

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

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 развертыванию в зоне боевых действий. В дополнение к обучению и сертификации других для преподавания ФТУО, я работала по программе ФТУО (произносится «М-фит») с сотнями военнослужащих перед развертыванием 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

¹М 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 перебросами 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, нападков 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 травмы и предательства, 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-

ню, как эта привычка разума сравнивать может на самом деле помешать вашему восстановлению от стресса. Так что если, читая о моей жизни, вы заметили, что склонны делать такие сравнения, пожалуйста, осознайте эту свою привычку и посмотрите, можете ли вы отложить ее пока в сторону.

Безусловно, хотя в моей жизни были свои уникальные вызовы и у нее есть свои, присущие ей очертания, — что свойственно любой человеческой жизни, — во многих отношениях мое путешествие через ранние жизненные невзгоды, экстремальный стресс во время военной службы и ПТСР после нее являются *ярчайшим примером того, что делают все разрегулированные умы и тела*: мое окно толерантности к стрессу было адаптивно сформировано моей ранней социальной средой. Его сузили во время воздействия длительных стрессов и травм без адекватного восстановления. Оно сузилось еще больше благодаря привычному подавлению мной сигналов моего тела, чтобы я могла продолжать прорываться вперед. И наконец, как реакция, у меня начала проявляться симптоматика — с глубокими последствиями для моей способности действовать мудрым, слаженным, здоровым или счастливым образом.

На самом деле, хотя я еще не знала этого в 2002 году, когда меня вырвало на клавиатуру, потребуются годы интенсивной восстановительной работы по перенастройке моих ума и тела, чтобы я наконец смогла получить доступ к согласованным взаимоотношениям ум — тело, которые, по сути, и составляют наше человеческое наследие, — и тем не менее для большинства из нас остаются вне доступа. Потребуются годы устойчивого намерения и интенсивных тренировок, чтобы обратиться с неосуждающим любопытством к тем частям себя, которые я патологизировала¹, — моему «слабому» и «дисфункциональному» телу; моим глубоким, неконтролируемым и «иррациональным» эмоциям; моему секретному, постыдному копинг-поведению² — и ясно увидеть, понять, исцелить и трансформировать *всю* себя, без остатка.

¹П а т о л о г и з и р о в а т ь — ошибочно рассматривать культурально адекватные убеждения или формы поведения как психиатрические симптомы или символы.

²К о п и н г - п о в е д е н и е (от *англ.* to cope with — справиться) — то, что делает человек, чтобы справиться со стрессом. Понятие объединяет когнитивные, эмоциональные и поведенческие стратегии, которые используются, чтобы совладать со стрессами, и в общем случае, с психологическими трудными ситуациями обыденной жизни.

В ходе этого процесса я поняла, что многие мои симптомы явились результатом компарментализации¹ и отрицания опыта моего прошлого. Поскольку правда тех переживаний, когда они случились, была слишком непосильной для моего разума, я хранила их за границами осознанности, в своем теле и в бессознательных паттернах своих убеждений, которые помогали мне справиться со всем этим. Только вернув осознанность в свое тело, я смогла восстановиться и вернуться к здоровым базовым ориентирам — в процессе расширения своего окна толерантности, чтобы в будущем, во время еще большего стресса, быть способной отреагировать лучше.

Я наконец смогла заменить разлад ума и тела на альянс ума и тела — и получить доступ к врожденному естественному интеллектуальному сознанию, которое я подавляла столько лет. По мере того, как я училась доверять подсказкам, идущим изнутри меня, я смогла наконец полностью и честно встретиться лицом к лицу со своей жизнью — с той, какой она была на самом деле, а не с той, какой я хотела, чтобы она была, — и таким образом смогла вызвать ответную реакцию на все это.

ПОДГОТОВИМ ПОЧВУ ДЛЯ РАЗГОВОРА

Прежде чем мы начнем наш путь вместе, я должна познакомить вас с несколькими основными определениями и принципами. Подробнее я объясню их позже, особенно в Части II.

Для начала я хочу ввести, надо признать, достаточно неуклюжий термин *система ум — тело*, который я буду использовать для краткости, когда буду говорить о нашем человеческом организме в целом, что включает в себя: мозг, нервную систему, нейротрансмиттеры (то есть как мозг и нервная система коммуницируют друг с другом), иммунную систему, эндокринную систему (то есть наши гормоны), а также тело, органы, скелет, мышцы, фасцию, кожу и жидкости.

