

ОГЛАВЛЕНИЕ

<i>Предисловие</i>	11
--------------------------	----

ЧАСТЬ I ЖИЗНЬ В БЕЛИЧЬЕМ КОЛЕСЕ

ГЛАВА 1	
Физиология каменного века в цифровом мире	17
ГЛАВА 2	
Как мы игнорируем континуум стресс — травма	46

ЧАСТЬ II НАУКА В ОСНОВЕ «ОКНА»

ГЛАВА 3	
Большой Каньон системы ум — тело — нейропластичность и эпигенетика	77
ГЛАВА 4	
Тело во время стресса и травмы	98
ГЛАВА 5	
Мозг во время стресса и травмы	125
ГЛАВА 6	
Родители и стили привязанности	151
ГЛАВА 7	
Невзгоды и беды детского возраста	177
ГЛАВА 8	
Шоковая травма	205

ГЛАВА 9	
Обыденная жизнь	222

ГЛАВА 10	
«Залипание высоко»/«залипание низко»	248

ЧАСТЬ III

РАСШИРЯЕМ «ОКНО»

ГЛАВА 11	
Обычаи воинов	273

ГЛАВА 12	
Мыслящий мозг и мозг выживания как союзники	298

ГЛАВА 13	
Выработка устойчивости через восстановление.	
Свобода воли на микроуровне. Часть I	324

ГЛАВА 14	
Доступ к выбору при стрессе, эмоциях и хронической боли.	
Свобода воли на микроуровне. Часть II	350

ГЛАВА 15	
Грамотная работа с ограничениями и сопротивлением.	
Свобода воли на макроуровне. Часть I	377

ГЛАВА 16	
Процветание во время неопределенности и перемен.	
Свобода воли на макроуровне. Часть II	401

ГЛАВА 17	
Выбираем привычки, расширяющие «окно», —	
создаем структурные условия для свободы воли	419

ГЛАВА 18	
Расширяя коллективное «окно»	447

<i>Приложение</i>	<i>474</i>
<i>Благодарности</i>	<i>494</i>
<i>Список использованной и рекомендованной литературы</i>	<i>500</i>

ГЛАВА 1

Физиология каменного века в цифровом мире

Летом 2002 года я постоянно работала над докторской диссертацией, чтобы завершить ее в срок. Мои консультанты с факультета Гарварда уже назначили дату защиты, чтобы я могла носить престижное звание научного сотрудника начиная с сентября. Казалось, все было гладко на пути к успешному началу моей академической карьеры. Все, кроме одной мелочи, которой я забыла поделиться с комитетом: из десяти глав и приложений моей диссертации мне все еще нужно было написать семь.

В середине июня я уволилась с работы, чтобы закончить диссертацию. Ранним августовским утром, после нескольких недель, на протяжении которых я заставляла себя писать по шестнадцать часов в день без выходных, я принесла в свой кабинет кружку кофе и включила компьютер. Открыла свой черновик, перечитала параграф, написанный накануне, и начала писать.

На середине первого предложения меня вдруг вырвало на клавиатуру.

Я сбегала за бумажными полотенцами, чтобы убрать беспорядок, и тут стало очевидно, что моя рвота навсегда застряла под некоторыми клавишами. (Особенно сильно пострадала клавиша пробела.) Никакое количество бумажных полотенец не могло исправить ситуацию.

Я почистила зубы, вымыла свои веснушчатые руки, надела обувь и взяла бумажник. На улице выбросила клавиатуру в мусорный бак и села в машину. Я доехала до торгового центра и припарковалась. Было семь пятьдесят утра. Когда Стэйплс¹ открылся в восемь, я была первой, кто вошел в дверь.

С новой клавиатурой в руках я вернулась к своему компьютеру и закончила свое первое утреннее предложение в восемь тридцать.

¹Стэйплс (англ. Staples) — одна из самых известных в США сетей по продаже оргтехники, расходных материалов и товаров для офиса.

