

Называние синестезии неврологическим заболеванием, *расстройством* или *состоянием* является своеобразной технической ошибкой, потому что в целом это не самостоятельный источник значительных социальных или функциональных нарушений. За отсутствием четко определенной патологии я предпочитаю называть синестезию *вариантом нормы, чертой* или неврологической особенностью, способной на хорошее и плохое, имеющей сильные и слабые стороны в зависимости от обстоятельств — как некоторые из нас легко впитывают новые языки, но впадают в ступор, пытаясь проверить счет в ресторане.

Существование в неврологической копии чужого сенсорного восприятия настолько реалистично, что я могу в буквальном смысле поставить себя на место другого человека. От меня зависит — насколько. Другими словами, если эмпатия — способность человека понимать и чувствовать переживания другого, зеркальное прикосновение представляет собой постоянное усиленное состояние эмпатии, возможность для более полной ее реализации. Конечно, эмпатия ограничена тем, что мы — не другой человек, не живем с ним в одном теле и не разделяем его мнение. Таким образом, можно предположить, что, поскольку мы не идентичны другому человеку, его видение, вероятно, имеет меньшую ценность и менее достойно нашего внимания или осознания. Тогда становится легко, почти естественно сделать еще одно предположение: переживания другого человека слишком сильно отличаются от наших собственных, чтобы сопереживать ему или полностью понимать его. На подсознательном уровне мы можем сделать лишь мимолетную попытку прочувствовать и понять его видение. В конце концов, у нас свои проблемы и переживания, зачем подвергать себя большому дискомфорту, которого хочется избежать?

Так как я имею дар зеркального прикосновения, мое решение работать с эмпатией становится автоматическим, обязательным. Хотя этот дар не раскрывается полностью, он предлагает *возможность* более полной реализации эмпатии. Для определе-

ния значения отраженных чувств и ощущений мне необходимо детально их исследовать, задавать себе вопросы и работать над ними. Постановка таких внутренних вопросов, как пишет Изабель Уилкерсон, требует возникающей при погружении в переживания других людей «радикальной эмпатии», в процессе которой мы позволяем себе честно и аутентично воссоздавать внутри себя их радость, боль, страдания — любые испытываемые ими чувства и эмоции.

Однако моя особенность может и размывать границы между мной и окружающими до такой степени, что есть шанс безнадежно запутаться в эмоциях и потребностях других, потеряв себя. Сколько помню свою жизнь, эта информация всегда проходила через мой мозг. Создание ментального фильтра ради самосохранения может показаться простой задачей, но это опасно. Фильтруя слишком много информации, я рискую полностью заглушить свои чувства и, как следствие, утратить человечность, способность чувствовать и сопереживать, если же фильтровать слишком мало информации, возникает риск чересчур глубоко погрузиться в другого человека, утонуть в собственных чувствах, потерять здравомыслие и самовосприятие.

Недавно мне пришлось применить этот фильтр. Я присутствовал на встрече в качестве старшего резидента стационара неврологического отделения и сидел во главе больничного конференц-стола вместе с медсестрами, врачами, социальным работником, координатором медицинских услуг и семьей умирающей пациентки — пожилой женщины с тяжелой формой деменции, страдавшей от целого букета заболеваний, инсультов и припадков. Семья была не готова ее отпустить. Самой непреклонной оказалась старшая дочь. Семья хотела поддерживать жизнь пациентки настолько долго, насколько позволяли медицинские технологии, в то время как многие члены состоявшей из женщин команды медиков чувствовали лишь вину и сильный стресс из-за необходимости причинять больной еще бóльшие страдания на пути к неизбеж-

ной смерти. Эмоции зашкаливали. Мне приходилось постоянно вмешиваться, я старался сосредоточиться на развитии разговора и возвращать его в нужное русло, одновременно с уважением относясь к царившим за столом разным мнениям. Вербальные и невербальные выражения горя и гнева заполнили комнату. Выражение лиц членов семьи затащило меня в их моральные мучения и растерянность: я чувствовал, как мои брови нахмурились, глаза расширились и металась по комнате в поисках любого, кто дал бы ответ — простой, удовлетворяющий всех выход, которого не существовало. Я превратился в членов семьи, одновременно потеряв себя в остальных присутствовавших. Во главе стола с таким же успехом мог стоять пустой стул.

