

Введение

*Диана Фоша, Дэниел Дж. Сигел,
Мэрион Соломон*

Запрограммированные на связь друг с другом, мы осуществляем эту связь через эмоции. Наши мозг, тело и разум неотделимы от эмоций, которые их оживляют. Эмоции являются связующим звеном между мыслью и действием, собой и другим, человеком и окружающей средой, биологией и культурой. Сам термин «эмоция» несет в себе множество смыслов: от сиюминутных ощущений до того, как выстраивается целостность нашей жизни на протяжении времени. К конкретным эмоциям относятся любовь, радость, боль, страх, гнев, благодарность, горе, забота, близость, трепет, стыд, возбуждение, мука, страсть и сострадание. На одном конце континуума мы находим крайние эмоциональные состояния, такие как беспомощность, ужас, отчаяние и неподвижность; на другом — веру, энтузиазм, любопытство, нежность, эстетическое изумление, экстаз, мудрость, трепет, жизненную силу и даже трансцендентность.

Мы живем в захватывающие времена сменяющихся парадигм и открывающихся горизонтов. Революция в нейробиологии, которая уже изменила нашу область знаний, выявила первостепенную роль аффекта в самой природе человека. Серия издательства *Northstone* по межличностной нейробиологии, в которую входит это произведение, документирует произошедшую революцию. Эта книга, носящая интегративный характер и объединяющая различные дисциплины, одновременно отражает и углубляет сдвиг парадигмы.

Параллельно в области психотерапии фокус терапевтического воздействия начал смещаться с моделей, отдающих предпочтение когнитивным процессам (и, соответственно, вмешательствам «сверху вниз»), к моделям, утверждающим первичность аффекта, укорененного в теле. В рамках такой экспириентальной¹ терапии (терапии «снизу вверх») инсайт считается, скорее, результатом, а не агентом терапевтических изменений; утверждается, что чем глубже «фундамент» (в эволюции, теле, мозге), тем выше «верх» и — что не случайно — тем эффективнее и продуктивнее лечение. Методы лечения, ориентированные на эмоции и соматические проявления психологических процессов, отодвинутые когда-то на второй план, получают новое признание. Более того, растущее количество доказательств пластичности мозга на протяжении всей жизни начинает не только влиять на наши методы и эффективность, но и вдохновлять наши терапевтические надежды и амбиции.

Подобно тому как эмоционально травмирующие события могут разрушить структуру личности и семейные узы, эмоции могут выступать и как мощные катализаторы исцеления. Как и само понятие «эмоция», «исцеление» также приобретает научную респектабельность: мы начинаем осознавать, что это процесс со своими уникальными закономерностями и механизмами, требующий отдельного изучения, и что именно эмоции составляют его основу.

Как мы регулируем эмоции здоровым способом? Как мы создаем среду, способствующую их расцвету и взаимности —

¹ Экспириентальные модели (от *англ.* experiential — основанный на опыте, переживаемый) — это направление в психотерапии, в котором главным инструментом изменений считается не интеллектуальное понимание (инсайт), а непосредственное проживание опыта здесь и сейчас. — *Примеч. науч. ред.*

всему тому, что составляет основу общения и резонанса, оптимального здоровья и эффективности действий, жизнестойкости и заботливых отношений? Как нам делать это, не перегружая себя и не теряя самоконтроль? Как мы можем использовать эмоции для восстановления и исцеления, для роста и обучения? Как нам использовать эмоции для излечения разрывов, вызванных самими же эмоциями? Эти вопросы лежат в основе любых клинических исследований, и в последующих главах они рассматриваются с самых разных сторон.

