый день ходил в церковь и не мог из-за этого работать. Мать привела его ко мне после посещения моей лекции: она предположила, что у *Джона* проблемы с височными долями, и оказалась права. Активность его правой височной доли была значительно снижена.



Семилетний Ян был погружен в сильные религиозные переживания. Хотя его родители редко ходили в церковь и не были особенно набожны, Ян беспокоился о конце света, аде, злых людях и гневе Божьем. Он фантазировал о самоубийстве, а когда нарисовал себя повешенным на дереве, родители привели его ко мне.

Одно из телешоу Лизы Гиббонс было посвящено амнезии. В передаче участвовали три пары. В одной из пар у женщины был диагностирован припадок, после которого она находилась без сознания три недели. Проснувшись, она напрочь забыла о 16 годах жизни, включая детство ее детей и период, когда она вышла замуж. Выйдя из комы, она не представляла, кем был симпатичный мужчина в ее комнате. Скан мозга показал серьезные повреждения в левой височной доле. Она написала трогательную книгу о себе «Вспоминая прошлое» (*Past Remembering, Jill Robinson*).

В двух других парах у одного мужчины и у одной женщины были диагностированы серьезные травмы мозга после дорожной аварии с потерей сознания. Выйдя из комы, оба совершенно забыли, как познакомились и поженились со своими нынешними супругами.

Когда я впервые услышал о программе, то заподозрил, что это постановка: за 20 лет практики я ни разу не встречал такие случаи. Мне казалось невероятным найти три пары со столь необычными историями. Проснуться в госпитале и не знать человека, с которым вам предстоит возвращаться домой? С другой стороны, я подумал, что для некоторых известных мне пар такой опыт был бы благословением, поскольку позволил бы забыть обиды из прошлого.

Однако, познакомившись с участвовавшими в шоу парами, я понял, что их проблемы были реальны, а не придуманы. Шоу получилось увлекательным. Но следующий день принес еще больший сюрприз. Во вторник мы записывали программу в Голливуде, а в среду я вернулся в свой офис в Северной Калифорнии и сидел в лаборатории, когда один из докторов познакомил меня с 62-летним профессором колледжа, упавшим с крыши в предыдущем году. Мужчина потерял сознание и страдал от амнезии, охватывавшей только семилетний период – время, когда он встретил свою супругу и женился. Каковы шансы подобных совпадений? Проведя накануне время с людьми в подобной ситуации, я уже имел представление, через что они прошли. Сканы мозга нового пациента показали значительный ущерб, причиненный лобным долям и внутренним отделам обоих височных долей.



Височные доли и лимбическая система – это удивительная часть нашего программного обеспечения. Дабы сохранить память, чувство личности, эмоциональную стабильность, контроль над гневом, нужно, чтобы эти области оставались здоровыми. Из-за травмы мозга, деменции или токсического отравления наркотиками можно сильно разрушить свою личность, воздвигнуть перед мыслями темные фильтры и погрузиться в непрерывную печаль и негативизм, отказаться от связей с близкими и даже с Богом. Давайте лучше разберемся с травмами мозга.

### **Чем опасны даже умеренные травмы мозга**

Опыт работы с томографией научил меня, что даже умеренные травмы играют большую роль, чем думает большинство людей и даже врачей.

Сканы ОЭКТ часто показывают области повреждения, которых не видно на анатомических снимках вроде КЭТ или МРТ. Мы можем сравнивать противоположные части мозга, поврежденные при одной и той же травме, и увидеть старые травмы, даже родовые и пренатальные. Почему так важно исследовать травмы мозга? Вот несколько причин:

- мозг очень мягкий орган. По консистенции он похож на мягкое масло или творог, поэтому его легко повредить;
- череп очень твердый. Внутри его находится много жестких швов и острых выступов костей. Мозг заключен в замкнутое пространство. При ударе по голове ему некуда деться, и он ударяется об острые швы и края костей черепа, из-за чего маленькие кровеносные сосуды рвутся, создавая микрогематомы. Со временем на их месте остаются небольшие области рубцовой ткани;
- сильные травмы не обязательно сопровождаются потерей сознания. Вполне вероятно получить значительное повреждение коры (поверхности) мозга, при котором не случится потери сознания.

Сотрясения мозга – это не просто удар по голове. Согласно Американской академии неврологии не существует «легких» сотрясений. Исследование медицинского центра Университета Калифорнии в Лос-Анджелесе, опубликованное в майском номере журнала «Нейротравма» (*Neurotrauma*) за 2000 год, показало, что «уровни потребления глюкозы у людей, пострадавших от умеренных сотрясений мозга, походили на потребление глюкозы пациентами в коме с сильными черепно-мозговыми травмами... даже умеренные травмы мозга приводят к сильным изменениям в метаболизме мозга и могут сделать жертв предрасположенными к более сильным травмам при повторном ударе».

Согласно ведущему исследователю – доктору Марвину Бергснейдеру: «Это соответствует тому, что наблюдают практикующие врачи. Нельзя сказать, что человек в порядке после травмы только потому, что он ходит и говорит. Благодаря этому исследованию мы знаем, что сотрясения мозга несут серьезные последствия».

Сотрясения мозга случаются либо при резком толчке, связанном с остановкой после разгона, либо от быстрого кручения. Сильная встряска приводит к метаболическим изменениям в клетках мозга. Поврежденные клетки запускают разом все свои нейромедиаторы в болезненном каскаде,

из-за которого мозг наводняется химическими веществами, сжигающими определенные рецепторы, связанные с обучением и памятью, и уничтожающими способность клеток передавать сигналы. Хотя часто мы не замечаем немедленных симптомов и даже сканы КЭТ и МРТ не показывают физических изменений, в мозге происходят тонкие перемены.

Через несколько недель или даже месяцев на пострадавшего человека может напасть плаксивое, раздражительное или озлобленное настроение. Ему становится трудно концентрироваться, начинаются головные боли, спутанность сознания, ухудшаются зрение, память. Иногда даже возникают неожиданные тошнота и потеря сознания.

Другие тревожные симптомы могут развиваться как в замедленной съемке: изменение личности, проблемы с характером, мрачные мысли, трудность в выражении эмоций и понимании других.

Вот перечень участков мозга, особо подверженных травмам:

- височные доли, которые сохраняют память, восприятие языка, контроль над характером и стабильность настроения;
- лимбическая система, что может способствовать депрессии, негативизму и нарушениям либидо;
- кора лобных долей: отвечающая за суждения, концентрацию, устойчивость внимания, контроль импульсов, планирование и речь;
- передняя часть поясной извилины: «коробка передач мозга», при повреждении которой человек может застревать на негативных мыслях и типах поведения;
- теменные доли в верхней части мозга, которые координируют и перерабатывают сенсорную информацию (каждая от противоположной части тела); они также отвечают за восприятие направления, пространственное восприятие и математические способности;
- повреждение затылочных долей может создать трудности с обработкой зрительной информации.

Травмы мозга могут изменить социальное и интеллектуальное развитие. О травме говорят такие симптомы, как сильные головные боли, головокружения, усталость, подавление моторных навыков.

Могут также развиваться психические расстройства: потеря памяти, трудности с концентрацией внимания, депрессия, гиперчувствительность к звуку и свету. Одна из самых частых проблем после сотрясения мозга – эмоциональные и социальные отклонения.

Большая доля подобных расстройств развивается в течение первых двух лет даже после умеренных сотрясений мозга. Из-за травм повышается риск злоупотребления наркотиками, возникновения трений на работе, дома и проблем с законом.

Много лет назад я написал статью о травмах мозга. После ее публикации я получил письмо от женщины. За четыре года до того ее 16-летний сын сильно пострадал при падении с велосипеда: ударился виском и левой стороной лица о руль и на 30 секунд потерял сознание.

В течение нескольких следующих месяцев в его личности произошли перемены. Из круглого отличника и приятного юноши он превратился в отстающего депрессивного и раздражительного неудачника. Начались регулярные злоупотребления алкоголем.

Три года спустя он покончил с собой, застрелившись. В его деградации мать винила себя. Никто не сказал ей, что причиной разрушенной жизни ее сына могла быть травма мозга. Моя статья помогла ей понять эту трагедию: вполне вероятно, он повредил левую височную долю.

Вот еще два примера личностных расстройств, связанных с травмами мозга.

## **Дэнни**

В 11 лет Дэнни был доброжелательным мальчиком, неплохо успевавшим в своем 5-м классе и хорошо уживавшимся с детьми. На пасхальных каникулах он с мамой попал в дорожную аварию. Дэнни был пристегнут ремнем безопасности, но сильно ударился левой стороной головы о боковое стекло. Несколько минут он пробыл без сознания.

Через 12 недель поведение Дэнни стало меняться. Он стал мрачным, раздражительным, вспыльчивым. Начал хуже учиться. Домашняя работа, которую раньше он выполнял легко, стала казаться ему трудной. Спустя год он остался почти совсем без друзей и чувствовал себя брошенным. Часто он импульсивно говорил обидные для других вещи.

Теперь мама Дэнни поняла, что эти перемены не просто совпадения. Она отвела его к психотерапевту, который решил, что проблемы Дэнни связаны с посттравматическим расстройством, но психотерапия не помогла. Врач решил, что мальчик просто относится к категории трудных подростков, и рекомендовал строгую дисциплину, которая тоже ни к чему не привела. Затем с неохотой он поставил Дэнни диагноз СДВГ и назначил препарат. Лекарство не подействовало, наоборот, подросток стал еще более агрессивным.

К 15 годам, когда Дэнни привели для оценки в нашу клинику, он очень плохо учился и с трудом уживался с домашними. Я заподозрил хронические последствия сотрясения мозга. Его скан ОЭКТ показал значительно сниженную активность в лобной коре и височных долях.

Я назначил Дэнни малые дозы противосудорожного средства, чтобы стабилизировать его височные доли, а также препарат, помогающий концентрации внимания. Медикаменты выровняли его настроение, он смог учиться лучше и завести новых друзей.

## **Стивен**

За годы работы я повидал многих кровельщиков. Как вы понимаете, в их профессии травмы головы случаются довольно часто. Стивена, 38 лет, ко мне привела его жена, готовая вот-вот подать на развод. За три года до нашей встречи Стивен упал с высоты 8 метров, ударился левой стороной головы и на 20 часов потерял сознание.

Из любящего и внимательного супруга и отца он превратился в необязательного, безразличного и вспыльчивого человека. Он дважды поднимал на жену руку. Она хотела оставить его, но чувствовала вину.

Пока жена не пригрозила, что уйдет, Стивен отказывался обращаться за помощью.



Его скан ОЭКТ показал сильную травму левой височной и левой теменной доли. После назначения противосудорожных препаратов настроение и характер Стивена стали гораздо стабильнее.

Поработав с этими сканами, я всячески отучал детей бить по футбольному мячу головой и кататься на сноуборде без шлема, а старался привить им интерес к теннису, гольфу, пинг-понгу и беговым лыжам. Мозг очень важен, берегите его.

\*

В трех последних главах мы рассмотрели функции и проблемы пяти систем мозга, которые более прочих связаны с душой. В этих главах мы заложили фундамент для понимания всей книги. Далее мы рассмотрим, каким образом оптимизировать работу этих участков мозга.

## Глава 6

### ХОРОШИМ, ПЛОХОЙ, ЗЛОЙ МОЗГ

#### Развитие мозга и личности

Характер – это наша природа и наша повседневная личность. Характер представляет собой наш типичный набор мыслей, чувств и действий. Когда мы делаем что-то, *характерное* для нас, это согласуется с прошлым поведением. Когда мы делаем что-то нехарактерное, это действие значительно отличается от наших действий в прошлом. В здоровом характере развиты черты, которые помогают двигаться вперед и создавать новое. Болезненные характеры разрушают нас и мешают нашему прогрессу и эффективности как человеческих существ.

Характер и нравственность взаимосвязаны. Мораль связана с социальными представлениями о том, что правильно, справедливо и хорошо, в противоположность тому, что плохо, несправедливо и губительно. Такие определения мы сами и общество в целом даем неким поведенческим стереотипам. Нравственный человек поступает адекватно, справедливо и избегает причинять вред. Аморальный человек не заботится о правильности своих поступков и способен причинить вред другим ради собственной выгоды.

Понимание того, что правильно, помогает нам выбирать поступки, заботиться о других и о себе. Слабое или плохо сформированное чувство нравственности присуще эгоистичным, самоцентрированным и неустойчивым в своих суждениях людям. Характер и нравственность формируются всю жизнь. Они развиваются постепенно и способствуют зрелости человека. Здоровый характер и нравственность зависят от здоровья функций мозга.

Дабы стать таким человеком, каким вы хотите себя видеть, необходимо несколько факторов, в том числе нормальная работа мозга, способного моделировать поведение, учитывать прошлые и текущие стрессы и опыт. В то же время ваши мысли, чувства и действия влияют на функции мозга. И если мозг работает плохо, бывает трудно планировать, контролировать свои инстинкты, дарить и принимать любовь. Даже если мозг здоров, нам нужны положительные образцы для подражания, чтобы нейроны учились любви, справедливости и доброте.

## **Здоровый мозг: основа хорошего характера**

Наша личность зависит и от функций мозга. Именно он помогает перенять соответствующие модели поведения от родителей, братьев, сестер, учителей, учиться на ошибках, не повторять их заново, замечать, какие стереотипы поведения делают нас счастливее, а какие – нет. Следовательно, поступки и поведение, в свою очередь, тоже влияют на функции мозга, как и мозг влияет на характер.