СМИРИСЬ И ДВИГАЙ ДАЛЬШЕ

Чтобы стало понятно, у меня не было ни внезапного острого пищевого расстройства, ни пищевого отравления. Точнее? Я годами жила с постоянными периодическими приступами тошноты и отсутствием аппетита.

Вот моментальный снимок моей чрезмерно распланированной, чрезвычайно рассортированной и исключительно строго организованной жизни — где-то около 2002 года у меня было компульсивное желание¹ достигать. Я пристрастилась к изматывающим тренировкам для поддержания тела в форме. Я была постоянно бодра на работе, испытывая при этом значительные перепады настроения и приступы плача дома. В уме вихрем проносились мысли о моем бесконечном списке дел и сценарии из разряда «что, если». Мое тело было в постоянном режиме сверхбдительности от необходимости проецирования вовне ауры самоуверенности, а внутри все было напряжено в ожидании того или иного провала. Я очень страдала от клаустрофобии и сверхчувствительности к толпе, трафику, шуму и яркому свету. Я редко хорошо спала, бессонница перемежалась с ночными кошмарами.

Оглядываясь назад, я понимаю, что сообщение, которое мое тело передало мне в то утро, было умным, драматичным и точным. В тот момент меня *буквально тошнило от этого проекта, и мне отчаянно нужен был перерыв.*

Однако тогда мне некогда было подумать об этом. Мне нужно было закончить диссертацию, и времени на это почти не осталось.

Я проигнорировала этот довольно острый сигнал своего тела и просто продолжила писать.

Сдала готовую рукопись к сроку. Успешно защитила докторскую диссертацию и начала преподавание осенью того года

Я все так же была подвержена приступам тревоги и одержимой работой развалиной.

¹ Компульсивный — (compulsive) — относящийся к сознательным мыслям, от которых, как чувствует субъект, он не может отвязаться, и к действиям, которые вынужден выполнять. Он не может противиться ни тем, ни другим, а невыполнение их ведет к тревоге. Компульсивные симптомы характерны для невроза, навязчивых состояний. *Райкрофт Ч.* Критический словарь психоанализа. Пер. с *англ.* Л. В. Топоровой, С. В. Воронина и И. Н. Гвоздева под редакцией канд. философ. наук С. М. Черкасова. — СПб.; Восточно-Европейский Институт Психоанализа, 1995. (источник: <https://www.psychol-ok.ru/dictionary/compulsive.html>)

Как я дошла до такого, что в итоге меня буквально стошнило на диссертацию на степень доктора философии в Гарварде? Почему мое тело подало мне такой экстремальный сигнал в то утро? И почему мой (в основном бессознательный) ответ по умолчанию был — просто проигнорировать и пересилить этот сигнал и продолжать продавливать свое?

Поиск ответов на эти вопросы во многом мотивировал мою работу, которой я занималась в последние пятнадцать лет. Возможно, и это не удивительно, что, поскольку я политолог, преподающий международную безопасность, тогда, в 2002 году, я сделала вывод, что инцидент с клавиатурой означает лишь, что мое тело ведет повстанческую борьбу против стремления моего ума действовать и добиваться успеха.

Конечно, из этого объяснения следует и рекомендуемое лекарство, а именно — карательно-репрессивные действия. Другими словами, просто оказывайте упорное сопротивление, получайте доступ к глубоким колодцам силы воли и решимости и прорывайтесь. Иначе это просто психическая слабость и лень, верно?

На протяжении многих десятилетий я считала свою способность игнорировать и пересиливать сигналы тела и эмоции ценной способностью — признаком силы, самодисциплины и решимости. И с одной стороны, это так и было. Но, как я объясню далее на страницах данной книги, с другой стороны, эта «стратегия по умолчанию» на самом деле подрывала мою производительность и благополучие.

