

# Предисловие

После десяти лет учебы, многих тысяч часов супервизии и гор прочитанной литературы я наконец начал практиковать психотерапию. Я все еще был совершенно не готов, но старался вести себя так, будто знал, что делаю. И конечно, совсем скоро новый клиент, практичный бизнесмен, задал мне простой и прямой вопрос: «Как вообще работает психотерапия?»

Я начал рассказывать ему о расписании, стоимости, правилах отмены сессий и так далее. «Нет, — прервал он меня, — я не об этом. Как психотерапия помогает нам почувствовать себя лучше?»

Я извинился за то, что неправильно понял вопрос, и сказал, что сначала мы выстроим терапевтические отношения, чтобы процесс стал максимально открытым и честным, а затем будем работать вместе, чтобы понять бессознательные проблемы клиента. После этого, продолжал я, мы будем проводить эксперименты в реальных условиях, чтобы расширить его эмоциональный и поведенческий репертуар. Когда я еще только начал говорить, клиент стал проявлять признаки раздражения, но я все-таки решил попробовать — рассказать о том, что предстоит делать. И опять мимо. «Нет. Я знаю все о том, как проводится терапия». Клиент задумался и наконец задал вопрос, который с тех самых пор не выходит у меня из головы: «Каковы механизмы действия терапии? Как выполнение этих действий приведет к необходимым изменениям?»

Я ответил: «Отличный вопрос!» — и попытался сформулировать ответ. Конечно, можно было использовать объяснения, предлагаемые методами терапии, которыми я владел. Я решил использовать терминологию системной теории, объектных

отношений и когнитивно-поведенческой терапии, но потом остановился, вспомнив, что ни одно из этих объяснений меня самого полностью не устраивало. Мой неуверенный ответ подорвал доверие клиента. Да и мое доверие к себе самому тоже пострадало. Я понял, что нужно найти рациональное объяснение — механизм действия, выходящий за рамки философских терминов и терапевтических метафор.

«Психотерапия работает» — аксиома, на которой базируется наше образование. Все пройденное мной обучение было сосредоточено на том, как практиковать. Подобно монахам и солдатам, терапевты всегда предполагают, что Бог на их стороне. Всевозможные формы психотерапии построены на опыте, что работает, а что нет. Со временем я научился пользоваться ими, проводить лечение, но так и не нашел удовлетворительного объяснения, *почему* оно работает. Казалось, что это во многом просто вопрос веры.

Я был уверен, что любая форма психотерапии, известная мне, могла помочь клиентам преодолеть проблемы, достичь лучшего качества жизни, более высокого уровня самопознания и в конечном итоге — стать счастливее. Я также видел, что известное «сектанство», которое наблюдается среди терапевтических школ, ограничивает нашу способность понять основополагающие элементы лечения.

Я пришел к выводу, что понять, как работает психотерапия, мы можем, только начав с самого нижнего уровня, — с мозга, с того, как он эволюционировал, чтобы учиться, разучиваться и заново учиться. Нам нужно понять, как мозг реагирует на стресс и как это связано с болезненными симптомами и страданием. Мы также должны признать, что мозг — социальный орган, и мы можем использовать силу человеческих отношений, чтобы справляться с тревогой и лучше учиться.

Если бы тот же клиент пришел ко мне сегодня и спросил, почему терапия работает, я все равно не дал бы ему исчерпывающего ответа. Однако я смог бы сформулировать объяснение, основанное на научных данных. Хотя наука во многих отношениях — всего лишь еще одна метафора, она дает объяснение человеческим страданиям и проливает свет на механизм действия терапевтического процесса. Некоторые из этих идей могут расширить наши представления о разных патологиях и нарушениях с учетом того, как функционирует мозг. Мы также получим возможность по-новому оценить значение междисциплинарных связей.

Эта книга состоит из трех частей. Первая, *«Мыслящий мозг: сознание и самосознание»*, закладывает научную основу для понимания того, как эволюция подвергает нас психическим страданиям, одновременно предоставляя и инструменты для исцеления. В этой части книги я описываю, почему мы должны выйти за рамки слов, диагнозов и представленных проблем, заглянуть в историю нашего вида и внутреннюю историю каждого клиента, чтобы найти возможный путь к позитивным изменениям.