Повреждения мозга вследствие инфекции, травмы, плохого питания, токсинов разрушают и характер. По данным некоторых последних исследований, нарушения функций мозга оказались связаны с аморальным поведением. Из лаборатории нейробиолога Антонио Дамасио пришло сообщение о двух мужчинах с поврежденной корой лобных долей, которые не смогли приспособиться к социальным требованиям и жили крайне неэффективно. Психолог Адриан Райнс исследовал двух человек, которые также хронически нарушали все правила поведения в обществе, и причиной их поведения тоже была слабая работа лобной коры.

## **Лобная кора – центр морали**

Лобная кора – самая эволюционно передовая часть мозга – сильнее всего причастна к нравственным аспектам нашего характера. Она связана с проявлениями эмпатии и прогнозированием будущего, благодаря чему мы предполагаем последствия своих действий и ведем себя ответственно. Здоровье лобной коры влияет на контроль импульсов. Человек со здоровой корой лобных долей дважды подумает о своих словах и действиях.

Например, разозлившись на ребенка, сумеет воздержаться от вспышки, потому что она лишь ухудшит ситуацию. С другой стороны, при плохом контроле импульсов человек скорее всего выплеснет свои эмоции, прежде чем предположить, какую реакцию это действие вызовет. Кора лобных долей помогает учитывать ошибки и исправлять свое поведение.

**При хорошей функции лобной коры вам не придется восклицать: «И почему я всегда делаю такие глупости».**

Контролируя себя в эмоциональных ситуациях, человек не будет поддаваться на провокации и оскорбления. Здесь тоже нужна хорошая работа лобной коры, потому что она принимает сигналы об эмоциях из глубокой лимбической системы. При хорошей работе лобной коры даже на пике эмоций человек сначала все продумает и взвесит.

Лобная кора полностью формируется примерно к 25 годам. Именно поэтому родители и подростки всегда воюют. По мере взросления детей родители ожидают от них ответственности, однако большинству подростков не хватает сформированности лобной коры, чтобы реагировать адекватно.

Мозг тинейджеров очень уязвим к воздействию алкоголя и наркотиков. Даже подростки с нормальным развитием мозга слишком легко застревают

в незрелых моделях поведения, если принимают токсические вещества, которые замедляют созревание мозга. Если 18-летний подросток регулярно пьет алкоголь с 14 лет, он обычно ведет себя как 14- или 15-летний.

Синдром дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ) – это наследуемое расстройство работы мозга, которое возникает как результат нейрональной дисфункции лобной коры. Страдающие СДВГ обладают плохим контролем импульсов и с трудом концентрируют внимание на повседневных задачах: домашней работе, уборке, наведении порядка в бумагах, планировании и управлении временем. Они не могут усидеть на месте, легко отвлекаются и с трудом запоминают новые сведения (если только не очень заинтересованы темой).

Из-за трудностей в обучении и импульсивности страдающим СДВГ трудно развить в себе здоровый характер. В сфере эмоционального развития они отстают от сверстников на 3–5 лет. Например, молодому человеку 16 лет с диагнозом СДВГ, который хочет получить водительские права, лучше бы отложить вождение на потом, поскольку его эмоциональная зрелость соответствует 13 годам и он не способен принимать разумные решения относительно безопасности и ответственности.

Из-за плохой активности лобной коры люди с СДВГ часто подсознательно включаются в конфликты или ищут проблемы там, где их нет, чтобы стимулировать активность этого участка мозга. Они не знают об этой своей черте и даже отрицают ее.

Стимулируя свой мозг гневом и другими сильными негативными эмоциями, эти люди часто попадают в неприятности, портят отношения с близкими и страдают от плохой работы иммунной системы (эффективность их иммунитета снижается из-за всплесков адреналина).

К счастью, СДВГ можно лечить. Принимая подходящий препарат, взаимодействующий с работой лобных долей, страдающие СДВГ люди становятся рассудительнее, эмпатичнее и организованнее. Лечение следует начинать как можно раньше, чтобы способствовать благоприятному развитию черт характера.

Плохая работа лобных долей связана и с расстройствами поведения. Детям с такими особенностями трудно придерживаться правил. Они бывают

агрессивными, грубыми, драчливыми, хулиганят, лгут и воруют. Детский психиатр из Нью-Йорка Рэйчел Кляйн (*Rachel Klein*) сравнивала группу трудных детей с диагнозом СДВГ и группу трудных детей без СДВГ.

Выяснилось, что если назначить детям с СДВГ медикаментозное лечение, их поведение улучшается. Существуют бесчисленные работы, показывающие, что лекарства влияют на поведение детей с СДВГ. Но, что самое интересное, эти же лекарства помогают и просто трудным детям – не страдающим СДВГ. Возможно, это объясняется тем, что детям с нежелательным поведением свойственна плохая работа коры лобных долей, а при приеме лекарств они начинают лучше планировать и контролировать свои поступки.

## **Левое и правое**

Левое и правое полушария нашего мозга по-разному «относятся» к жизни. Особенно это касается коры лобных долей. Во многих исследованиях было показано, что здоровая активность в коре левой лобной доли связана с положительным взглядом на жизнь и наблюдается у людей, живущих с удовольствием.

Снижение активности в этой части мозга из-за болезни или травмы может привести к депрессии, пессимизму, гневу и раздражительности. Повышенная активность в коре лобной доли правого полушария наблюдается у пессимистичных, отрешенных, настроенных негативно людей. Однако чересчур сниженная активность в коре правой лобной доли приводит к тому, что люди шутят по каждому поводу, отрицают существующие проблемы и чувствуют себя неадекватно благополучными в негативных ситуациях. Очевидно, что для здоровья, как всегда, требуется баланс.

*Нэнси*, 40-летняя домохозяйка и мама троих детей, пришла ко мне на прием вместе с мужем. Пара находилась на грани развода. Нэнси пожаловалась на собственную вспыльчивость и плохой контроль над

импульсами.

Муж добавил, что такого негативного человека, как его жена, он больше не встречал. Он сказал, что она жалуется без повода, часто злится, резко разговаривает с детьми, а иногда из-за пустяка или вообще без причины раздражается слезами. Ничто не способно ее порадовать.

После расспросов я выяснил, что в возрасте 20 лет женщина пережила тяжелую травму во время ныряния. Это случилось в Корона-дель-Мар, пляжном городке в часе езды к югу от Лос-Анджелеса. Она ныряла с друзьями из колледжа с 30-футовой скалы. В тот день отлив был сильнее обычного и вода стояла невысоко. Нырнув, Нэнси ударилась головой о каменистое дно и несколько часов пробыла без сознания.

Друзья спасли ее жизнь, но она уже не была прежней. Через семестр ее исключили из колледжа, а друзья заметили, что она стала раздражительнее и хуже соображала. В то время Нэнси уже некоторое время встречалась с будущим мужем. Хотя он заметил произошедшие перемены, свадьба все-таки состоялась.

Скан ОЭКТ Нэнси показал сильнейшую травму коры левой лобной доли, сниженную активность в левой височной доле и повышенную активность лимбической системы. Скорее всего неполадки в работе лобных и височных долей были прямым результатом травмы мозга, а лимбическая система пострадала, поскольку она связана с лобной корой множеством ингибирующих[11] нейронов, но лобная кора уже не могла подавлять активность глубокой лимбической системы.

Я назначил ей препараты и терапию биологической обратной связью, что помогло улучшить работу лобной коры и височных долей и успокоить гиперактивность глубокой лимбической системы. Со времени травмы Нэнси впервые смогла позитивно взглянуть на свой брак и детей.

Томография очень помогла Нэнси и ее мужу. Они поняли, что их проблемы вызваны травмой и с готовностью взялись за лечение. Муж, который раньше злился на недоброжелательность Нэнси по отношению к детям, начал ей сочувствовать и проявлять поддержку.

### ОЭКТ НЭНСИ

Вид поверхности сверху



Вид поверхности снизу



Вид поверхности слева



Обратите внимание на сниженную активность лобной коры в левом полушарии, а также в теменной доле и височной.

## **Прошлое и настоящее: роль воспоминаний в создании нашей личности**

Височные доли и глубокая лимбическая система, которые обрабатывают воспоминания и способствуют их сохранению, творят и наш характер.

Наша личность и связь с окружающими формируются как сумма воспоминаний и пережитого опыта. Кора височных долей активно сохраняет и при необходимости извлекает сведения из долговременной памяти, позволяя интегрироваться текущей сенсорной информации и прошлым знаниям.

Наше восприятие, реакция на повседневные события и способность учиться на ошибках существенно зависят от способности вспомнить прошлое. Например, человеку, находящемуся в неудачных любовных отношениях, именно память поможет запечатлеть неприятные моменты и в следующий раз избегать их. Но если вы плохо помните свой предыдущий опыт, то вполне можете раз за разом наступать на одни и те же грабли. Если в одной церкви вам не понравилось, то вполне естественно, что в следующий раз вы пойдете в другую. Если вы и в другой общине не найдете общий язык с прихожанами, то в следующую перейдете уже с включенными защитными реакциями, и скорее всего ситуация повторится.

**Эмоциональная стабильность значительно зависит от доминирующей височной доли.**

Обычно у правшей это левая доля. Ощущение стабильности и благополучия, несмотря на черные и белые полосы жизни, крайне важно для развития характера. Можно даже сказать, что постоянство – это главное свойство хорошего характера. Сниженная активность в этой части мозга ведет к нестабильному или непредсказуемому поведению и перепадам настроения. Необходимо контролировать свое поведение, чтобы проявлять свободу воли и по-настоящему делать выбор относительно того, что мы хотим.

Проблемы в височных долях приводят к агрессивности, суицидальным настроениям, мрачным и жестоким мыслям. Из-за расстройств в работе височных долей люди также становятся чрезмерно чувствительными к критике, страдают от умеренной паранойи, разрушающей их отношения с близкими.

Глубокая лимбическая система отвечает за наш эмоциональный фон и

является тем фильтром, через который мы видим события и мир. Людям с нарушением работы лимбической системы трудно устанавливать близкие связи с окружающими. Наш сегодняшний взгляд на жизнь нередко зависит от жизненного опыта.

Человек, переживший потери и травмы, пострадавший от плохого обращения в детстве или перенесший горе от ранней смерти родителей, может в целом более мрачно смотреть на жизнь, чем индивид с благоприятной личной историей. Устойчивый негативный взгляд на жизнь часто отталкивает окружающих, а одиночество, в свою очередь, только усиливает негативизм.

## **Другая точка зрения: расстройства передней части поясной извилины**

Гиперактивная передняя часть поясной извилины вызывает ригидность и неспособность гибко подстраиваться под обстоятельства. Люди, страдающие от гиперактивности передней части поясной извилины, очень расстраиваются, если что-то идет вразрез с их желаниями или отклоняется от плана. Им трудно встать на точку зрения другого человека или принять помощь. Передняя часть поясной извилины, как и кора лобных долей, помогает нам увидеть варианты выбора.

Без этой функции делать логический и продуманный выбор в различных ситуациях становится проблематично. Застревание на одной-единственной идее или определенном плане и нежелание рассматривать варианты приводят к враждебности в отношениях, бизнесе, религиозных собраниях и даже между нациями.

Гибкость и способность к совместной работе необходимы также для развития эмпатии – сопереживания другим. Эмпатия – это база гармонично развитого характера. Без нее мы не способны понять, как окружающие реагируют на наши действия, либо их реакция нам безразлична. С эмпатией мы чувствуем других людей и успешно строим долговременные эмоциональные отношения.

## Что такое эмпатия и как она возникает

Эмпатия – это наша способность понимать чувства других. Мы знаем по опыту, что от удара кулаком возникает физическая боль, а от жестокого замечания – эмоциональная. Мы избегаем причинять окружающим боль, потому что по собственному опыту знаем их чувства. Мы относимся к людям по-доброму, потому что хотим в ответ увидеть такое же отношение к себе. Именно чувство связи с другими людьми, с обществом и всем человечеством подвигает нас на правильные поступки и приводит к успеху. Мы счастливее, когда не одиноки. Мы свободнее идем к целям. Вспомните тех, кто успешен в работе. Они не только хорошо выполняют свое дело, но и способны устанавливать долгосрочные отношения. Они признают, что и другие люди способствовали их достижениям, поэтому из них получаются отличные деловые партнеры, коллеги и работодатели.

В замечательной книге «*Любовь и выживание*» (*Love and Survival*) Дин Орниш предполагает, что люди с удовлетворенной потребностью в социальных связях чаще всего здоровы физически и живут дольше.

Мы уже узнали, что для развития эмпатии необходима нормальная работа лобных долей и передней части поясной извилины. При гиперактивности поясной извилины вы не способны видеть мир широко. Мозг становится похожим на туннель без дверей и окон, сквозь который вы видите лишь свою ограниченную точку зрения.

Из-за этого суженного фокуса вас будут воспринимать как эгоиста, но стоит успокоить поясную извилину, как перед вами откроется перспектива на разнообразные взгляды и мнения.

Аналогично здоровая функция лобной коры помогает понять желания, потребности и чувства других людей. Джеофф был прекрасным врачом, пока во время катания на лыжах не врезался в дерево. Несколько дней он пробыл без сознания. Скан ОЭКТ показал серьезную травму его лобной коры. После происшествия все его профессиональные знания сохранились, однако для членов семьи, коллег и пациентов он стал другим человеком.

С пациентами он стал раздражительным, с друзьями отстраненным. Когда его уволили с преподавательской работы, одна из ассистенток помогала ему перевозить вещи. Часть имущества она согласилась временно подержать у себя дома, а ненужные, по словам Джеоффа, вещи отвезла на городскую свалку.