Однако, отстранившись, сосредоточившись на собственных ногах и коже, я мог достаточно внимательно следить за выражениями и жестами, чтобы заметить момент, когда все готовы взорваться эмоциями или нуждаются в том, чтобы высказаться, выразить свое мнение или просто почувствовать себя услышанными. Я ощущал, когда человек готов внести вклад в обсуждение. Вооруженный познаниями в медицине, отражал обратно отраженные во мне эмоции, и это чувствовала вся группа. На короткий момент мое тело почувствовало умиротворение, когда мой взгляд упал на сидевшего спокойно и задумчиво члена семьи — младшую сестру. Она была готова высказаться. Я назвал ее имя, открыто пригласив к разговору. Она взглянула на сестру и тихо сказала: «Я тоже люблю маму. Я знаю, это очень больно для нас обеих, но, думаю, нам обеим известно, чего хотела бы она». Старшая сестра ответила ей, положив руку на ее ладонь в знак безмолвного признания сострадания и благодарности. Я почувствовал, что плечи старшей сестры опустились, дыхание стало глубже. Вместе они приняли решение исполнить волю матери. Всей группой мы решили отпустить женщину.

Я всегда *знаю* физическую форму моего тела: где заканчиваюсь я и начинается кто-то другой. Я чувствую прикосновение одежды

к телу, давление ног на пол, нервы в суставах, говорящие мне, где и как мое тело расположено. Тем не менее внутри существует еще один слой чувственного опыта. Он посылает через мой мозг, сверху вниз, противоречивую информацию, прямо конкурирующую с почти бесспорной, поступающей снизу вверх информацией, которая сообщает, где и каким образом я нахожусь в пространстве. Добавьте к этому прочие синестетические ассоциации, сложенные экспоненциально в чередующихся слоях чувственного восприятия, и мое ежедневное существование начнет напоминать рассматривание мира через калейдоскоп, взгляд на бесконечный мультисенсорный пейзаж, жизнь в глубоком туманном сне — отдаленном и противоречащем рациональной научной мысли.

Каждый человек использует собственную коллекцию воспоминаний и представлений, индивидуальный набор линз, с помощью которых можно рассматривать его внешний и внутренний мир. Вероятно, именно это делает эмпатию такой сложной и притягательной. По своей сути она требует первоначальной искры *желания* переключить свое видение, чтобы придать переживаниям другого человека достаточную ценность, причем важно не только хотеть, но и *стремиться* увидеть, прожить мир с его позиций. Зеркальное прикосновение может дать некоторые подсказки, чтобы воплотить это в реальность. Если бы мы могли лучше понять и использовать синестезию, в частности синестезию зеркального прикосновения, что она поведала бы нам о мозге, самих себе и о нашей способности соединяться и оставаться, как пишет Юла Бисс, «неразрывно связанными со всем на Земле, в том числе, и в особенности, друг с другом»?

Новая область исследований синестезии только начала изучать мозг, во многом остающийся «черным ящиком». Первые научные описания синестезии появились в XIX веке в виде предметных исследований. Из-за имевшихся в то время проблем с измерением субъективных переживаний, усугубленных влиянием бихевиоризма в психологии, изучение субъективных переживаний со слов ис-

пытуемого потеряло популярность почти во всех научных сообществах. Лишь в начале 1980-х годов к синестезии вновь обратились передовые исследователи, включая неврологов, воодушевленных когнитивной революцией и появлением новых инструментов для визуализации мозга, например Ричард Ситович. К концу 1990-х, когда я учился в старшей школе, Вилейанур Рамачандран и другие нейробиологи инициировали возрождение исследований синестезии, предоставив достаточные объективные доказательства того, что она, когда-то считавшаяся субъективным курьезом, является подлинным, измеримым чувственным опытом, основанным на конкретных нейробиологических механизмах.

Сегодня, когда становятся доступны новые инструменты для изучения мозга и все больше ученых сознают огромную ценность данного феномена, число исследований синестезии растет. Возможно, когда-нибудь даже мои мрачные субъективные переживания можно будет объяснить эмпирически, полностью распределив их по категориям лежащей в основе биологии, как с годами ширились знания о других неврологических особенностях.

Зеркальное прикосновение — грубый, но справедливый учитель. С детства моя особенность требовала от меня почти монашеской преданности физической и умственной работе по замедлению или фильтрации потоков сенсорной информации и сохранения при этом бесстрашной и ненасытной любознательности. Благодаря многим поучительным и неожиданным урокам у меня выработалось более глубокое осознание человечности, понимание других людей, ощущение того, где мы все начинаем жизнь и где ее заканчиваем.

Не без жертв. И не без борьбы.

Надеюсь, страницы этой книги станут моей историей болезни зеркальным прикосновением и разными формами синестезии, рассказом о том, что я понял за это время. Данная книга

представляет собой коллекцию моих переживаний, начиная с детства и заканчивая настоящим моментом, собрание всего, что я узнал о своей особенности в контексте профессиональной и личной жизни, всего, что, пропуская сквозь себя и других, я узнал о себе и человеческой природе — что значит думать, чувствовать и быть.

Это моя история. Это мой опыт.