Вторая часть, *«Социальный мозг: воплощенный и «встроенный»*», посвящена тому, как эволюционировал наш мозг. Здесь мы говорим о том, что наши отношения с другими людьми являются источником как боли, так и силы. Наш мозг запрограммирован на установление близких отношений. Я исследую этот феномен, изучая схемы привязанности и поведения в группах. В этой части книги я делаю все возможное, чтобы доказать: привязанность очень важна для нашего здоровья, и именно ею во многом объясняются болезни.

В тексте исследуется понятие «базовый стыд», являющееся результатом первобытных инстинктов, которые обеспечивают

сотрудничество, координацию и контроль в группе. Здесь же я показываю, насколько важно управление стыдом для здорового функционирования и достижения целей терапии.

В третьей и последней части, *«Диссоциация и интеграция: применение в психотерапии»*, я сосредоточился на механизмах и последствиях тревоги, стресса и травмы. Центральная тема — исцеление от негативных переживаний, воздействующих на мозг, ум и отношения. Я описываю важное различие между кратковременными стрессорами и ранним хроническим стрессом, который часто испытывают наши самые сложные клиенты. Затем останавливаюсь на важности нарративов для саморегуляции, нейронной интеграции и позитивных изменений. И наконец, в заключение затрагиваю некоторые положения буддизма, которые помогли мне объединить идеи из множества областей знания, включая естественные и гуманитарные науки.

Чтобы выявить процессы, лежащие в основе терапевтических изменений, мы должны выйти за пределы конкретных форм терапии и обратиться к общим аспектам эволюции, биологии и опыта человека. Ответ на вопрос, почему терапия работает, нужно искать в механизмах адаптации и изменений в нашем мозге, уме и отношениях.

Часть I



# **Мыслящий мозг**

*Сознание*

*и самосознание*

## Глава 1

---

# Почему людям нужна терапия

Эволюция — это процесс, который создает проблемы, но и решает их.

*Джонас Солк*

Если необходимость — мать всех изобретений, то что привело к изобретению психотерапии? Ответ на этот вопрос можно найти в эволюционной истории и в том, как она отразилась на нашей биологии, наших отношениях и повседневном опыте. Эволюция является процессом адаптации, тем не менее каждый эпизод адаптации приводит к новым вызовам — и появляется потребность адаптироваться снова. Все мы сталкивались с ситуацией, когда что-то, изначально казавшееся хорошей идеей, имело неожиданные последствия и в итоге создавало проблемы.

Человеческий разум — сложная система, которую создают генетические, биологические факторы, а также наше взаимодействие с себе подобными. Это взаимодействие позволяет отдельным людям становиться частью «суперорганизмов» — семей, племен и культур. Эволюционная история объясняет глубокие связи наших тел, умов, природы и качества отношений, в которые мы вступаем. Именно эволюция дала нам способность лечить других с помощью психотерапии.

Современные люди произошли от приматов около 100 000 лет назад — но это только с точки зрения анатомии. Потребовалось еще около 50 000 лет, чтобы мозг и культура эволюционировали

(то есть усложнились) настолько, чтобы мы научились разговаривать, планировать и заниматься творчеством. Но увы, именно эта сложность создала новые вызовы, поскольку базой для новых способностей человека являются примитивные системы — такие же, как у остальных млекопитающих и рептилий. Эти системы определяют наши страхи, суеверия и предрассудки. Координация множества нервных систем, находящихся на разных стадиях эволюции, создает высокий уровень сложности, и наш мозг чрезвычайно уязвим к дисрегуляции, диссоциации и склонен к мыслительным ошибкам.

Доисторические артефакты, выставленные в музеях — черепа, украшения и каменные орудия, — бледнеют по сравнению с тем, что хранится в наших головах. За миллион лет сохранения старого, развития нового и всевозможных мутаций наш мозг превратился в настоящую «мозаику» систем. Эти системы используют разные языки, разные операционные системы и скорости обработки. На каждом этапе эволюции происходил отбор, основанный на выживании, что позволяло человечеству как виду адаптироваться к новым вызовам. Произошедшие изменения позволяли выжить, но в то же время создавали почву для возникновения новых проблем. Увы, эволюция — это вовсе не стратегический план на будущее, а лишь адаптация к нынешним условиям.

Вот несколько эволюционных артефактов, которые во многом объясняют психологический дискомфорт, приводящий наших клиентов на терапию. Мы рассматриваем каждый из них отдельно, поскольку так удобнее, но вы скоро поймете, что данные аспекты работы мозга взаимосвязаны и усиливают друг друга. Эти ключевые принципы служат концептуальной основой для последующих глав.