Через месяц после ухода с работы Джеофф пожаловался, что она украла его записи, и подал на нее в суд. Женщина не могла поверить, что ее желание помочь обернется таким обвинением против нее. Ей хотелось навсегда заречься помогать кому-либо. Мне она написала после прочтения книги *«Измените свой мозг – изменится и жизнь»*, сказав, что в ее случае эмпатия и сочувствие обернулись против нее.

### **Почему мы наделены эмпатией не в равной мере?**

Возможно, некоторые люди, такие как мать Тереза и Нельсон Мандела, были способны на сильное сострадание и эмпатию из-за очень здоровой работы лобной коры. Учтем также их позитивный взгляд на жизнь, отличавший их от окружающих. На здоровье головного мозга и чувство заботы напрямую влияет жизненный опыт. Предположим, ваш отец был священником. Он был добрым и заботливым пастором, который, не задумываясь, шел на жертвы, чтобы помочь другим.

В свободное время он работал над проектами помощи голодающим. Всевозможные благотворительные организации привлекали его в свои ряды, но он никогда не находил достаточно времени, чтобы провести его с вами.

Недостаток эмоционального общения с отцом, который так много делал для других людей, может привести к тому, что вы не захотите сочувствовать окружающим. Теперь представьте, что ваш отец был заботливым священником, который и вас брал с собой навестить заболевших, всегда выслушивал ваши тревоги и регулярно выходил с вами поиграть в бейсбол или съесть мороженое. Благодаря его примеру и тесному общению вы, скорее всего, станете таким же заботливым и внимательным человеком.

Наши близкие влияют на наши взгляды, ценности, времяпрепровождение и отношение к другим людям. Иными словами, окружение имеет значение. Находясь в компании сплетников, вы тоже начнете сплетничать. Живя с пребывающим в депрессии человеком, нетрудно самому впасть в уныние. Общение с позитивными и энергичными людьми способствует положительному взгляду на жизнь. Хотите улучшить свое поведение и настроение – проводите время с теми, чьим стилем общения и жизненными приоритетами вы восхищаетесь.

Копируйте поведение этого человека, и у вас тоже все получится. Вы увидите, что начнете избегать действий и заявлений, которые могли бы вызвать неодобрение этого человека. Это естественный способ прийти к более жизнеутверждающему поведению.

## **Когда возникают проблемы с характером**

Наши характеры проявляются в том, как мы взаимодействуем с окружающими. Если наши стратегии коммуникации неуспешны, то личная жизнь состоит из череды краткосрочных взаимоотношений. Причиной провала коммуникации с окружающими бывают личностные расстройства.

**Термин «личностное расстройство» подразумевает негибкие и долгосрочные модели поведения, идущие вразрез со здоровыми функциями организма.**

Для человека с личностным расстройством такие отклонения являются источником постоянных неурядиц: не складываются отношения, откладывается реализация желаемых целей, затормаживается духовный рост.

Если человек поглощен навязчивыми мыслями, страхом одиночества, паранойей или чувством превосходства, то ему трудно думать о

духовности и заниматься саморазвитием. Ему непросто дается эмпатия и чувство сопричастности к какой-то группе людей. Его преследует ощущение изолированности, бессмысленности и неценности его личного вклада в общество. Одиночество и ощущение бессмысленности бытия может толкнуть такого человека к суициду.

**Личность – это наша «личина», то, что мы показываем окружающему миру. Однако это еще не наше истинное «я», которое шире и глубже, чем поверхностная персона.**

Если речь заходит о развитии личности, это значит, что мы должны стремиться не столько исправлять недостатки, сколько пошире открыть двери внутреннего мира для радости и общения – открыть двери к своему глубокому сущностному духовному «я».

Как правило, личностные расстройства плохо поддаются психотерапии. Обычно психиатры концентрируются на причинах развития этих расстройств, а не на отклонениях в работе мозга. В своем опыте я видел, что многим людям с диагнозом «личностное расстройство» следовало бы поставить другой диагноз – «нарушение работы мозга». Значит, и лечить надо не обсуждением и разговором, а оптимизацией функций мозга либо использовать оба подхода.

**Личностные расстройства, мешающие развитию человека**

**Антисоциальное расстройство личности**

Антисоциальное расстройство личности (АРЛ) характеризуется

пренебрежительным отношением к правам и чувствам других людей и может быть дополнением к расстройствам поведения у подростков. Вероятность развития АРЛ повышается у детей с нарушениями поведения и СДВГ. Люди с АРЛ постоянно нарушают правила, дерутся, конфликтуют в семье и на работе, не сочувствуют окружающим, воруют, склонны к вандализму, манипулируют или напрямую врут, чтобы добиться собственных целей. Они очень часто оказываются в тюрьмах. Это импульсивные и непредусмотрительные люди. Их считают злыми, плохими, грешными. Однако психолог Эдриен Рейн (*Adrienne Reine*) из Университета Южной Каролины поставила эту точку зрения под сомнение.

Доктор Рейн выяснила, что по сравнению со здоровыми людьми сканы МРТ мужчин с АРЛ показали меньшую плотность клеток в лобной коре. Это значит, что их доступ к этой части мозга хуже, а следовательно, они хуже контролируют себя и менее способны отличить хорошее от плохого. Интересно, что у людей с антиобщественным расстройством также отмечаются более низкий сердечный ритм и меньшая активность потовых желез, чем в контрольной группе. Низкий сердечный ритм и слабая активность потовых желез часто коррелируют (статистически связаны) с низкой тревожностью. Вспомните, как потеют ладони и стучит сердце, когда вы волнуетесь. Значит ли это, что люди такого типа просто не тревожны? Можно ли сказать, что именно лобная кора создает адекватный уровень тревожности? Интересный вопрос.

Многие испытывают сомнения и беспокойство, когда сделали что-то неправильное. Если бы мне понадобились деньги и в голову пришла идея ограбить соседний магазин, то следом за ней появились бы тревожные мысли: а вдруг меня поймают? «Не хочу, чтобы меня судили», «Не хочу потерять лицензию врача».[12] Эта тревожность не даст мне послушаться криминальной мысли. Но если, как предполагает исследование доктора Рейн, лобная кора работает плохо и не вызывает никакой тревожной реакции, то я вполне могу отправиться на преступление, не думая о последствиях своего поведения.

Интересный врачебный вопрос: обычно психиатры работают над тем, чтобы снять повышенную тревожность, но, возможно, у страдающих АРЛ следует, наоборот, повышать уровень тревожности до нормального. Возможно, именно на это направлены религиозные проповеди об адском огне и Божьем гневe. Существует определенный процент людей, которым полезно испытывать страх и осознавать, что существует ад, чтоб расти себя

полезно испытывать страх и осознавать, что существует ад, чтобы вести себя правильно.

## **Нарциссизм**

Люди нарциссического склада считают себя лучше и одареннее других. Они требуют постоянного восхищения и признания их достижений. Раздутое самомнение может подтолкнуть их предъявлять окружающим повышенные требования, ожидая немедленного прислуживания. Несмотря на то что они выглядят уверенными в себе, на самом деле у них может быть низкая самооценка, которую они пытаются поднять, ассоциируя себя с теми, кого считают столь же одаренными, как они сами. Нарцисс склонен искать контактов только с «особыми» людьми, пытаясь поставить себя на одну ступень с ними, и нередко заводит знакомства исключительно ради карьеры и престижа – ради подтверждения своей избранности. Иногда такие люди, мучаясь от зависти, приуменьшают достижения других. Человек с нарциссическим отклонением личности может быть грубым или снисходительным, высокомерным и критичным – но притом не выносит критики в свой адрес. Он склонен к перепадам настроения: от подавленности и униженности до чувства превосходства. Нарцисс, как и люди с другими (психопатическими) изменениями личности, может страдать от таких проблем, как анорексия, наркомания, тревожность, депрессия.

У людей нарциссического склада часто оказывается сверхактивной передняя часть поясной извилины, из-за чего они не способны переключить внимание и посмотреть на себя со стороны. А плохая работа лобной коры приводит к недостатку эмпатии (сопереживания другим), что тоже характерно для нарциссизма.

Чувство социального единства с людьми – это основа здоровья души и характера. Если цепляться за представление о том, что ты уникальный, особенный, лучше прочих, то можно собственными руками создать барьеры между собой и окружающими людьми. И тогда реализовывать потребность в социальных связях станет невозможно. Защитные дистанцирующие тактики – критиковать других, проявлять безразличие к

их трудностям, отказываться признавать их заслуги – отнюдь не способствуют чувству безопасности, любви и дружбы. Очень трудно сдвинуться с позиции «Важно только то, что хочу я». Постоянный фокус на «себе любимом», своей внешности, своем имидже в глазах других, основанный на глубинном ощущении тревоги, уводит человека от его истинного «я» и не позволяет разглядеть, к чему стоит стремиться на самом деле и для чего он живет.

Поскольку нарциссические натуры нередко достигают значительных внешних успехов, бывает трудно различить у такого человека недостаток чувства единства с людьми и духовную бедность. Каждому из нас необходима идентификация себя с другими, умение быть скромным, благодарным, добрым, внимательным и ценить вклад, который окружающие люди привносят в нашу жизнь.

## **Пограничное изменение личности**

Неустойчивость в отношениях, импульсивность и низкая самооценка характеризуют пограничное изменение личности. Люди с таким расстройством часто меняют свое отношение к окружающим, самоидентификацию, цели и ценности. Например, человек может почти боготворить нового друга или любимого, а затем внезапно бросить, жалуясь, что тот не проявлял к нему достаточной заботы.

**У людей с пограничным расстройством личности внезапно меняются профессиональные цели и интересы, а также настроение.**

Они очень реактивные и импульсивные, могут переживать периоды крайней раздражительности, гнева или тревожности. Иногда их захватывает саморазрушительное поведение – злоупотребление алкоголем, неумеренное поглощение пищи, расточительство, занятия небезопасным сексом. У них случаются периоды переживания полной пустоты, и тогда их

посещают мысли о самоубийстве.

Им невыносима скука, они постоянно ищут острых ощущений. Часто в их личной истории встречаются факты потери родителей в раннем возрасте или плохого обращения в детстве. Нередко данное расстройство уже известно в их семейной истории.

Биологические причины пограничных расстройств сложны. Из-за нарушений в лобных долях возникают импульсивность, конфликтность, поведение в поисках возбуждения и тенденция переоценивать или недооценивать людей.

Могут также проявиться проблемы с передней частью поясной извилины, из-за чего люди зацикливаются, проявляют когнитивную негибкость и сильную тенденцию держаться за прошлые обиды. Кроме того, возможны расстройства функции височных долей, что объясняет агрессию и аутоагрессию.

Для развития и удержания целей по исправлению характера нужны последовательность и контроль импульсов. Когда эмоции контролируют вас, когда вы постоянно реагируете на острые моменты жизни, вы не можете развить полноценное ощущение себя, понимание своих желаний и способов их достижения.

Важно научиться рассуждать, чтобы отличать правильное от ошибочного, полезное от вредного – в отношении себя и других. Если импульсы и автоматические реакции поработили вас, вам не удастся развить стабильное чувство собственного достоинства. А когда вы контролируете ситуацию, то держите в руках и надежное чувство самоидентификации. Если вы осознаете свои личностные ценности, придерживаетесь их и помните, что только вы сами отвечаете за свою жизнь, то будете вознаграждены личным благополучием и счастьем.

Трудно найти любовь и построить прочные отношения, если вы предъявляете к людям нереалистичные требования и заканчиваете отношения, не дав им шанса развиться. Над развитием социальных связей нужно работать. Это требует гибкости и умения прощать. Нам всем важно постоянно развивать свою эмпатию, ставя себя на место другого человека, а не полагать, что мы автоматически знаем, что чувствуют и думают люди,

с которыми мы имеем дело.

## **Применение знаний на практике**

Исследуя связь между мозгом, душой и духовным ростом, мы подбираемся к чертам характера, которые всегда считались моральными или психологическими особенностями.

Я, как врач, вижу, что большинство людей хотят быть хорошими, любимыми, окруженными друзьями. Мы начинаем понимать, что какие-то типы поведения мешают людям проявлять лучшие качества и вызваны биологическими причинами.

Это знание не извиняет плохое поведение и не уменьшает роль духовных учений. Оно лишь помогает лучше понять проблемное поведение и взять на вооружение новые способы помощи людям.

Чтобы оптимизировать характер и нравственное развитие, следует оптимизировать функции мозга. Кроме того, четко сформулированные моральные принципы работают как направляющие рельсы для нашей нервной системы и помогают отличать хорошее от плохого.

Некоторые люди с низкой активностью лобной коры нуждаются в повышении уровня их тревожности. И всем нам необходимы социальные связи. Словом, для развития характера нужны здоровый мозг (компьютер) и отчетливые правила и модели поведения (программы).

## **Глава 7**

### **В ДОМЕ БОГА**

## **Здоровье мозга и воскресная проповедь**

Уместно ли обсуждение мозга в церкви? Стоит ли священникам, раввинам и лидерам других конфессий больше узнавать о работе мозга? Не будет ли ересью сказать, что расстройство мозга частично отвечает за расстройство поведения? Мои верующие друзья и коллеги часто задают такие вопросы. Когда некоторые из них узнали название этой книги, они сказали, что, рассуждая о религии и мозге в одном контексте, я наживу себе врагов, и советовали взяться за более безопасные темы. Однако для меня связь между Богом, человечеством, добром, злом и – мозгом очевидна. В конце концов, я исследователь мозга с биологической степенью из библейского колледжа. Почему нет?