Эта книга закладывает концептуальные основы для экспириентальной клинической терапии, подкрепленной исследованиями в области нейробиологии и психологии развития. Хотя наши авторы — нейробиологи, специалисты по психологии развития и клиницисты — работают в разных сферах, все они разделяют определенные предположения о первичности эмоций, важности вовлеченности и эмпатической взаимосвязанности для регуляции и обработки эмоций и ценности экспириентальных моделей лечения, которые отдают приоритет телесно укорененному опыту. И хотя каждый автор фокусируется на одной части целого, все мы, по сути, «описываем одного и того же слона». Поразительно, как при всем многообразии подходов к теме эмоций разные части текста резонируют друг с другом, складываясь в единую и стройную картину. Послушайте, что говорит физик Ричард Фейнман:

«Что находится ближе к Богу, если прибегнуть к религиозной метафоре: красота и надежда или фундаментальные законы мироздания? Я думаю, что правильный ответ, конечно, заключается в том, что нам следует рассматривать всю структурную взаимосвязь явлений в целом; и что все науки, и не только науки, но и все интеллектуальные изыскания — это попытка увидеть связи внутри иерархий, связать красоту с историей, историю человечества — с психологией человека, психологию человека — с работой мозга, мозг — с нейронным импульсом,

а импульс — с химическими процессами и так далее, вверх и вниз, в обе стороны. И сегодня мы не можем — и бессмысленно верить в обратное — провести непрерывную черту от одного конца этой цепи до другого, ведь мы только начали осознать само существование этой относительной иерархии. И я не считаю, что какой-либо из этих концов ближе к Богу» (1965).

Ниже представлено описание траектории, по которой мы стремимся иметь дело со «всей структурной взаимосвязью вещей», которую мы называем эмоцией, — не только «вверх и вниз, в обоих направлениях», но также «влево и вправо, в обоих направлениях». В главах этой книги «вниз» означает вглубь мозга (ствол мозга, лимбическая система) и тела; неявная «середина» — это то, где проживается жизнь: в развитии, повседневности, психотерапии — и где эмоции «делают свое дело», к лучшему (здоровье) или к худшему (психопатология). «Вверх» относится к сферам, к которым мы стремимся, когда говорим об исцелении, благополучии, а также о занятиях и качествах бытия под эгидой нашей лучшей и наиболее гибкой природы. Ведь, в конце концов, «человеческая эмоция — это не только сексуальное удовольствие или страх перед змеями. Это также ужас при виде страданий и удовлетворение от созерцания торжества справедливости; это наш восторг от чувственной улыбки... или глубокая красота слов и идей в стихах Шекспира; это... любой Моцарт, любой Шуберт; и это та гармония, которую Эйнштейн искал в структуре уравнения» (Damasio, 1999).

Первые шесть глав этой книги содержат нейробиологический фундамент и базу психологии развития для основанного на эмоциях, телесно укорененного экспириентального клинического подхода. Следующие пять глав написаны клиницистами, чей вклад в понимание эмоций основан на клинической работе с отдельными людьми, парами и семьями.

Мы начинаем с рассмотрения эмоций как эволюционных инструментов выживания (глава 1), а затем изучаем, как вегетативная нервная система регулирует их через двустороннюю связь мозга и тела. В главе 1 Яак Панксепп описывает строительные блоки системы — семь «эмоциональных первоэлементов», как он их называет, — первичные поведенческие мотивационные системы, которые лежат в основе того, что нами движет: поиск, страх, ярость, вожделение, забота, паника (дистресс расставания) и игра. Не приобретенные, не вторичные, «пресинтаксические», никоим образом не зависящие от опыта или мышления, они являются составляющими нашего фундаментального опыта и адаптации. В жизненной силе эмоций Панксепп находит лекарство от социальных недугов и видит в активной игре залог благополучия наших детей. Прежде чем завершить соединение «вверх и вниз, в обоих направлениях», он предлагает размышления об идентичности, ядре личности и нейропсихиатрических определениях души.