Разумеется, я не одинока, пребывая в таком состоянии. Это довольно распространенный способ отношения к переживаемому в жизни, который многие называют «смирись и двигай дальше», или «прорвемся». Современная американская культура в целом — и воинская культура в частности — приветствует такой подход к жизни. Мы все слышали и, возможно, даже восхищаемся историями о людях, упорно преодолевающих жизненные невзгоды или просто некие вызовы и неудачи, чтобы добиться успеха. И, как я вскоре объясню, многие удобства в нашем современном мире *существуют почти целиком для того, чтобы облегчить* нашу приверженность привычке «смирись и двигай дальше». Тем не менее, хотя собственной решимостью

Оказывайте упорное сопротивление, получайте доступ к глубоким колодцам силы воли и решимости, и прорывайтесь. Иначе это просто психическая слабость и лень.

прорываться сквозь стрессовые обстоятельства можно восхищаться — а в ситуациях жизни и смерти это *абсолютно критично* для выживания — подобный подход к жизни в длительной перспективе может иметь некоторые довольно мрачные последствия.

В моей жизни привычная зависимость от «смирись и двигай дальше» позволила мне не только уложиться в срок при написании диссертации. В качестве примера можно привести еще ряд случаев. Например это позволило мне: войти в 5% лучших на курсе по физической подготовке военных, хотя при этом я все еще восстанавливалась после значительного повреждения ахиллова сухожилия; пробежать марафон чуть более чем за четыре часа (при ледяном дожде, разумеется!) через семь дней после того, как острый крюк случайно на два с половиной сантиметра вошел в мою правую пятку; овладеть базовым уровнем нового иностранного языка, работая по 120 часов в неделю перед развертыванием моего подразделения армии США в Боснии после Дейтонских мирных соглашений 1995 года¹.

И в то же время много лет я вела какую-то странную двойную жизнь: внешне вполне успешная (с точки зрения того, как обычно это определяет наше общество), а внутри ощущение, что я — неудачница, тайно борющаяся со своими комплексами и едва держащая себя в руках. Как бы я ни была упряма и настойчива, в конечном счете потребовались потеря зрения и развод, чтобы понять, что есть более легкий путь. Эта книга о том, как я исцелила в себе это раздвоение — и как вы можете сделать то же самое.

ЦЕЛЬ ЭТОЙ КНИГИ

В ходе моего стремления осмыслить описанный бунт ума и тела, а также тех разрушительных последствий, которые он оказал на мою жизнь, я погрузилась в параллельный профессиональный поиск, чтобы понять, как жизненные невзгоды, длительное воздействие стресса и травмы влияют на нас, наши решения и действия. На этом пути я создала восстановительную программу для людей, работающих в условиях повышенного стресса, и назвала ее «Фитнес-тренинг ума на основе осознанности» (ФТУО). О ней

¹ Дейтонские мирные соглашения — Соглашение о прекращении огня, разделении враждующих сторон и обособлении территорий, положившее конец гражданской войне в Республике Босния и Герцеговина 1992–1995 гг.

я расскажу подробнее на страницах данной книги далее. В рамках четырех исследований, финансируемых Министерством обороны США и другими фондами, я также сотрудничала с нейробиологами и исследователями стресса, тестируя действенность ФТУО среди военнослужащих во время их подготовки к разворачиванию в зоне боевых действий. В дополнение к обучению и сертификации других для преподавания ФТУО, я работала по программе ФТУО (признается «М-фит») с сотнями военнослужащих перед разворачиванием их боевых подразделений в Ираке и Афганистане, а также со многими военными руководителями, военнослужащими и ветеранами. Я также обучала концепциям и навыкам ФТУО тысячи людей в самых разных условиях с высоким уровнем стресса, включая медицинских работников, агентов разведки, пожарных, сотрудников полиции и других правоохранительных органов, адвокатов, дипломатов, социальных работников, студентов, преподавателей и ученых, заключенных в тюрьме строгого режима, специалистов по оказанию помощи в случае стихийных бедствий, спортсменов, членов Конгресса, высокопоставленных государственных чиновников и руководителей корпораций. На пути к целостности я испробовала множество различных способов и терапевтических методов, включая различные виды психотерапии, йогу, медитацию, а также шаманские техники и тренинги ума. С конца 2002 года я ежедневно занимаюсь практикой майндфулнесс¹. Я также прошла несколько длительных, интенсивных курсов практики безмолвия, включая пребывание в монастыре в Бирме в качестве буддийской монахини. Наконец в течение нескольких лет я старалась получить опыт клинической подготовки и супервизирования, кульминацией чего стало получение квалификации практикующего врача в области соматической терапии, так как это, пожалуй, наиболее известная из телесно-ориентированных терапий по исцелению травмы.