### **Можно ли обсуждать работу мозга в церкви?**

Дома молитвы – это важное достижение человечества. Мы приходим в церкви, синагоги, мечети и храмы, чтобы молиться, учиться и находить единомышленников. Орган, который позволяет нам принять такие решения, – наш мозг. Когда он работает нормально, мы полноценно участвуем в жизни религиозных и духовных сообществ. Когда он работает плохо, мы не способны найти утешение в религии.

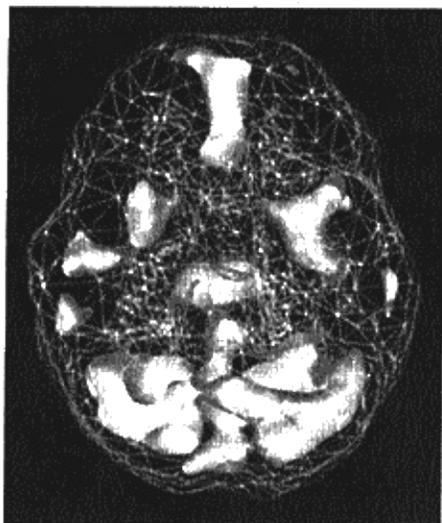
На протяжении лет мои клиники сотрудничали с церквями и религиозными деятелями. Я знаком со множеством передовых священников и раввинов, которые осознали связь между мозгом и душой и присылают к нам на обследование детей, взрослых, пары, семьи, страдающие от поведенческих или эмоциональных проблем. Я часто выступал с лекциями в церквях и рассказывал, какие проблемы возникают, когда нарушена работа мозга. Понимание этой связи необходимо для правильного лечения и для прощения. Раз все мы грешники (а по клиническому опыту это так оно и есть), а грех можно связать с расстройствами мозга, то прощение и лечение должны идти рука об руку. В последние 7 лет множество пациентов пришли ко мне от доктора Эрла Хенслина, известного христианского

психолога и автора книг. Он считает, что исцеление мозга – это важнейший первый шаг на пути исцеления взаимоотношений с Богом.

**Увидев свои проблемы через призму нейробиологии и посмотрев на свой скан ОЭКТ, люди начинают исцеляться.**

Это знание служит им катализатором для прощения и открытости к переменам. Они разрывают замкнутый круг, становятся более открытыми и принимающими, и Бог снова возвращается в их жизни. Однажды Эрл рассказал мне о Дэйве, 40-летнем отце троих детей и пасторе маленькой церкви. Дэйв страдал от депрессии, тревожности и пристрастия к порнографии. На работе в церкви у него возникали проблемы, а в семье отношения с женой находились на грани развода, когда он пришел на прием к доктору Хенслину. Дэйв не хотел терять семью и работу, но его поведение вышло из-под контроля. Эрл предположил, что у Дэйва расстройство лимбической системы, базальных ганглиев (тревожность) и передней части поясной извилины (пристрастие к порнографии). Он направил его на ОЭКТ, чтобы проверить работу мозга. Уже после первой сессии с Эрлом Дэйв почувствовал надежду. Он опасался, что знаменитый христианский психолог будет порицать его за греховное поведение, а вместо того ему предложили интересное объяснение его проблем и надежду на исцеление.

## ОЭКТ ДЭЙВА



Функциональная активность,  
вид мозга снизу

Повышенная активность лимбической системы,  
базальных ганглиев и поясной извилины.

Предсказание Эрла относительно скана Дэйва полностью сбылись. Активность в лимбической системе, базальных ганглиях и передней части поясной извилины была повышена. Эмоциональный мозг мужчины работал слишком напряженно, приведя к негативизму и застреванию на негативных моделях поведения. С помощью антидепрессантов и интенсивной психотерапии Дэйв преодолел свое пристрастие к порнографии, его настроение выровнялось, и он стал гораздо эффективнее вести себя дома и в церкви. Впоследствии к нам обратилось много хороших людей из церкви Дэйва.

Эрл подготовил лекцию под названием «Духовность, эмоции и химия мозга». Для иллюстраций он использовал несколько томограмм из моей клиники. После презентации его целый час засыпали вопросами. Одна женщина терпеливо дождалась, пока все вышли, и когда мы подошли к ней, она начала всхлипывать.

В последнюю минуту лекции Эрл рассказал о мужчине, который еще в детстве повредил кору лобных долей при падении со спортивной стенки. Впоследствии ему трудно было сосредоточиться и он страдал от импульсивности. Эрл описал, как изменилась жизнь этого мужчины после томографии, когда он смог своими глазами увидеть травму коры лобных долей. Он понял, что его проблема не в недостатке духовности, а в работе мозга.

Принимая стимулирующие лобную кору препараты, этот пациент впервые почувствовал удовлетворение от молитвы и перестал отвлекаться при чтении Библии, а также смог выполнять все запланированные действия и доводить их до конца.

Со слезами на глазах дождавшаяся нас женщина рассказала Эрлу про своего сына-младшеклассника, который тоже некоторое время назад упал со спортивной стенки. Сейчас она вынуждена была перевести его на домашнее обучение, потому что учителя в школе не справлялись с ребенком. Она плакала оттого, что все эти годы винила себя за неудачи сына.

Психотерапевт, с которым она работала и который явно не учитывал связей между мозгом и душой, сказал ей, что агрессия ее сына вызвана нерешенными конфликтами между ней и ее собственной матерью, которые подсознательно перенеслись на ее сына. Эрл убедил ее, что проблемы ее сына скорее всего связаны с травмой височной доли и лобной коры, и после разговора с ним женщине удалось избавиться от гнетущего чувства вины.

Я считаю, что если духовные лидеры обсуждают вопросы поведения в воскресных проповедях или на индивидуальных встречах, то им также следует говорить и о мозге. Рассказав о роли мозга в поведении, они помогут прихожанам понять, как найти помощь для себя и своих близких. Бог исцеляет разными путями. Врачи и лекарства – один из них. Если считать, что проблемы поведения целиком связаны со слабостью или греховностью, то прихожане не найдут способа преодолеть свою «слабую натуру». Очевидно, что религиозным деятелям нужно понимать, что мозг связан с душой. Давайте посмотрим, каким образом каждая из систем мозга связана с работой священников и действиями верующих.

## **Вопросы мозга в доме Бога**

### **Кора лобных долей**

Религиозный лидер со здоровой лобной корой эффективно руководит своей церковью. Службы начинаются вовремя. Церковь организована. Священник проявляет эмпатию, предусмотрительность и постоянство поведения. Он планирует будущее и доводит до конца все проекты. Прихожане со здоровой лобной корой активно участвуют в жизни церкви, дисциплинированы в молитве и учатся на собственных ошибках.

Проблемы работы лобной коры часто находятся в центре греховного поведения. Недостаток предусмотрительности, рассудительности и контроля импульсов вызывает конфликты. Религиозные деятели с расстройствами лобной коры могут сказать что-то импульсивное или нарушить правила своей веры (например, украсть пожертвования или заняться сексом с прихожанкой). Они опаздывают на службы, невнимательны на исповедях и неорганизованы в повседневном служении Богу. Подобные проблемы возникают и у прихожан с расстройствами лобной коры.

### **Поясная извилина и базальные ганглии**

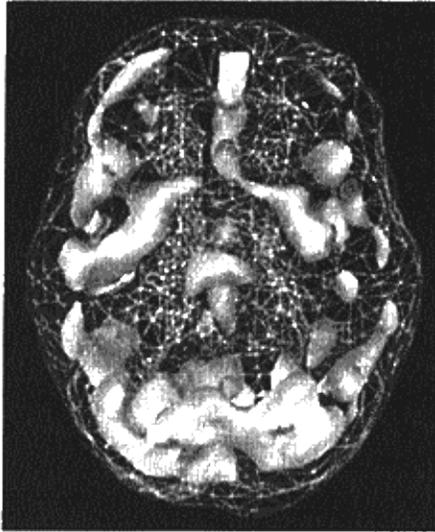
Напомним, что эти области мозга отвечают за когнитивную гибкость и способность расслабиться. Духовный лидер, у которого передняя часть поясной извилины и базальные ганглии работают нормально, проявляет открытость, сотрудничество и гибкость, прощает и настраивает людей на положительное будущее, а прихожане с хорошей функцией этих участков

мозга адаптивны и восприимчивы. Они сотрудничают в группах и принимают новшества.

**Когда люди застревают на негативных типах поведения и мыслях – проявляют когнитивную негибкость, то недалеко и до беды.**

Религиозные деятели с подобными проблемами цепляются только за собственное мнение, они недовольны, если жизнь церкви развивается не по их плану. Для мнения и потребностей других людей места не остается. Такие священники несговорчивы и недружелюбны. В самом крайнем случае они могут даже отколоться от своей церкви и организовать новое движение, поскольку не способны найти компромисс с идеями других. На всех несогласных они насылают вечное проклятие. Их разум замкнут в темном туннеле, и они признают лишь свои собственные идеи. Они не склонны к прощению и встревожены будущим. У этих людей возникают проблемы с пристрастиями (к алкоголю, наркотикам, сексу, азартным играм). Стыд может стать для них настолько невыносимым, что приведет к суициду.

## ОЭКТ КОМПУЛЬСИВНОГО ИГРОКА



Функциональная активность, вид мозга слева

Повышенная активность передней части поясной извилины и базальных ганглиев.

Прихожане с проблемами передней части поясной извилины и базальных ганглиев тоже будут вести себя проблематично. Они не способны прощать, страдают от навязчивых мыслей и ритуалистичного поведения. На церковных встречах они всегда спорят и возражают. Их мучают тревожность и чрезмерное чувство вины. Пристрастия, такие как игромания, тоже им свойственны. Однажды я лечил старосту церкви, который украл из церковной кассы 100 тыс. долларов, чтобы играть в казино. Пастор церкви хорошо относился к этому человеку и постарался найти мирный способ решения конфликта, без судебного преследования. Было решено, что староста пойдет ко мне лечиться и вернет украденные деньги. Скан ОЭКТ этого пациента показал заметно повышенную активность в передней части поясной извилины и базальных ганглиях. После психотерапии, медикаментозного лечения и посещения группы анонимных игроков мужчина в течение 10 лет выплатил церкви свой долг.

## **Височные доли и лимбическая система**

Религиозные деятели со здоровыми височными долями и лимбической системой проявляют эмоциональную стабильность, положительный настрой и контролируют свое поведение. Они хорошо помнят детали жизни своих прихожан и историю церкви, легко ориентируются в социальных ситуациях, чувствуют, когда люди заинтересованы, а когда скучают. Опытные религиозные деятели усиливают активность височных долей с помощью музыки (музыка обрабатывается именно этими участками мозга). Они осознают роль музыки во время служб и делают ее важным элементом богослужения. Здоровые височные доли и сбалансированная лимбическая система позволяют таким священникам активнее влиять на прихожан. Они тоньше чувствуют волю Бога и через молитву и размышления выбирают для своей конгрегации наилучшие пути.

Трудности легко возникают у вспыльчивых, тревожных и агрессивных людей, которые не умеют считывать социальные ситуации. Религиозные деятели с расстройством функций височных долей и лимбической системы поступают иррационально, устраивают скандалы в семьях и в церкви, забывают о важных обязанностях или относятся ко всему негативно.

Их негативизм может оттолкнуть прихожан от церкви. Прихожане с такими расстройствами тоже склонны проявлять жестокость к себе и окружающим. С нарушением этих участков мозга бывают связаны даже преступления: убийства, изнасилования, поджоги и другие. Во многих религиях суицидальное поведение считается непростительным грехом, а оно может сочетаться с проблемами этих участков мозга.

## **Восприятие Бога и мозг**

Может ли проповедь священника или раввина зависеть от работы его

мозга? Я считаю, что да. Священники которые учат, что Бог любит нас, скорее всего награждены спокойной лимбической системой, а те, кто предпочитает говорить о гневе Бога, скорее всего и сами мыслят негативно из-за особенностей работы лимбической системы. «Перегретая» поясная извилина мешает проявлять всепрощение. Логически продуманные и спланированные церковные службы очевидно показывают хорошую работу лобной коры. Плохо организованные и беспорядочные проповеди свидетельствуют о нарушениях лобной коры. Если службы все время возвращаются к одной и той же мысли, значит, у проповедника явно перевозбуждена передняя часть поясной извилины.

Наше восприятие Бога тоже зависит от здоровья мозга. Люди со здоровой лимбической системой скорее будут считать, что Бог любит их, оберегает и всегда присутствует в их жизни. Дисфункциональная лимбическая система способствует образу Бога как грозного, враждебного и «высоко сидящего» Вседержителя. Люди с нормальной функцией поясной извилины вероятнее верят, что Бог прощает все и всегда приходит на помощь всякому. При гиперактивности поясной извилины люди воспринимают Бога как мстительное и мелочное создание, которое за любую провинность наносит ответный удар. А нездоровая лобная кора приводит к тому, что людям трудно сосредоточиться на мыслях о Боге, потому что они постоянно отвлекаются.

**Возможно ли, что люди выбирают религию в зависимости от работы мозга? По-моему, вполне возможно.**

Хотя мне неизвестны исследования на эту тему, я обратил внимание, что у приверженцев католицизма, лютеранства и епископальной церкви сильнее выражена работа передней части поясной извилины. Им нравятся ритуальность и размеренный порядок службы. Людям, которым нужна постоянная стимуляция лобной коры, чаще нравится церковь евангелистов-пятидесятников. Даже самый рассеянный прихожанин будет увлечен всеобщим возбуждением, радостным пением и громкими восхвалениями Бога во время драматически интенсивных служб этой церкви. Многие люди с чувствительностью височных долей, испытавшие

мистический или духовный опыт, склоняются к евангелической или той же пятидесятнической церкви. В их группах подобные переживания нередки и благожелательно воспринимаются другими прихожанами.