От подкорковых областей центральной нервной системы (ЦНС), где берут начало эти жизненно важные биоповеденческие системы, которые мы разделяем с нашими собратьями-млекопитающими, мы переходим к вегетативной нервной системе (ВНС) и телу: с эволюционной точки зрения мы делаем шаг и вниз (к рептилиям), и вверх (к специфически человеческому) с поливагальной теорией эмоций Стивена Порджеса (глава 2). Мы делаем шаг вниз — к стволу мозга и внутренним органам, — чтобы соприкоснуться с наследием наших рептильных предков в виде активации дорсального вагального¹ комплекса в условиях угрозы для жизни; и мы делаем шаг вверх — к эволюционно новейшим аспектам парасимпатической нервной системы, вентральному вагальному комплексу

¹ «Вагальный» (vagal) происходит от латинского названия блуждающего нерва — *nervus vagus*. — *Примеч. науч. ред.*

и вовлечению системы социального взаимодействия (Social Engagement System) в условиях безопасности. Работа Порджеса ясно показывает, что то, как мы взаимодействуем друг с другом, как мы способны регулировать эмоции, и даже то, какой эмоциональный ответ (например, агрессия или игра) пробуждается в нас, нельзя рассматривать в отрыве от дифференциальной нейроцепции — то есть восприятия ситуации нервной системой. Эта встроенная оценка безопасности или угрозы определяет, какой аспект ВНС (старый парасимпатический, симпатический или новый парасимпатический) включается для опосредования эмоционального опыта.

Далее мы увидим, как эти элементы вступают в игру в процессе развития и действуют на протяжении всей жизни. В то время как Панксепп и Порджес фокусируются на первичных эмоциональных системах и их регуляции в мозге и теле, специалисты по психологии развития Колвин Тревартен и Эд Троник демонстрируют нам нейробиологическое богатство и сложность младенцев и их отношений с опекунами и близкими. Первичность аффективной революции и ориентация экспериентальных терапий «снизу вверх» находят свое подтверждение в психологии развития, поскольку они идут рука об руку с революцией, избавившей младенцев от предположений об их пассивности и «чистом листе»: исследования в области развития показывают нам младенцев как фундаментально активных существ, наделенных высшим интеллектом, талантом и энтузиазмом к значимым взаимодействиям, к которым их мозг и тело подготовлены буквально с первого дня жизни.

В главе 3 Тревартен описывает, как эмоции действуют во всех сферах человеческой деятельности и выполняют множество функций. Он показывает их как силы, способствующие здоровой интерсубъективности, которая лежит в основе исцеления не только нашего индивидуального «Я», но и наших

отношений и даже культуры. Проникая вглубь, в нейрофизиологию и историю эволюции, и устремляясь вверх, к обществу и культуре, эмоция, согласно Тревартену, позволяет людям участвовать в «музыке и танце» взаимосвязанности для установления симпатической привязанности и передачи ценностей человеческого сообщества на протяжении всей жизни — высших достижений человеческих усилий. Троник (глава 4) рассматривает создание смыслов как нечто фундаментальное, а нас самих — как существ, ищущих смысл от рождения и на протяжении всей жизни. Он определяет смысл как когерентность и организованность на любом уровне «структурной взаимосвязи вещей» (нейрофизиологическом, когнитивном, реляционном или эмоциональном) со стороны индивида, диады или, предположительно, группы. Он соединяет «низ» и «верх» через реляционную психофизиологию эмоциональной коммуникации в диадах, будь то пара «младенец — опекун» или «пациент — терапевт». Диадически скоординированные и комплементарные состояния ВНС порождают расширенные состояния сознания, которых мы достигаем в результате этих скоординированных взаимодействий, осуществляемых посредством эмоциональной коммуникации; когда они проходят успешно, резонанс усиливается и каждый участник диады преобразуется.