Несмотря на весь этот богатый опыт, я часто обнаруживала, что никто так и не может объяснить мне, кратко и складно, *как* или *почему* работали (или не работали) конкретные методы — или

¹ М а й н д ф у л н е с с — слияние восточных медитативных практик с последними научными исследованиями работы человеческого мозга. Технику Mindfulness впервые научно обосновал американский доктор медицины Джон Кабат-Зинн. Он отделил традиционную восточную медитацию от буддизма, религиозности, обрядов и эзотерики, оставив только рациональную и прагматичную практику. <https://yogalib.ru/mindfulness/>

почему мои результаты от их применения часто значительно отличались от результатов других.

Таким образом, мое первоначальное намерение создать ФТУО — и первая цель этой книги — это поделиться с вами той дорожной картой, которую я обнаружила. Я хочу поделиться некоторыми основными научными и интеллектуальными концепциями, лежащими в основе ФТУО. Но чтобы было предельно ясно, данная книга *не является* курсом ФТУО, так как в нее включены дополнительные темы, не затрагиваемые непосредственно в программе, и книга не в состоянии охватить все ее практические методы. В книге я буду ссылаться на последние научные исследования для объяснения того, как научить себя быть более устойчивым до, во время и после стрессовых и травмирующих событий. Я надеюсь, что после изучения данной книги вы будете лучше понимать собственную нейробиологию и тем самым будете в состоянии принимать лучшие решения, не испытывая ненужной тревоги, не критикуя собственное несовершенство или свой выбор.

Мое путешествие заняло годы отчасти потому, *что нет быстрого способа добиться изменений*. Перепрофилирование мозга и организма для улучшения наших действий и повышения устойчивости требует комплексного режима обучения и последовательной практики на протяжении определенного времени. Точно так же, как наращивание мышц или улучшение деятельности сердечно-сосудистой системы требует месяцев последовательных физических упражнений, положительные изменения в результате фитнес-тренинга ума также требуют последовательной практики в течение времени. При последовательной практике какие-то сдвиги мы видим обычно относительно быстро, в то время как другие требуют больше времени для проявления. Однако нельзя просто достичь их в результате чтения этой книги. Таким образом, я не хочу, чтобы вы брали хоть одно из моих слов в этой книге на веру — я хочу, чтобы вы практиковались и наблюдали за динамикой в собственной жизни. Перепрофилирование мозга и тела — это воплощаемый в жизнь эмпирический процесс. Это основные законы природы; здесь нельзя «срезать путь».

Эта книга опирается на множество свидетельств, полученных от профессионалов, связанных с высоким уровнем стресса, таких как военные, пожарные, полиция, медперсонал и другие спасатели. Это связано с тем, что большая часть рецензируемых эмпирических исследований о стрессе, устойчивости, производительности

и принятии решений была проведена именно среди этих групп. Местами книга может показаться тяжеловатой в связи с использованием в ней клинических данных людей, переживших насилие или травму. Тем не менее, если вы не работаете в профессии с высоким уровнем стресса или не считаете, что у вас в анамнезе есть травма — то есть если вы не чувствуете, что ваш случай так или иначе относится к одной из этих категорий, — я хочу подчеркнуть: *если вы человек, живущий в современном мире, эта книга касается вас*. Научные данные о том, как работают наши умы и тела, как мы принимаем решения до, во время и после стресса или травмы, верны для всех.