## **Полезно ли для здоровья ходить в церковь?**

Существуют исследования, подтверждающие этот факт. Фонд Джона Темплтона при медицинском факультете Гарварда и доктор Дэвид Элкинс (*David Elkins*), президент подразделения гуманистической психологии Американской психологической ассоциации, выяснили, что:

- уровень смертности у мужчин, посещающих церковь, на 25 % ниже, чем у тех, кто не посещает ее. Для женщин он ниже на 35 %;
- пациенты с переломом шейки бедра, которые бывают в церкви, способны передвигаться на большие расстояния и реже страдают от депрессии, чем те, кто не ходит в храм;
- верующие люди в 3 раза чаще выживают после открытых операций на сердце;
- посещающие церковь люди в 10 раз реже привыкают к курению, заметно меньше страдают от сердечно-сосудистых заболеваний, рака легких и хронических легочных заболеваний;
- у верующих людей, посещающих церковь, иммунная система работает лучше. В 1997 году в Международном журнале психиатрии в медицине (*International journal of psychiatry In medicine*) появились данные исследования, проведенного на 1700 взрослых. Его авторы выявили, что уровни интерлейкина-6 (вещества, которое появляется у хронически больных людей), гораздо ниже у тех, кто ходит в церковь;
- верующие пациенты в половину меньше времени проводят в больницах, чем неверующие. В исследовании Университета Дьюка было показано, что верующие люди в среднем восстанавливаются после операции в больнице 11 дней, а нерелигиозные пациенты проводят в больнице 25 дней. Люди с сильной верой на 70 % быстрее выздоравливают от депрессии;
- в 1997 году Университет Колумбии опубликовал в Журнале Американской академии детской и подростковой психиатрии (*Journal Of The American Academy Of Child And Adolescent Psychiatry*) информацию, что женщины, чьи матери были верующими, на 60 % реже страдают от депрессии. А если дочери и сами верующие, то вероятность депрессий еще ниже (71 %). Для сыновей вероятность заболеть депрессией была ниже на 84 %;

- 42 % пациентов больниц сказали, что самым важным фактором, помогающим справиться с болезнью, для них стала вера;

- в исследовании округа Аламеда, в котором участвовало почти 7 тысяч опрошенных, выяснилось, что верующие люди, регулярно участвующие в благотворительности, гораздо реже тревожатся о финансах, здоровье и других бытовых трудностях, чем нерелигиозные граждане.

Мы снова видим, что здоровый мозг улучшает качество и повседневной, и духовной жизни, а духовный подход к жизни оптимизирует работу мозга. Это замкнутая система. Мозг и душа зависят друг от друга. И душа, и мозг лучше работают, когда их обладатель ходит в церковь, синагогу, мечеть или другой храм.

## **Глава 8**

### **И НЕ ВВЕДИ НАС В ИСКУШЕНИЕ...**

#### **Единство и противоречия мозга и души у родителей, начальников, руководителей и духовных пастырей**

Наше развитие, карьера, личная жизнь и способ молитвы зависят от того, кто управляет нашими жизнями. Здоровый мозг обеспечивает сильные лидерские способности. Нездоровый мозг производит хаос в разуме руководителей и жизнях зависящих от них людей. Те, от кого мы зависим (родители, учителя, тренеры, начальники, священники, политики), присутствуют в жизни каждого человека. Здоровый мозг помогает наделенным властью людям быть сосредоточенными, нацеленными на ориентиры, эмпатичными, гибкими, уважительными и эмоционально стабильными. Лидер с неэффективной работой мозга – это распространитель несчастья.

**Эффективный лидер (будь то родитель, бизнесмен, священник) демонстрирует постоянный набор черт характера.**

У него должны быть черты, свойственные здоровой работе лобной коры: ориентация на цель, предусмотрительность, внимательность, твердость, рассудительность, эмпатичность, постоянство. Качества, связанные с хорошей работой поясной извилины и базальных ганглиев: гибкость, адаптивность, способность соглашаться на перемены. С хорошей работой височных долей и лимбической системы связаны: позитивный взгляд на жизнь, стабильность настроения, хорошая память. Такие личности помнят прошлый опыт, учатся на ошибках и общаются с широким кругом людей.

Если повреждена хотя бы одна из трех систем, то лидерство под вопросом. Давайте посмотрим на патологию в работе каждой системы и как она может сказаться на способности к лидерству.

## **КОРА ЛОБНЫХ ДОЛЕЙ И ЛИДЕРСТВО**

Как мы видели, кора лобных долей – это наш управляющий, который направляет и корректирует поведение. Расстройство этого участка мозга мешает быть лидером. Вот типичные недостатки.

Недостаток предусмотрительности становится источником крупных неприятностей. Если предусмотрительности не хватает матери, то она начинает кормить детей фастфудом, потому что не способна спланировать питание ребенка и начинает думать об обеде, когда дети уже голодны, поэтому такие мамы часто отводят детей в «Макдоналдс», «Джек-ин-зе-бокс», «Вендис» и другие рестораны быстрого питания. Упущения в планировании среди служителей церкви приводят к неорганизованным службам и сорванным церковным праздникам.

Не способный к прогнозам тренер вряд ли продержится на своей работе

долго, потому что его команда будет хронически проигрывать. Учитель, не умеющий планировать, не сможет адекватно подготовить учащихся к следующему образовательному этапу.

Другая проблема – низкая устойчивость внимания. Если лидер не способен сосредоточиться на важных вопросах, то дела выходят из-под контроля. В церкви и на работе накапливаются несделанные задания. Главные цели размениваются на мелочи. Другие люди пользуются таким состоянием себе на пользу. Я лечил множество исполнительных директоров с СДВГ.

В их компаниях было поразительное количество сотрудников, кравших средства из фондов. У одного из моих пациентов, управлявшего бизнесом на 800 млн, однажды развилась тяжелая депрессия после того, как один из старших менеджеров украл 3 млн.

Мой пациент не обратил внимания на недостатку, поскольку был занят личными вопросами. Родители, которые не уделяют детям внимания, впоследствии могут столкнуться с наркоманией и антиобщественным поведением своих отпрысков.

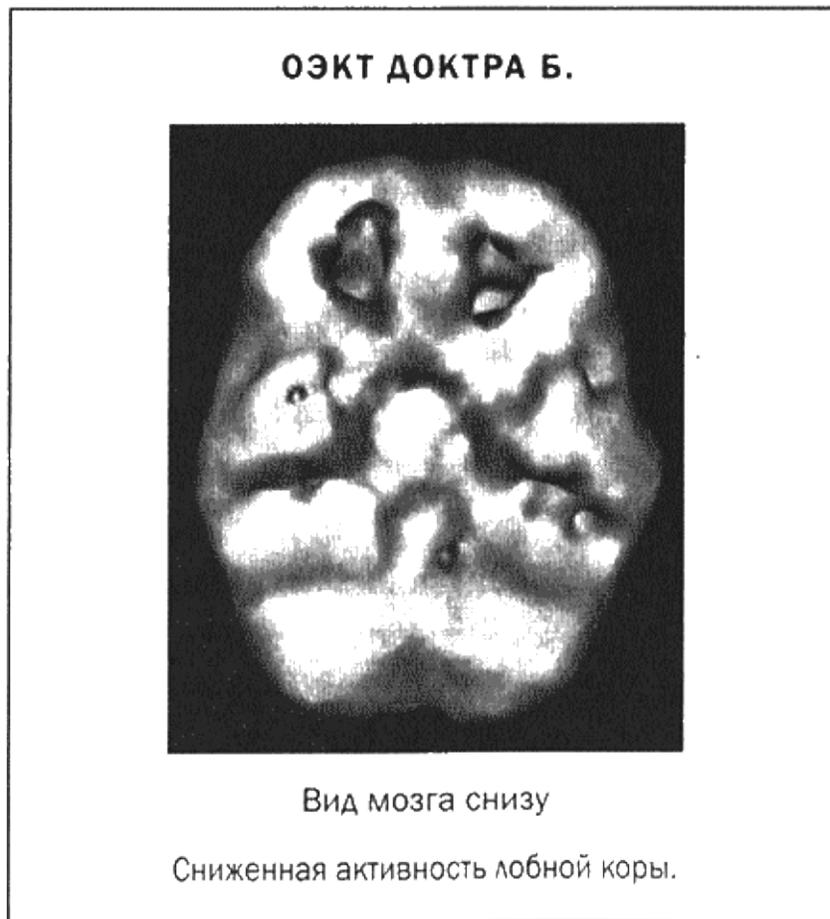
К неэффективному лидерству приводят и расстройства контроля импульсов. Люди не способны обдумать то, что они собираются сказать или сделать, поэтому часто говорят обидные или оскорбительные вещи. Обвинения в сексуальных домогательствах нередко выдвигают против людей с плохим контролем импульсов.

Кроме того, у лидеров с недостаточным контролем импульсов может развиться жестокое поведение по отношению к членам семьи, возникают любовные романы на работе (или, если это священник, роман с кем-то из паствы). Такие руководители реагируют чрезмерно остро и отчитывают сотрудников публично. Если это тренер, то на важной игре он может потерять контроль над своими эмоциями и выставить себя на посмешище перед огромной аудиторией национальных телеканалов. Государственные лидеры способны развязать войну, не продумав последствия.

Я лечил множество лидеров, склонных к конфликтам и негативизму. Они с удовольствием ругались с коллегами и подчиненными. Работая в армии, я по просьбе одного из генералов лечил командующего офицера пехоты.

Я никогда не видел, чтобы на одного офицера поступало столько жалоб.

Он замечал только плохое, критиковал подчиненных, конфликтовал с равными по должности. Я не удивился, узнав, что в прошлом он пережил сильную травму головы. Поскольку у меня побывало много пациентов с СДВГ, то я часто вижу людей, вымещающих злость на детях и супругах.



Хороший лидер достоин доверия. Если руководитель лжет или ворует, он подает плохой пример семье, конгрегации или организации.

Много проблем работы лобных долей наблюдалось у доктора Б., медицинского директора больницы. Пациенты не любили его из-за грубости общения, а сотрудники просто избегали. Он часто несправедливо критиковал работу врачей и медсестер, называя их некомпетентными и

неэтичными на виду у всех.

Несколько сотрудниц подали на него жалобы о сексуальном домогательстве. В тот день, когда он был уволен, администратор госпиталя пришла на работу пораньше. Зайдя в кабинет, она увидела, что ее секретарша делает доктору Б. минет за ее столом. Ко мне доктора Б. направили в ходе расследования медицинской комиссии. Выяснилось, что еще в старшей школе он пережил травму мозга во время игры в футбол. Скан показал очень плохую активность лобной коры.

## **Передняя часть поясной извилины, базальные ганглии и лидерство**

Здоровая работа этих участков мозга отвечает за когнитивную гибкость, адаптивность, способность видеть варианты решения проблем, кооперацию с другими и умение посмотреть на ситуацию с иной точки зрения. Эти участки мозга помогают людям сотрудничать, прощать, позитивно смотреть в будущее и справляться с конфликтами.

Чрезмерная активность в поясной извилине и базальных ганглиях вызывает хаос в жизнях тех, кто находится под влиянием хозяина расстроенного мозга. Вот типичные ситуации.

При гиперактивности базальных ганглиев и поясной извилины характерны тревожность и беспокойство. Эти черты подрывают лидерство. Если лидер страдает от тревожности, то непрестанно сомневается в принятии решений и пугается будущего. Лидеры с тревожностью видят впереди лишь неудачи и заражают пораженческими настроениями своих подчиненных.

Отец Тимоти страдал от тревожности и панических атак. Чтобы заглушить страх, он начал пить. Иногда он даже бросал исповедальню на середине чьей-то исповеди, потому что чувствовал приближение панической атаки. Прихожане считали, что он плохо к ним относится, и перестали посещать службы. Ко мне его отправил епископ епархии. После начала лечения отец Тимоти разыскал прихожан, бросивших церковь, и уговорил их вернуться.

Злопамятность у родителей, начальников и других лидеров подрывает их лидерские свойства. Я уверен, что все войны возникают из-за гиперактивности поясной извилины политиков. Злопамятность и прошлые обиды генерируют ненависть, и, возможно, это записывается на уровне ДНК. Желание мщения ослепляет.

Я часто вижу это в семьях, переживающих развод. Враждебность людей приводит к тому, что ради возможности навредить бывшему партнеру они готовы причинить вред ребенку и себе самому. Точно так же люди с чрезмерной активностью в этих участках мозга цепляются за собственное мнение и видят вещи однобоко.

Вы не сможете вести других, если не способны к компромиссу, сотрудничеству и доверию. По опыту я знаю, что у расистов всегда имеются значительные проблемы с переключением внимания. За годы работы я делал многочисленные томографии у белых расистов, скинхедов и членов ку-клукс-клана. Почти без исключений они страдали от гиперактивности поясной извилины и базальных ганглиев.

Проблемы этой части мозга вызывают оппозиционное, спорное и негибкое отношение к идеям и предложениям других. Люди начинают противоречить или спорить, даже не дослушав чужое мнение до конца.

Когда таким образом себя ведут родители, дети дождаться не могут, чтобы уехать из дома. Если так себя ведет начальник, в организации начинается текучка кадров. При подобном поведении у политика в его окружении обязательно созреет предательство.

Лидеры с проблемами этих участков мозга – несчастье для семьи.