Возвращаясь к ЦНС, мы затем переходим к анализу латеральных связей, чтобы исследовать вклад правого и левого полушарий в регуляцию эмоций. Аллан Шор (глава 5) уделяет особое внимание решающей роли правого полушария, особенно правой орбитофронтальной коры, в регуляции генерируемых подкорковыми структурами эмоций и связанного с ними возбуждения ВНС. Учитывая приоритет правого полушария в регуляции эмоций и привязанности, Шор подчеркивает важность регуляции симпатического возбуждения

«захлестывающих (*vehement*) эмоций» — термин Пьера Жане (1889), — которое передает крайнюю остроту нерегулируемых эмоций. Когда симпатическое возбуждение, характерное для этих эмоций, не поддерживается матрицей привязанности (из-за травмы или пренебрежения), оно подавляет регуляторные способности индивида и запускает опосредованное парасимпатической системой «выключение» в виде диссоциации как механизма выживания. Шор обсуждает, как использование динамики привязанности в терапевтической ситуации для регуляции эмоций может постепенно сделать диссоциацию рудиментарной и максимально повысить эффективность регуляторных способностей индивидуума в области эмоций.

Мы продолжаем наше нейробиологическое путешествие, сосредоточившись на интегративных структурах, как подкорковых, так и корковых, где на передний план выходят механизмы, которые стремятся задействовать оптимальное развитие и терапевтические изменения.

Интеграция занимает центральное место в концепции эмоций Дэниела Сигела. В главе 6 он рассматривает важную роль префронтальной коры в трансформирующей интеграции, которой, по его мнению, и является эмоция. Рассуждения Сигела подчеркивают, как человеческие отношения формируют и питают контуры саморегуляции, позволяющие эмоциям обогащать, а не порабощать нашу жизнь. Эта дискуссия переносит нас в область осознанности (*mindfulness*) — проверенного временем инструмента экспириентальных методов лечения для регуляции эмоций. Сигел дает нам детальное описание качеств когерентности¹ (связанность, открытость, гармоничность, вовлеченность, восприимчивость, эмерджентность,

¹ Автор использует акроним COHERENCE (Connected, Open, Harmonious, Engaged, Receptive, Emergent, Noetic, Compassionate, and Empathic). — Примеч. науч. ред.

ноэтичность, сострадательность и эмпатичность), сложности и потока, характерных для оптимального здоровья и благополучия — именно тех процессов и качеств, которые экспириентальные терапии стремятся развить и реализовать.

Проходя путь от тела и ствола мозга к лимбической системе и префронтальной коре, мы сталкиваемся и с другими феноменами и процессами, необходимыми для всестороннего понимания эмоций. К ним относятся феномены резонанса и зеркальных нейронов (главы 3, 4, 6); явления, отражающие вклад островка, передней поясной извилины, а также височной и теменной коры в жизненно важные интеграции между телом, эмоциями и окружающей средой (главы 1, 2, 5, 6). Мы исследуем некоторые предварительные нейробиологические идеи о встроенной аффективной основе ядра личности, которое, по гипотезе Панкsepпа, «сосредоточено в центральных областях среднего мозга, таких как периакведуктальное серое вещество, и разветвляется через ядро верхнего ствола мозга к медиальным поясным/фронтальным областям», и, возможно, участвует в процессах распознавания, посредством которых эмоциональные трансформации ассимилируются в «Я» (см. раздел Фоши ниже и главу 7).

На этом этапе наше обсуждение переносит нас в лабораторию клинической ситуации, где изложенные выше основные идеи об эмоциях, мозге и теле в процессе развития и взаимоотношений служат делу исцеления. Подробные описания клинических случаев являются неотъемлемой частью последующих глав. Ускоренная экспириентальная динамическая психотерапия (accelerated experiential dynamic psychotherapy, AEDP) Фоши, сенсомоторная психотерапия Огден, работа Соломон с парами, основанная на теории привязанности и нейробиологии, эмоционально-фокусированная терапия (EFT) Джонсон с парами и ориентированная на привязанность

семейная терапия Даниэла Хьюза — все эти виды терапии включают в себя ежесекундное отслеживание соматически обоснованного и субъективно проживаемого эмоционального опыта в контексте интерсубъективных отношений и привязанности; все они отражают интеграцию в действии тех явлений и процессов, которые были разъяснены нейробиологами и специалистами по психологии развития.