Однако я не просто хочу, чтобы эта книга помогла вам лучше понять стресс и справиться с ним. Моя вторая цель состоит в том, чтобы привлечь вас к более широкому обсуждению того, как мы, индивидуально и коллективно, подходим к стрессу и травме. Как я уже отмечала, бунт разума, который я пережила в 2002 году, стал следствием моего состояния — и таким образом он воплотил в себе некоторые глубокие семейные, общественные и культурные убеждения, ценности, стратегии преодоления и привычки. В этой книге я надеюсь выявить те базовые структуры, которые усугубляют наш стресс и ощущение травмы, а также подрывают нашу работоспособность и благополучие. Эти базовые структуры не только влияют на стратегии, на которые мы обычно полагаемся или которые отвергаем, когда пытаемся справиться с нашим стрессом. Они влияют на то, как мы взаимодействуем с нашими семьями, как ведем себя в отношениях, как воспитываем наших детей, как обучаем и мотивируем наших сотрудников, как организуем наши компании и общественные институты. Они даже влияют на то, как наша нация взаимодействует с остальным миром.

Согласуются ли эти стратегии с достижением желаемых результатов, способны ли они их дать? Наша культура, кажется, хочет сразу всего: мы хотим лучшей производительности, устойчивости и даже счастья, но мы не хотим более широко изучать те слепые зоны, которые мешают развитию этого. Порой то, что многие из нас хотят одновременно сразу и то и другое, находит свое проявление в ощущении того, что у нас нет выбора, — мы бессильны перед лицом стресса на работе, проблем со здоровьем, быстрых технологических изменений или токсичности новостей. Тем не менее можно изменить то, как мы взаимодействуем с этими вещами, соотноситься с ними с более властной позиции. В конечном счете,

чтобы почувствовать, что мы обладаем свободой выбора, необходимы четкие намерения, последовательная практика навыков, которые помогают нам развивать осознанность и саморегулирование, и продуманный выбор того, как мы расставляем приоритеты в различных аспектах нашей жизни.

Я не врач-клиницист и не нейробиолог. По сути, я привожу здесь свой жизненный опыт — стрессовые и травматические события, которые я пережила, мой собственный путь восстановления, а также те наблюдения и мысли, которые родились в результате обучения тысяч других людей. Преподавая ФТУО в различных условиях, мне пришлось работать с мужчинами и женщинами из разных стран, представителями различных слоев общества, пережившими широкий спектр стрессовых и травмирующих событий. Таким образом, помимо своих историй, я буду вплетать в канву этой книги некоторые эпизоды из их прошлого. Я намеренно изменила их имена и некоторые подробности историй в целях защиты их личной жизни.

Хотя данная книга — не мемуары, она, в силу необходимости, основана на моем собственном опыте, связанном со стрессом, травмой и выздоровлением. Здесь важны *последствия* тех стрессовых и травмирующих событий, а также те глубокие сдвиги, которые произошли, как только я начала полностью восстанавливаться, используя техники, приведенные в этой книге. Здесь не представлено ничего, с чем бы я не имела дела сама и чему бы я не научилась лично, работая со своим сознанием и телом.

Я родилась в 1970 году в семье военных, и была старшей из трех сестер. В армии США со времен Войны за независимость всегда, в каждом поколении, служил кто-то из Стэнли, в том числе и с обеих сторон в американской Гражданской войне. Мой дед воевал в ранге сержанта пехоты в Азии во времена Второй мировой и Корейской войн, а между ними служил в послевоенных оккупационных войсках в Германии. Мой отец 30 лет служил офицером в бронетанковых разведывательных войсках, в том числе почти два года был участником войны во Вьетнаме. Я была первой женщиной из рода Стэнли в армии, вслед за мной на службу поступила и моя сестра. Будучи ребенком кадрового военного времен холодной войны, до своего поступления в колледж я десять раз переезжала, жила много лет за границей и даже посещала школы в Германии. Я выросла в доме, где в ходу были жестокость и неумеренный алкоголь. В раннем детстве я также пережила сексуальное надругательство, психологическое насилие, многочисленные побои и изнасилова-

ние как со стороны незнакомых людей, так и со стороны людей из ближайшего окружения моей семьи, причем большинство этих событий произошло до того, как я начала учиться в колледже.