Наш мозг был создан для того, чтобы функционировать как сплоченное целое, при этом каждая его область обрабатывала информацию и защищала нас определенным образом. Хотя эти области фактически имеют перекрывающиеся нейронные цепи, я буду

¹Компарментализация (в психол. — раздельное мышление) — вторичная психологическая защита, задача которой состоит в возможности конфликтующим состояниям сосуществовать без чувства стыда или тревоги.

различать их по соответствующим функциям. Эволюционно самой поздней областью является неокортекс; для этой области я буду использовать термин *мыслящий мозг*. Мыслящий мозг занимается *нисходящей обработкой информации* — нашими в основном добровольными и сознательными когнитивными реакциями на опыт. Мыслящий мозг отвечает за наше сознательное принятие решений; этический выбор; а также аргументацию, абстрактное мышление и аналитические возможности. Он дает нам возможность сосредотачиваться; вспоминать, хранить в памяти и обновлять соответствующую информацию, а также принимать решения. Для поддержания этих функций мыслящий мозг имеет *эксплицитную* систему познания и памяти, размещая информацию в пространстве и времени, и к ней мы можем получить доступ по своему желанию. Мы знаем, что мыслящий мозг задействуется всякий раз, когда мы думаем, сравниваем, судим и прокручиваем что-то в голове. Его стратегия защиты нас заключается в том, чтобы предвидеть, анализировать, планировать, взвешивать и решать.

В противоположность этому, то, что я буду называть *мозгом выживания*, включает в себя эволюционно более старую *лимбическую* систему, стволовую часть мозга и мозжечок. Эти области мозга играют ключевую роль в наших эмоциях, отношениях, стрессовом возбуждении, привычках и основных функциях выживания. Мозг выживания осуществляет *восходящую обработку информации* — это наши бессознательные эмоциональные и физиологические реакции на наш опыт, включая эмоции, физические ощущения, вокализацию и тенденции нашего организма к тем или иным действиям. Одна из важнейших функций мозга выживания — *нейроцепция*, бессознательный процесс быстрого сканирования внутренней и внешней среды на предмет возможностей / безопасности / удовольствия и угроз / опасности / боли. В свою очередь, план защиты мозга выживания достаточно прост: приблизиться к первому (возможности) и избежать второго (угрозы). Для поддержки нейроцепции мозг выживания имеет *имплицитную* систему познания и памяти — быструю, автоматическую и бессознательную, минуя мыслящий мозг. Она постоянно приобретает имплицитные воспоминания через любой опыт, без сознательных намерений или усилий. Важно, что мозг выживания не является вербальным, поэтому он не может общаться с нами посредством мышления или нарратива. Вместо этого он активирует нейротрансмиттеры и гормоны, которые вырабатывают физические ощущения и эмоцио-

нальные сигналы, каждый из которых связан с регулирующими импульсами, отвечающими за то, чтобы подойти к возможностям и / или избежать угроз. Вот почему это называется *восходящей обработкой информации*. Однако как только мы узнаем об этих телесных подсказках, мыслящий мозг может использовать эту информацию для принятия сознательных решений. Хотя мы не можем непосредственно знать, что происходит в мозге выживания, мы видим проявление его деятельности в нашем эмоциональном и физиологическом возбуждении. Вместе мыслящий мозг и мозг выживания составляют то, что многие люди называют «умом».

И последнее, что я хочу сказать о мозге: *осознанность* не принадлежит ни мыслящему мозгу, ни мозгу выживания. Она действует вне когнитивной активности мыслящего мозга и стрессового и эмоционального возбуждения мозга выживания. Осознанность больше всего этого — вот почему мы можем обратить внимание на мысли, эмоции, физические ощущения и одновременно на осанку тела, его температуру и движения. Обучение, основанное на осознанности, помогает нам научиться направлять и поддерживать наше внимание — и тем самым стабилизировать осознание так, чтобы мы могли осознавать, учиться и корректировать различные переживания системы ум — тело.