Работа Дианы Фоши (глава 7) сосредоточена на трансформации, основанной на эмоциях, а также на энергии и витальности, которые экспириентальная переработка захлестывающих эмоций дает человеку. Отмечая, что процесс исцеления через эмоции ежесекундно сопровождается неизменно позитивными соматическими и аффективными маркерами и что трансформация — это не только желаемый результат, но также опыт и процесс, она описывает фазы трансформационного процесса: от дисрегуляции (ее движение «вниз») к переработке сначала эмоций, а затем и самого трансформационного опыта и далее к спокойствию ядерного состояния (ее движение «вверх»). Она разъясняет новую феноменологию трансформационного опыта, состоящую из аффектов витальности, рецептивного аффективного опыта, аффектов исцеления и ядерного состояния.

Пат Огден, также работающая со взрослыми, элегантно показывает, как тело служит мощным ресурсом для регулирования эмоций. Центральное место в этой регуляции занимает способность трансформировать нарушенные стратегии регуляции возбуждения ВНС через работу внутри и на границах «окна толерантности» к аффекту. Она использует действие, заложенное в самой эмоции и ощущении, и исследует важность действия и движения для мотивации и жизненной силы — тему, которая также звучит у Тревартена. Она систематически показывает нам, как работать с тенденциями,

связанными с травмой и привязанностью, разграничивая эмоции и ощущения и определяя их пересечение в процессах «снизу вверх». Работа Огден иллюстрирует клиническое применение поливагальной теории эмоций Порджеса и показывает, как способность к азартной, гибкой игре в частности и расширенная толерантность к аффекту в целом являются кульминацией терапевтического успеха.

В главе 9 Марион Соломон размышляет о нейробиологии привязанности в партнерских отношениях и демонстрирует нам реляционную психофизиологию в действии, выстраивая физиологическую связь — будь то между членами пары, пришедшей на терапию, или в системе «терапевт — пара». Соломон тщательно отслеживает как уровень возбуждения каждого из членов пары, так и собственные соматические переживания, одновременно поощряя осознанное отношение к эмоциям. Кроме того, она демонстрирует, как недавние открытия в области нейропластичности могут способствовать не только регулированию нервной системы травмированных людей, но и исцелению отношений. Регулирование и повторное регулирование эмоций могут изменять мозг и, как следствие, наши старые токсичные паттерны поведения, а при достижении условий безопасности — превращать «близких врагов» снова в «близких партнеров».

В главе 10 Сьюзан Джонсон обсуждает невероятную трансформационную силу эмоций, которую можно направить для исправления травм привязанности. Любовь в работе Джонсон перестает быть исключительной прерогативой поэтов и мистиков и прочно обосновывается в науке о привязанности и эмоциях. Как и Фоша, Джонсон интересуется феноменологией эмоций, связанных с различными фазами трансформации. В работе с парами это включает в себя переход от жестких вторичных эмоций, которые партнеры используют

для ведения своей «войны» (и самозащиты), к мучительным первичным эмоциям, связанным с потерей или отвержением, и далее — к опосредованному окситоцином «смягчению» и появлению нежности и эмпатии. Эти первичные «мягкие» эмоции привязанности не только заживают раны привязанности, но и еще больше сплавляют пару, делая жизнь достойной того, чтобы ее прожить.

Наш обзор завершает глава 11, посвященная семейной терапии на основе привязанности Даниэла Хьюза. Отмечая, что работа с эмоциями в семейной терапии отличается от индивидуальной терапии — а именно тем, что объект эмоции присутствует здесь же, — он фокусируется на поощрении конструктивной коммуникации эмоций (а не просто их выражения). Хьюз проясняет, какую глубокую регуляцию могут принести интерсубъективные качества в эмоциональное общение между членами семьи. И действительно, эмпатия, игривость, принятие и любопытство — элементы его терапевтической позиции — во многом способствуют восстановлению после разрывов и исцелению травм как у детей, так и в отношениях между детьми и родителями. Они также порождают волшебные «моменты поглощенности», моменты исцеляющих эмоций, в которых выковываются новые способы быть вместе.