Однажды я оценивал состояние 13-летнего мальчика, убившего своего отца. Подросток и его младшая сестра страдали от жестокости родителя, который также сексуально надругался над дочерью. Из рассказов я понял, что у отца были явные проблемы с передней частью поясной извилины.

Его преследовали навязчивые мысли, он взрывался, если что-то шло не по его воле, был злопамятным, регулярно напоминал детям о прошлых проступках. Подросток больше не мог терпеть издевательства, он убил отца выстрелом в голову, когда тот выходил из комнаты сестры после очередного эпизода насилия.

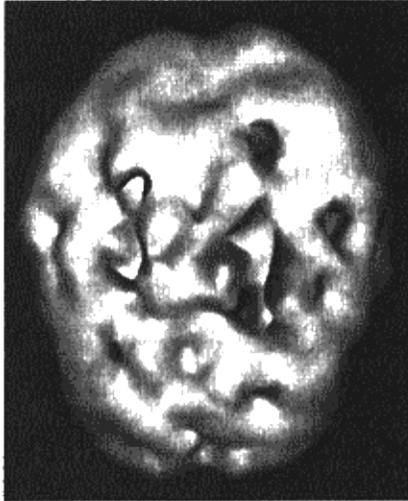
Проверяя ОЭКТ подростка, я выяснил, что его мозг был крайне перегрет, особенно в области передней части поясной извилины. Вероятно, эта черта наследуется в поколениях, поэтому он и не смог придумать лучшего решения, чем застрелить отца и испортить свою собственную жизнь.

## **Височные доли и лимбическая система в лидерстве**

Как я уже говорил, нормальная активность в височных долях и лимбической системе помогает поддерживать хорошую память, стабильность настроения, контроль над характером, вспоминание слов, адекватное прочтение социальных ситуаций, способствует духовным переживаниям. Эти характеристики крайне важны в лидерстве. Эффективные лидеры помнят прошлое и усваивают его уроки. Стабильность настроения помогает им придерживаться стиля, при котором люди им доверяют. Умение обращаться со словами помогает лидерам выражать свои идеи. Прочтение социальных ситуаций необходимо, чтобы привлекать сторонников и убеждать оппонентов. Духовные переживания важны для религиозных лидеров, но они пригодятся и в семье, и в политике. Позитивный настрой помогает привлекать к себе людей. Расстройства функций височных долей и лимбической системы влекут за собой разнообразные трудности.

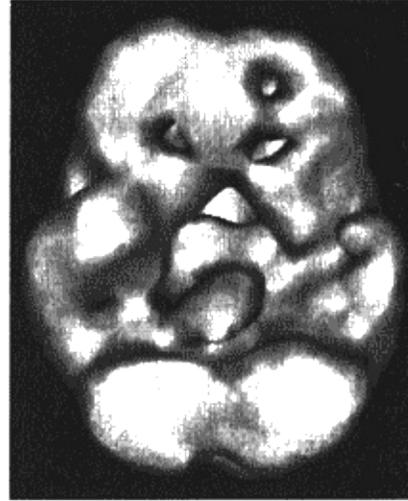
## ОЭКТ ИСПОЛНИТЕЛЬНОГО ДИРЕКТОРА

Ранняя стадия болезни Альцгеймера



Вид поверхности сверху

Сниженная активность  
теменных долей.



Вид поверхности снизу

Сниженная активность  
височных долей.

Проблемы с памятью приводят к тому, что лидеры забывают прошлое и не учатся на своих ошибках. Это мешает лидеру продумывать последствия своих действий. Исполнительный директор большой компании в области Бэй не запомнил суть нескольких встреч на высшем уровне, где обсуждалась дальнейшая стратегия фирмы. Это стоило его компании несколько сотен тысяч долларов. Когда новые стратегии провалились, совет директоров обвинил его, а он – своих подчиненных. Однако стенограмма совещания показала, что он присутствовал на всех встречах. Некоторые члены совета директоров уже замечали у него проблемы с памятью и попросили его обратиться ко мне в клинику. Его скан ОЭКТ показал признаки начальной стадии болезни Альцгеймера (сниженная активность в височных и теменных долях).

Родители из-за проблем с памятью забывают о своих обещаниях или не вовремя забирают детей из школы. Священники забывают имена прихожан

и важные встречи. Учителя пропускают целые темы.

Вспыльчивость лидеров никогда не приводила к добру. Лидеры с перепадами настроения не вызывают к себе доверия. Люди скрывают от них информацию. При нарушении работы височных долей нередко обнаруживается склонность к паранойе. Параноидальный лидер опасен, он ведет свою семью, страну и церковь к краху. Я лечил мужчину, ставшего параноиком после смерти отца. Ему казалось, что все хотят навредить ему. Он не доверял жене и сыну-подростку, избегал их и перепроверял, чем только усугублял положение. Все в семье, кроме матери, отвернулись от него, а мать уговорила обратиться ко мне. Его скан ОЭКТ показал значительно сниженную активность в левой височной доле. Паранойя уменьшилась после приема противосудорожных препаратов, и пациент помирился с семьей.

Неумение ориентироваться в социальных ситуациях – беда для лидера. Эффективный руководитель всегда чувствует эмоциональные состояния окружающих. Когда вы неадекватно интерпретируете поступающие сигналы, ваше поведение делается неустойчивым, что отталкивает людей и лишает вас поддержки. Мой профессор во время интернатуры плохо читал социальные ситуации, из-за чего его педагогическая эффективность была очень низка. Будучи умным и начитанным специалистом, он совсем не понимал людей. Например, когда какой-нибудь врач-интерн переспрашивал его, профессору казалось, что в его словах сомневаются, и у него включались защитные реакции. В итоге интерны перестали обращаться к нему с вопросами, из-за чего обучение страдало.

## **Нужно ли делать томографию мозга кандидатам политических выборов?**

Как трактовать скелеты в шкафах политических деятелей? Значит ли что-нибудь прошлое употребление алкоголя и наркотиков? Может быть, внебрачные связи, вспышки гнева или финансовые проблемы тоже являются симптомами? Возможно, они не значат ничего, потому что СМИ склонны раздувать проблемы. Однако иногда такие симптомы могут

означать дисфункцию мозга. Некоторые вспыльчивые люди страдают от эмоциональной ригидности, злопамятности и навязчивых мыслей. Порой даже брошенная привычка к алкоголю или кокаину оказывает долгосрочные воздействия на функции мозга. Иногда внебрачные связи или финансовые проблемы могут быть признаком СДВГ.

Стоит ли обсуждать вопросы работы мозга на предвыборных дебатах или вообще сканировать всех кандидатов перед выборами? Нужно ли показывать эту информацию публике? Некоторые скажут, что это вмешательство в личную жизнь. Другие решат, что это глупость. Я не отношусь ни к тем, ни к другим. Я мечтаю, чтобы те, кого мы избираем во власть, обладали самыми здоровыми мозгами во всей нации. А как еще узнать, что мозг кандидата в президенты работает прекрасно, если не просканировать его? Вы уже видели, что мозг влияет на все сферы жизни: мышление, чувства, действия, коммуникацию, внимательность, способность договариваться, а также способность отказать интимным предложениям интернов Белого дома.

Президент Вудро Вильсон – яркий пример того, как недостатки в работе мозга могут разрушить карьеру. Во время Версальской мирной конференции после Первой мировой войны у Вильсона случился инсульт в правом полушарии мозга. Хотя инсульт не вызвал паралича, все, знающие президента, увидели мгновенное изменение в его личности: он стал раздражительным, язвительным, хотя до этого был передовым человеком и предпочитал искать компромиссы.

Ухудшилось его общение с людьми. Через неделю после первого инсульта случился второй, вызвавший паралич левой стороны тела. Несмотря на очевидность проблемы, Вильсон отрицал, что это существенно. Отрицание бывает характерно при сбоях в работе правого полушария. Все вокруг него находились в стрессе, он уволил государственного секретаря за попытку обсудить его здоровье с кабинетом министров. В какой-то степени инсульт президента мог повлиять на обстановку, сложившуюся перед Второй мировой войной, поскольку из-за болезни он не мог эффективно выступать перед Лигой Наций.

Два президента из недавнего прошлого явно страдали от дисфункций мозга. Рональд Рейган страдал от болезни Альцгеймера, особенно ставшей заметной во время его второго президентского срока.

Неизбираемые члены штаба прикрывали его забывчивость и управляли делами страны. Мы пережили национальный кризис, о котором знали лишь несколько человек. Известно, что исследования мозга позволяют заметить развитие болезни Альцгеймера за 5 лет до того, как симптомы становятся очевидны.

Также никто не обсуждал нарушения работы мозга президента Клинтона. Но его плохой контроль импульсов и неумение учиться на ошибках свидетельствуют о недостатках работы лобной коры. Национальный лидер с проблемами мозга может погубить миллионы жизней. Президент Югославии Слободан Милошевич – один из свежих примеров. Оба его родителя покончили с собой, сам он часто переживал депрессии и, по слухам, сильно пил. В переговорах он вел себя нелогично и ненадежно, плохо заботился о людях в своей стране. Миллионы людей потеряли из-за него свои дома и жизни.

## **ОЭКТ помогает увидеть нормальную или проблемную работу лобных, височных, теменных долей.**

Если есть инструменты для проверки, то почему бы не воспользоваться ими? Если бы на избирательных бюллетенях, кроме имени кандидата, мы могли видеть и снимок его мозга, то выборы были бы гораздо более справедливыми. На тему оценки работы мозга наших политических кандидатов можно долго рассуждать. Возможно, стоит не пускать этот вопрос на самотек, а поднять его уже сейчас.

Есть ли какие-то недостатки такой проверки? Конечно, мы потеряем множество потенциальных кандидатов, ведь они не смогут скрывать информацию о злоупотреблении наркотиками или проблемах с памятью. Кроме того, истории известны великие лидеры, которые при таких условиях никогда бы не добрались до президентского кресла. Авраам Линкольн в 12 лет пережил травму мозга, страдал от приступов депрессии и галлюцинаций (феномены височных долей). Джон Кеннеди сидел на обезболивающих, которые также влияют на работу мозга. Улисс Грант увлекался алкоголем до своего президентского срока и во время него.

Однако, несмотря на отдельные исключения, ставки слишком высоки, чтобы отвергать идею томографии для всех политических кандидатов. Глава государства с проблемами работы мозга деморализует душу нации, как это случилось во время скандала с Биллом Клинтон и Моникой Левински, и даже угрожает существованию человечества (вспомните Адольфа Гитлера).

## **ЧАСТЬ 2**

### **Оптимизируем связь между душой и мозгом**

#### **Глава 9**

### **ОПРОСНИК AMEN CLINICS И СТРАТЕГИИ ОПТИМИЗАЦИИ ФУНКЦИЙ ОТДЕЛЬНЫХ УЧАСТКОВ МОЗГА**

Надеюсь, к настоящему моменту я вполне убедил вас в том, что работа мозга неразрывно связана с деятельностью души. Только при правильном совместном функционировании они ведут нас к здоровью и благополучию.

**Во второй части книги я предлагаю идеи и упражнения, помогающие оптимизации связей между душой и мозгом, чтобы вы достигли вершин собственного потенциала.**

Сначала нужно найти свои слабые места и понять, как их усилить. К сожалению, в повседневную практику врачей томография мозга вряд ли войдет раньше, чем через 7–15 лет. Поэтому, отталкиваясь от нашей базы из 12 тысяч томограмм, я разработал специальный опросник. Он уже много раз пересматривался и улучшался. Мы используем этот опросник как элемент диагностики пациентов в Amen Clinics.

Как известно, опросники и анкеты – это инструменты со своими достоинствами и недостатками. С одной стороны, заполнять их просто, быстро и дешево. С другой – всегда есть риск, что люди станут писать не то, что есть на самом деле, а то, какими они хотят казаться. Кто-то склонен признавать у себя все перечисленные проблемы, потому что ему хочется выглядеть больным и получить больше внимания.[13] Другие, отвечая на вопросы опросника, уходят в полное отрицание – склонны не замечать своих недостатков и не признавать проблем. Поэтому очень полезно попросить какого-то хорошо вас знающего человека заполнить опросник от вашего лица и затем сравнить итоговые данные его и ваших собственных ответов. Это добавит результатам объективности.

Опросник поможет узнать, хорошо ли работает у вас кора лобных долей, передняя поясная извилина, базальные ганглии, височные доли и лимбическая система. Исходя из результатов можно будет подбирать способы лечения. Иногда бывает, что функциональной коррекции требует не одна зона мозга, а несколько. Однако помните, что сам по себе наш опросник – недостаточный инструмент для диагностики и тем более лечения. Это только руководство для ориентировочного поиска дисфункций, чтобы потом можно было обратиться к специалисту.

## **Опросник Amen Clinics**

Пожалуйста, оцените проявление у себя каждого из приведенных ниже симптомов, используя следующую шкалу оценок. Если возможно, попросите другого человека, который хорошо вас знает (например, супруга, друга или родителя), тоже оценить вас.