Начав службу, я сначала служила офицером военной разведки армии США за рубежом, в Южной Корее и Германии и на двух дислокациях на Балканах. Возможно, из-за сокращения военного контингента после холодной войны я никогда не занимала то положение в армии, которое соответствовало бы моему фактическому званию. Я всегда занимала должности, предназначенные для кого-то старшего по званию, часто даже двумя званиями выше — разрыв в опыте, который требовал сил и напряжения. Например сразу после повышения до своего первого лейтенантского звания я несколько месяцев служила в капитанской должности. Помимо продолжительного стресса, вызванного интенсивной военной подготовкой и различного рода перебросками военного подразделения, я столкнулась с сексуальными домогательствами при исполнении служебных обязанностей, а также с преследованиями со стороны командования после того, как сообщила об этом. Эти преследования в конечном итоге привели меня к увольнению с действительной военной службы. Во время двухлетнего расследования, начатого после этого, и пока я была в магистратуре, меня в установленном порядке назначили осведомителем Министерства

обороны из-за служебного положения вовлеченных в это людей. В конечном счете меня оправдали, признав ложность обвинений, выдвинутых против меня, а те были привлечены к ответственности.

Куда делись все эти стрессы и травмы? В основном внутрь моего тела, где я могла раскладывать все по полочкам, игнорировать, отрицать и пересиливать кумулятивные последствия многих физических и психологических оскорблений, нападок и предательств. Вместо этого я с головой окунулась в достижения, например стала президентом студенческого совета и отличницей в своей (четвертой) старшей средней школе; получила диплом Йельского университета, Гарварда и Массачусетского технологического института; заняла штатную преподавательскую должность в Джорджтауне, в одной из самых престижных национальных программ в моей

Перепрофилирование мозга и организма для улучшения наших действий и повышения устойчивости требует комплексного режима обучения и последовательной практики на протяжении определенного времени.

области. Таким образом, с точки зрения того, как это обычно понимает наше общество, я была стойкой — способной терпеть и пробиваться сквозь огромное количество стресса. Однако в разгар этого компульсивного стремления я не смогла достаточно замедлиться для того, чтобы увидеть, что происходит на самом деле: что тот выбор, который я делаю, неумолимо *подрывает* мою устойчивость. «Смирись и двигай дальше» может приводить к немалым достижениям и успеху... пока наконец это не перестанет срабатывать.

В течение многих лет, пока я подавляла накопившиеся последствия травли и предательств, мое тело несло в себе бремя этого отрицания. (Это тоже распространенный эффект продолжительного воздействия стресса и травмы без восстановления, называемый *соматизацией*.) С двадцати с чем-то лет и до середины жизни я болела различными хроническими респираторными заболеваниями, синуситом, астмой, кашляла кровью, у меня были бессонница и мигрень. Во время своего пребывания в Боснии мне понадобилась реанимация после того, как я полностью перестала дышать из-за нелеченой пневмонии и воздействия бетонной пыли при расчистке вместе с моими солдатами разбомбленного здания. Расстройство моего физического здоровья достигло своего пика в 2004 году, когда я потеряла зрение после трех случаев неврита зрительного нерва, это было почти три недели полной слепоты. (Оказалось, что у меня была нелеченая болезнь Лайма от укуса клеща, диагностированная в 2012 году и полученная во время военной службы.) Хотя некоторые из этих проблем могут изначально казаться не связанными со стрессом, *все они были связаны с двумя первопричинами, связанными с ним*: системное воспаление и нарушенное функционирование иммунной системы. Кроме того, чем дольше я подавляла стресс и травмирующие переживания, тем больше расплачивалась за это — в конечном счете это приводило как к посттравматическому стрессовому расстройству (ПТСР), так и к депрессии, еще больше осложняя мое физическое состояние.

Здесь я хочу отдать должное такому типично человеческому качеству, как *сравнивающий ум*, который сравнивает наш собственный опыт с успехами и проблемами других людей. В действительности общая тематика вопросов, с которыми я сталкиваюсь при обучении фитнесу ума, это то, как часто люди измеряют собственные стрессогенные факторы через стрессогенные факторы других — в процессе этого неизбежно обесценивая или описывая свои, как «все не так уж плохо». В последующих главах я объяс-