Оцените проявление у себя каждого симптома, пользуясь баллами по такой шкале:

0	1	2	3	4	Н/и
Никогда	Редко	Иногда	Часто	Очень часто	Неизвестно/не имеет ко мне отношения
Оценка другого	Собственная оценка				
_____	_____				1. Я не уделяю пристального внимания деталям, иногда допускаю ошибки.
_____	_____				2. Бывает сложно концентрировать внимание в бытовых ситуациях.
_____	_____				3. Трудно выслушивать других.
_____	_____				4. Не довожу дела до конца.
_____	_____				5. Плохо организую свое время и пространство вокруг меня (в сумке, на столе, в комнате и квартире).
_____	_____				6. Избегаю задач, которые требуют продолжительных умственных усилий (не люблю их или неохотно приступаю к ним).
_____	_____				7. Теряю вещи.
_____	_____				8. Легко отвлекаюсь.
_____	_____				9. Забывчивый.
_____	_____				10. У меня плохие навыки планирования.
_____	_____				11. Мне не хватает ясности целей на будущее.
_____	_____				12. Трудно выражать свои чувства.
_____	_____				13. Трудно выражать сочувствие другим.
_____	_____				14. На меня находят периоды мечтательности.
_____	_____				15. Мне бывает скучно.

- \_\_\_\_\_ 16. Чувствую апатию, отсутствие мотивации к действиям.
- \_\_\_\_\_ 17. Чувствую усталость, вялость или замедленность движений.
- \_\_\_\_\_ 18. Все вокруг немножко словно в тумане.
- \_\_\_\_\_ 19. Все время ерзаю, не могу спокойно сидеть на месте.
- \_\_\_\_\_ 20. Мне трудно сидеть спокойно в ситуациях, требуется длительная усидчивость.
- \_\_\_\_\_ 21. Склонен (склонна) суетиться в местах и ситуациях, где это не принято.
- \_\_\_\_\_ 22. Мне бывает трудно сидеть спокойно.
- \_\_\_\_\_ 23. Ношусь, как будто у меня за спиной моторчик.
- \_\_\_\_\_ 24. Очень много болтаю.
- \_\_\_\_\_ 25. Выпаливаю ответы до того, как дослушаю вопрос.
- \_\_\_\_\_ 26. Мне трудно ждать своей очереди.
- \_\_\_\_\_ 27. Склонен (склонна) перебивать других.
- \_\_\_\_\_ 28. Мне свойственна импульсивность (говорю и делаю что-то, не подумав).
- \_\_\_\_\_ 29. Много и без основания тревожусь.
- \_\_\_\_\_ 30. Огорчаюсь, когда что-то происходит не по моему.
- \_\_\_\_\_ 31. Расстраиваюсь, когда вещи лежат не на своих местах.

- \_\_\_\_\_ 32. Мне свойственно возражать и спорить.
- \_\_\_\_\_ 33. Мне часто приходят в голову повторяющиеся негативные мысли.
- \_\_\_\_\_ 34. Мне свойственно компульсивное (навязчивое повторяющееся) поведение.
- \_\_\_\_\_ 35. Я не люблю перемены.
- \_\_\_\_\_ 36. Я злопамятный.
- \_\_\_\_\_ 37. Мне трудно переключать внимание с одного на другое.
- \_\_\_\_\_ 38. Мне трудно переходить от одной задачи к другой.
- \_\_\_\_\_ 39. Мне сложно увидеть иные способы действия (выбор) в ситуациях.
- \_\_\_\_\_ 40. Мне свойственно придерживаться своего мнения, не прислушиваясь к окружающим.
- \_\_\_\_\_ 41. Иногда я зацикливаюсь на чем-то, независимо от того, хорошо это или плохо.
- \_\_\_\_\_ 42. Мне нужно, чтобы дела делались определенным образом, иначе я расстраиваюсь или злюсь.
- \_\_\_\_\_ 43. Другие говорили мне, что я слишком много беспокоюсь.
- \_\_\_\_\_ 44. Отвечаю «нет» или возражаю, даже не подумав над вопросом или просьбой.
- \_\_\_\_\_ 45. Я предвижу в будущем только пугающие меня события.
- \_\_\_\_\_ 46. У меня бывают панические атаки.

- \_\_\_\_\_ 47. У меня бывают симптомы излишнего мышечного напряжения (головные боли, боли в мышцах, тремор рук).
- \_\_\_\_\_ 48. У меня бывает сердцебиение (колотится сердце) или боль в груди.
- \_\_\_\_\_ 49. Мне бывает трудно дышать.
- \_\_\_\_\_ 50. Временами я чувствую головокружение, полуморочное состояние или с трудом держусь на ногах.
- \_\_\_\_\_ 51. Я испытываю тошноту или боль в животе.
- \_\_\_\_\_ 52. Потею, меня бросает в жар или холод.
- \_\_\_\_\_ 53. Мне свойственно предсказывать худшее.
- \_\_\_\_\_ 54. Меня преследует страх смерти или страх сделать что-то безумное.
- \_\_\_\_\_ 55. Избегаю публичных мест из-за опасения очередной панической атаки.
- \_\_\_\_\_ 56. Я избегаю конфликтов.
- \_\_\_\_\_ 57. Боюсь чужого осуждения и вообще — проявления ко мне внимания.
- \_\_\_\_\_ 58. У меня есть фобии (навязчивые страхи).
- \_\_\_\_\_ 59. У меня низкая мотивация к действиям.
- \_\_\_\_\_ 60. У меня очень сильная мотивация к действиям.
- \_\_\_\_\_ 61. У меня бывают тики (двигательные или голосовое заикание).
- \_\_\_\_\_ 62. У меня плохой почерк.

- \_\_\_\_\_ 63. Я легко пугаюсь.
- \_\_\_\_\_ 64. В тревожных ситуациях я склонен (склонна) замираться.
- \_\_\_\_\_ 65. У меня нет уверенности в своих способностях.
- \_\_\_\_\_ 66. Я кажусь застенчивым и стеснительным.
- \_\_\_\_\_ 67. Меня легко смутить.
- \_\_\_\_\_ 68. Я чувствителен к критике.
- \_\_\_\_\_ 69. Я грызу ногти или обрываю заусенцы.
- \_\_\_\_\_ 70. Мне бывает грустно.
- \_\_\_\_\_ 71. Я бываю мрачным.
- \_\_\_\_\_ 72. Проявляю негативизм.
- \_\_\_\_\_ 73. У меня низкий уровень энергии.
- \_\_\_\_\_ 74. Проявляю раздражительность.
- \_\_\_\_\_ 75. Мне неинтересны окружающие.
- \_\_\_\_\_ 76. Мне неинтересны многие вещи, которые другие считают веселыми или приятными.
- \_\_\_\_\_ 77. Я смотрю в будущее без надежды.
- \_\_\_\_\_ 78. Я чувствую безнадежность или бессилие.
- \_\_\_\_\_ 79. Чувствую неудовлетворенность или скуку.
- \_\_\_\_\_ 80. Мне свойственно выраженное чувство вины.
- \_\_\_\_\_ 81. У меня бывают суицидальные мысли.
- \_\_\_\_\_ 82. Бывают периоды плача и слез.
- \_\_\_\_\_ 83. Мне неинтересны развлечения.

- \_\_\_\_\_ 84. У меня расстройство сна (сплю слишком много или чересчур мало).
- \_\_\_\_\_ 85. Расстройства аппетита (очень сильный или слабый)
- \_\_\_\_\_ 86. Хронически низкая самооценка.
- \_\_\_\_\_ 87. Я очень чувствителен к запахам.
- \_\_\_\_\_ 88. Я испытываю нервозность и тревожность.
- \_\_\_\_\_ 89. У меня бывают вспыльчивость или периоды раздражительности.
- \_\_\_\_\_ 90. Впадаю в гнев при малейшей провокации.
- \_\_\_\_\_ 91. Воспринимаю нейтральные замечания других людей как негативные или критические.
- \_\_\_\_\_ 92. Раздражительность обычно накапливается, потом я взрываюсь, затем успокаиваюсь. После вспышки могу чувствовать усталость.
- \_\_\_\_\_ 93. Бывают нарушения пространственной ориентации.
- \_\_\_\_\_ 94. Периодами испытываю панику без особых причин.
- \_\_\_\_\_ 95. Бывают визуальные или аудиогаллюцинации (например, вижу тени или слышу шепот).
- \_\_\_\_\_ 96. Я часто переживаю эффект дежавю — чувство, будто я уже был в этом месте, хотя на самом деле никогда не был.
- \_\_\_\_\_ 97. У меня повышенная мнительность (т.е. умеренная паранойя).
- 
- \_\_\_\_\_ 98. Головные боли и боль в животе неясного происхождения.
- \_\_\_\_\_ 99. У меня были травмы головы либо есть родственники с приступами вспыльчивости и жестокости.
- \_\_\_\_\_ 100. У меня бывают мрачные мысли, например об убийстве или самоубийстве.
- \_\_\_\_\_ 101. Забывчивость. Проблемы с памятью.

## **КЛЮЧИ:**

Для каждой обозначенной ниже области впишите сумму таких вопросов, на которые вы дали ответы «часто» и «очень часто», т. е. присвоили 3 или 4 балла. После этого переходите к секции, описывающей меры по оптимизации ваших проблемных областей мозга.

### **Дисфункции коры лобных долей касаются вопросы от 1 до 28:**

Проблемы очень вероятны *8 ответов в 3 или 4 балла*

Проблемы вероятны *6 ответов в 3 или 4 балла*

Проблемы возможны, но маловероятны *4 ответа в 3 или 4 балла*

### **Гиперактивность передней части поясной извилины, вопросы 29–45:**

Проблемы очень вероятны *10 ответов в 3 или 4 балла*

Проблемы вероятны *7 ответов в 3 или 4 балла*

Проблемы возможны, но маловероятны *4 ответа в 3 или 4 балла*

### **Гиперактивность базальных ганглиев, вопросы 46–69:**

Проблемы очень вероятны *10 ответов в 3 или 4 балла*

Проблемы вероятны *7 ответов в 3 или 4 балла*

Проблемы возможны, но маловероятны *4 ответа в 3 или 4 балла*

### **Гиперактивность глубокой лимбической системы, вопросы 70–88:**

Проблемы очень вероятны *10 ответов в 3 или 4 балла*

Проблемы вероятны *7 ответов в 3 или 4 балла*

Проблемы возможны, но маловероятны *4 ответа в 3 или 4 балла*

### **Дисфункция височных долей, вопросы 89–101:**

Проблемы очень вероятны *8 ответов в 3 или 4 балла*

Проблемы вероятны *6 ответов в 3 или 4 балла*

Проблемы возможны, но маловероятны *4 ответа в 3 или 4 балла*

## **Стратегии оптимизации**

Ниже приведены стратегии оптимизации работы каждой из перечисленных областей мозга. В других главах будут предложены еще дополнительные решения.

### **Расстройства работы коры лобных долей**

Существует много способов оптимизации работы лобной коры. Проблемы ее функций часто связаны с СДВГ (синдромом дефицита внимания с гиперактивностью), травмами головы или отравлением токсическими веществами. СДВГ обычно делят на два типа. Это собственно СДВГ (Тип 1) – расстройство, сопровождающееся гиперактивностью и

импульсивностью, и СДВ (Тип 2) – схожее расстройство, но без гиперактивности и импульсивности. СДВГ легко заметить уже в раннем возрасте, особенно у мальчиков, поскольку своей неугомонностью они выделяются на фоне других детей.

При СДВГ снимки мозга, сделанные после интеллектуального стимула, показывают сниженную активность в лобной и двигательной коре. Возможно, это происходит из-за низкой доступности дофамина в глубинных структурах мозга. СДВГ обычно хорошо лечится препаратами-стимуляторами, которые улучшают работу лобной коры.

СДВ, то есть заболевание Типа 2, как правило, проявляется позже – уже у подростков и молодых людей. Для постановки диагноза нужно, чтобы симптомы наблюдались на протяжении хотя бы 6 месяцев и не были связаны с депрессией или курением марихуаны (ее употребление приводит к схожему с СДВ поведению).

Степень выраженности СДВ и СДВГ бывает легкой, умеренной или сильной. Несмотря на то, что симптомы СДВ и СДВГ очень похожи, при СДВ нет гиперактивности и активность может даже быть недостаточной. Другие симптомы СДВ: чрезмерная мечтательность, жалобы на скуку, апатичность, вялость, медлительность, рассеянность, погруженность в себя.

Многие страдающие СДВ (особенно девочки и женщины) вообще остаются без диагностики: их симптомы не мешают окружающим, поэтому никто не вынуждает их обращаться за помощью, однако сами они нередко страдают от своего недуга. Их могут считать слабовольными, незаинтересованными или строптивыми. В подобном случае, как и при СДВГ, сканы мозга выявляют сниженную активность в лобных долях в ответ на интеллектуальные раздражители. Это означает, что чем сильнее эти люди пытаются сконцентрироваться, тем хуже работает их мозг. СДВ хорошо отвечает на лекарства-стимуляторы.

**Работе лобной коры очень эффективно помогают пищевые добавки и манипуляции с питанием.**

Многие годы я рекомендую своим пациентам с СДВГ и СДВ высокобелковую и низкоуглеводную диету со сравнительно небольшим содержанием жиров. Эта диета стабилизирует баланс сахара в крови и помогает поддерживать постоянный уровень энергии и концентрации. К несчастью, типичная пища американцев насыщена углеводами, которые плохо влияют на уровни дофамина в мозге и на концентрацию. Когда оба родителя работают, у них нет времени готовить здоровую пищу, и нормой в семье становится фастфуд.

Типичный завтрак современного американца состоит из простых углеводов: замороженные вафли, блинчики, кексы, роллы, хлопья. Старомодные сосиски и яйца во многих домах уже не готовят из-за нехватки времени и мифа, будто жиры из этих продуктов вредны. Заботиться о количестве поглощаемого жира, конечно, важно, но традиционный белковый завтрак очень полезен при СДВ, СДВГ и других расстройствах, связанных с недостатком дофамина. В качестве источников белка я рекомендую нежирное мясо, яйца, нежирные сыры, орехи и некоторые бобовые. Эти продукты нужно дополнять здоровой порцией овощей. Идеальный завтрак – это омлет с нежирным сыром и постным мясом, таким как курица. Идеальный ланч – тунец, курица или рыбный салат с овощами. Идеальный ужин – немного углеводов с нежирным мясом и овощами.

Избавляйтесь от простых сахаров (сладости, пирожки, пирожные, мороженое) и простых углеводов, которые легко превращаются в сахар (хлеб, макароны, рис, картофель), и вы почувствуете, что полны энергией и готовы к действиям. Такой рацион увеличивает концентрацию дофамина в мозге. Однако он не подходит тем, у кого имеется гиперфункция передней части поясной извилины, которая обычно возникает на фоне относительной нехватки серотонина. Поскольку серотонин и дофамин – антагонисты, то при повышении уровня дофамина падает уровень серотонина и наоборот.

Положительный эффект могут дать пищевые добавки. Я часто советую пациентам попробовать L-тирозин (500–1500 мг 2–3 раза в день). Эта добавка помогает увеличить уровень дофамина и усилить кровообращение в мозге. Многие пациенты сообщают, что она помогает им обрести энергию, сосредоточенность внимания и контроль над импульсами. Кроме того, физические упражнения тоже повышают кровообращение в лобной

коре.

## **Расстройства работы поясной извилины**

Гиперактивность поясной извилины часто возникает из-за недостатка нейромедиатора серотонина, отчего люди застревают на определенных мыслях и идеях. Такое «застревание» обычно сопровождается тревогой, мрачностью, эмоциональной ригидностью и раздражительностью. Иногда это передается по наследству, но проявления могут варьировать. Скажем, у отца или матери гиперактивность поясной извилины сопровождается навязчивыми мыслями и компульсивным поведением (постоянное мытье рук, проверка чего-то, подсчеты), а у дочери или сына при тех же проблемах поясной извилины будет проявляться оппозиционное поведение (на любой вопрос или предложение отвечает «нет»).

Жить в такой семье совсем не просто. Лучшим решением их проблем станут назначаемые врачом антидепрессанты. Эти препараты увеличивают доступность серотонина в мозге и помогают успокоить поясную извилину и базальные ганглии. Они также нормализуют активность лимбической системы. Такими усиливающими серотонин препаратами также лечат расстройства питания, тревожность, вспыльчивость и другие перечисленные в этой книге нарушения, связанные с гиперфункцией поясной извилины и базальных ганглиев.

Однако если у человека одновременно имеются расстройства височных долей, то эти лекарства только усилят озлобленность и агрессивность, поэтому мы очень осторожно подходим к назначению антидепрессантов.

В отличие от стимуляторов, антидепрессантам требуется от нескольких недель до нескольких месяцев, чтобы эффект проявился, а стабильное улучшение можно ожидать лишь через 3–4 месяца. Их наиболее распространенный побочный эффект – сексуальная дисфункция. Иногда устранить ее помогает назначение гинкго билоба.

Существует два способа увеличить уровень серотонина с помощью питания. Первый – это Богатая углеводами пища. Картофель, хлеб,

макароны, выпечка, конфеты и попкорн увеличивают содержание L-триптофана (аминокислоты, из которой строится серотонин) в крови, из-за чего повышается и количество серотонина. Уже через 30 минут после еды вы почувствуете успокаивающий серотониновый эффект. Уровни серотонина в головном мозге также повышаются при поглощении продуктов, богатых триптофаном, таких как курица, индейка, лосось, говядина, арахисовое масло, яйца, зеленый горошек и молоко. Многие люди, не осознавая того, ухудшают свои проблемы с настроением, питаясь одними белками и недополучая L-триптофан. L-триптофан – это маленькая аминокислота. Когда вы едите белки, то другие, более крупные молекулы аминокислот оттесняют L-триптофан на пути к мозгу.

Пищевые добавки, такие как зверобой, L-триптофан и 5-ГТФ (5-гидрокситриптофан) тоже помогают справиться с гиперактивностью поясной извилины. Зверобой, который по-английски называется травой святого Иоанна, получил свое имя в честь Иоанна Крестителя, поскольку цветет около 24 июня в день этого святого.[14] Кроме того, на венчике цветка есть красное кольцо. Когда цветков много, кажется, что на них разбрызгана кровь обезглавленного Иоанна Крестителя. Зверобой прекрасно повышает доступность серотонина в мозге. Начальная дозировка пищевых добавок со зверобоем составляет 300 мг в день для детей, для подростков – 300 мг дважды в день, а для взрослых – 600 мг утром и 300 мг вечером. Иногда я прописываю взрослым до 1800 мг. В промышленных добавках со зверобоем содержится 3 % гиперцицина, который считается активным компонентом зверобоя.

Я провел множество сканирований мозга до и после употребления зверобоя и ясно видел снижение гиперактивности поясной извилины у многих пациентов. К сожалению, иногда попутно снижается и активность лобных долей. Как сказала одна из пациенток: «Я стала счастливее, но поглупела». Поэтому если, кроме расстройств поясной извилины, имеются еще и дисфункции лобной коры, зверобой следует принимать вместе с L-тирозином или препаратом-стимулятором. Кроме того, нужно учитывать, зверобой повышает чувствительность к ультрафиолету (можно обгореть на солнце). *Никогда не используйте зверобой, если у вас есть расстройства височных долей, не занявшись сначала ими.*

Комбинация L-триптофана и 5-ГТФ, из которых в организме синтезируется серотонин, также повышает его уровень. Какое-то время назад препараты с

L-триптофаном были отозваны с рынка из-за некачественной продукции одного производителя, повлекшей редкое заболевание крови и смерть людей. Но сам L-триптофан не имеет отношения к тем трагедиям.

L-триптофан – это аминокислота, которая встречается в молоке, мясе и яйцах. Она помогает людям улучшить сон, снизить агрессивность и поднять настроение. У нее нет побочных эффектов – значительное преимущество перед антидепрессантами. К настоящему моменту Администрация по пищевым продуктам и лекарствам США оправдала L-триптофан, и сегодня эту кислоту можно купить в аптеках. Я рекомендую L-триптофан в дозах 1000–3000 мг перед сном. Один из недостатков L-триптофана, который содержится в продуктах, состоит в том, что лишь малая его часть поступает в мозг. Из остального организм изготавливает белки и витамин В<sub>3</sub>, поэтому приходится принимать большие количества триптофана.

5-гидрокситриптофан (5-ГТФ) – это следующий этап производства серотонина. Это вещество встречается чаще, чем L-триптофан, и легко усваивается мозгом. Мозг поглощает около 75 % 5-ГТФ по сравнению с 3 % L-триптофана. Добавки с 5-ГТФ в 5–10 раз эффективнее триптофана. Множество двойных слепых исследований показало, что 5-ГТФ – это эффективный антидепрессант, который увеличивает содержание серотонина в мозге и помогает успокоить поясную извилину. Доза 5-ГТФ для взрослых составляет 50–300 мг в день, детям нужно начинать с половинной дозы. Принимайте 5-ГТФ и L-триптофан на пустой желудок. Наиболее распространенный побочный эффект от 5-ГТФ – расстройство желудка, как правило, небольшое. Начинайте постепенно, чтобы привыкнуть к этому веществу.

Имеются также свежие данные эффективности инозитола, он – из семейства витаминов группы В, его тоже можно купить в отделе витаминов и пищевых добавок. При дозе 12–20 мг в день он помогает уменьшить плохое настроение, подавленность и заикленность. Не принимайте зверобой, L-триптофан или 5-ГТФ с рецептурными антидепрессантами без наблюдения врача.

## **Расстройства функции базальных ганглиев**

Базальные ганглии – это крупные структуры в глубине мозга, рядом с лимбической системой. Базальные ганглии помогают интегрировать чувства, мысли и движения, а также изменять двигательный статус. В наших клиниках было замечено, что базальные ганглии регулируют напряжение мышц тела и уровень тревожности. Когда они работают слишком активно, люди тревожатся, впадают в панику, страх и испытывают физическое напряжение.

При значительных проблемах с базальными ганглиями для устранения неврозов, хронических стрессов, панических атак и напряженности мышц часто помогают лекарства против тревожности, если другие техники не принесли результатов.

Базальным ганглиям небезразлична ваша диета. Если их активность повышена и вы тревожны, то лучше придерживаться диеты, при которой вы не останетесь голодными в течение дня, поскольку эпизоды гипогликемии[15]

[1] Обычно панические атаки относят к разряду *неврозов*, т. е. к обратимым расстройствам преимущественно психологического характера, а не к психическим заболеваниям в их классическом понимании. – *Прим. ред.*

[2] СДВГ – синдром дефицита внимания с гиперактивностью.

[3] Вообще говоря, утверждение о том, что психиатры или психологи лечат мозг, более чем спорно. И те, и другие призваны врачевать душу (или, по-научному, *психику*). Психика здесь первична, а мозг – лишь ее служебный орган. Чаще всего именно душевные неполадки порождают на томограмме ОЭКТ картину «неправильной» мозговой активности, а не наоборот. И именно исцеление души гармонизирует работу мозга, а не наоборот. Вот почему психиатров и психологов не интересуют томограммы: измененная картина на томограмме – это следствие, а не причина. Надо лечить причину и/или решать психологические проблемы человека. А механическими повреждениями, органическими и функциональными нарушениями самого мозга (опухоли, травмы, инсульты, нарушения кровообращения и функционирования определенных участков мозга и периферических нервов) призваны заниматься *неврологи*. Этим специалистам действительно очень поможет томография, но в первую очередь не ОЭКТ,

а КТ и МРТ. – *Прим. ред.*

[4] Поведение с научной точки зрения контролирует не мозг, а человек (см. предыдущий комментарий) – решения принимает не мозг, а человек. Мозг не есть некий божок, управляющий безвольным человеком, он – лишь служебный орган, материальный субстрат психики. Представление о полной зависимости поведения от работы мозга называется вульгарным материализмом, этот механистический подход был преодолен в научной психологии около 100 лет назад. – *Прим. ред.*

[5] М.: Эксмо, 2011.

[6] К лимбической системе относят миндалевидное тело, гиппокамп, базальные ганглии и некоторые другие ядра (скопления серого вещества) в толще мозга – в его подкорке. Отдельные структуры лимбической системы действительно очень небольшие, но система в целом размером много больше ореха. – *Прим. ред.*

[7] В эволюции корковые структуры лимбической системы, или обонятельный мозг, впервые появляются у рептилий, поэтому у млекопитающих эти структуры относят к так называемой древней коре и нередко именуют «мозгом рептилий». – *Прим. ред.*

[8] Вообще говоря, с точки зрения психологии эти закономерности не так просты и однозначны. Мы все знаем, что переживание горя или иного серьезного кризиса может привести к просветлению – покою, любви и радости. – *Прим. ред.*

[9] Речь идет не столько о самих височных долях, сколько о структурах, лежащих в толще мозга под ними, в частности – о гиппокампе. – *Прим. ред.*

[10] Оба упомянутых психологических состояния («дежавю» и «жамейвю») вовсе не обязательно свидетельствуют о каком бы то ни было дисбалансе функций мозга. Нередко появление таких состояний говорит о глубинной творческой работе души и бывает признаком кардинальных позитивных духовных перемен в человеке, обычно – после переживания глубокого психологического кризиса. Так, эффект «дежавю» (уже виденного) обычно бывает связан с фундаментальными архетипическими образами бессознательного (см. работы К. Г. Юнга, например «Человек и его символы») – базовыми повторяющимися символическими сюжетами – символами человеческой души, тысячелетиями живущими в глубинах нашей психики. А переживание «жамейвю» (никогда не виденного) может свидетельствовать о таком значимом духовном или психологическом обновлении в человеке, что он видит уже известное в совершенно ином свете и не узнает в нем прежней данности. – *Прим. ред.*

[11] Ингибирующий – значит «подавляющий», т. е. снижающий действие. – *Прим. ред.*

[12] Исследования отечественных психологов показали, что умеренный уровень тревожности у человека коррелирует с личностными чертами, которые обычно называют совестью, интеллигентностью, нравственной чуткостью, деликатностью в отношениях с людьми. В связи с этим приводимый здесь автором пример представляется не вполне удачным и сильно упрощающим человеческую психологию: совестливый человек не идет грабить банк не потому, что боится быть

пойманным и наказанным, а потому, что это противоречит его нравственным принципам – его совести (которая, выражаясь аллегорически, и есть глас божий внутри нас). Как известно, в мозге нет представительств совести, как и областей добра и зла, нравственности или безнравственности. Эти качества – чисто виртуальные, т. е. чисто психологические и духовные образования, не имеющие никакого физиологического субстрата. Поэтому рассуждение о корковых дисфункциях у преступников неправомерно – скорее это побочное *следствие их разрушительного поведения*, а не его причина (если только речь не идет об органической травме мозга у прежде нормального человека). – *Прим. ред.*

[13] Описываемые установки, как правило, бывает неосознанными. Это – ненамеренное искажение. Такой существенной неточностью грешат все опросники, не прошедшие многоступенчатой трудоемкой процедуры статической стандартизации, обеспечивающей их относительную надежность, валидность, релевантность и достоверность (т. е. достоверность получаемых с помощью опросника результатов). Опросники Амена такой процедуры не проходили. – *Прим. ред.*

[14] В русской традиции этот день более известен, как праздник Ивана Купалы (т. е. Крестителя). – *Прим. ред.*

[15] Падение концентрации сахара в крови. – *Прим. ред.*