Со всем остальным телом мозг выживания связывает *вегетативная нервная система* (ВНС), играющая роль автоматического управления за широким спектром телесных функций, лежащих вне осознанности, включая функционирование органов. Более подробно я расскажу о ВНС в последующих главах. А пока важно знать, что ВНС отвечает за стрессовую активацию и восстановление после нее — она настраивает организм на то, чтобы тот сосредоточился на насущных потребностях выживания или отложил более долгосрочные задачи на период стрессовой активации. ВНС также играет важную роль в наших паттернах участия в тех или иных действиях и взаимодействия с другими.

Стресс — это внутренняя реакция, которую наша система ум — тело формирует всякий раз, когда мы переживаем такой опыт, который мозг выживания воспринимает как угрожающий или сложный. Несмотря на демонизацию и романтизацию стресса в современном обществе, это действительно не что иное, как наша система ум — тело, мобилизующая энергию — я буду называть это *стрессовой активацией* или *стрессовым возбуждением* — чтобы прореагировать на угрозу или вызов. Действительно, мы смонтированы так,

чтобы производить стрессовую активацию и тем самым временно нарушать свое внутреннее равновесие, чтобы успешно справиться с угрозой или вызовом. Затем, после того как все пройдет, в идеале мы погасим любую оставшуюся активацию, чтобы полностью вернуться к своему исходному базовому состоянию.

Этот процесс нарушения внутреннего равновесия, а затем возвращения к нашему регулируемому базовому состоянию называется *аллостазом*. Аллостаз позволяет нам мобилизовать необходимое количество энергии и сосредоточиться на решении проблем задолго до, во время и после угрозы или вызова. Однако при хроническом или длительном стрессе наша система ум — тело не завершает полного восстановления после стрессового опыта — вместо этого она остается в активированном состоянии.

Травма также является внутренней реакцией, это реакция на некое происшествие, связанное с непрерывным стрессом. Однако не всякий стресс является травмирующим. Травма может возникнуть, если во время стрессового опыта мы одновременно воспринимаем себя *бессильными, беспомощными* или *не обладающими контролем*. С большой вероятностью травма сформируется в том случае, если аспекты текущей угрозы или вызова содержат сигналы или триггеры, напоминающие травмирующие события, произошедшие ранее в нашей жизни.

Без адекватного восстановления после хронического стресса и / или травмы система ум — тело остается активной и не возвращается к своему регулируемому равновесию. Вместо этого со временем внутренние системы, участвующие в аллостазе — мозг, вегетативная нервная система, иммунная и эндокринная, — становятся разрегулированными. Когда это происходит, аллостаз перестает функционировать должным образом и начинает формироваться *аллостатическая нагрузка*.

И, по мере накопления аллостатической нагрузки, мы испытываем нарушение регуляции, или *дисрегуляцию*, которая проявляется в виде целого ряда физических, эмоциональных, когнитивных, духовных или поведенческих симптомов. Например к тому времени, когда я достигла своих двадцати с небольшим лет, я пережила уже годы хронического стресса и травмы без адекватного восстановления. Таким образом, у меня накопилась огромная аллостатическая

«Смирись и двигай дальше»
может приводить к немалым
достижениям и успеху... пока
наконец это не перестанет
срабатывать.

нагрузка и проявились множественные симптомы дисрегуляции — в том числе депрессия, ПТСР, бессонница, хроническая тошнота, беспорядочность мыслей, сверхнастороженность, хронические заболевания, а также целый ряд неадекватных форм копинг-поведения.

Действительно, если мои предыдущие примеры показались вам экстремальными — как достижения, так и страдания — это потому, что во многих отношениях они такие и есть. *Экстремальное поведение обычно связано с крайней дисрегулированностью* — и это является отличительной чертой кого-то, кто маскирует, подавляет, отрицает что-то в себе, употребляет назначенные себе самому лекарства или же пытается преодолеть собственную крайнюю дисрегулированность наилучшим известным ему способом. Как я уже говорила, «смирись и двигай дальше» — была одна из *моих* основных стратегий преодоления, но есть много других стратегий, которые могут больше соответствовать вам, такие как та или иная форма зависимости, табакокурение или токсикомания, беспорядочное пищевое поведение, внебрачные связи, адреналиновая зависимость, обсессивно-компульсивное поведение, самоповреждение, домашнее насилие или вспышки гнева, изоляция, разобщение, а также экстремальная прокрастинация или парализованность. Я буду рассматривать их далее, на протяжении всей этой книги.

Таким образом, надеюсь, что вы сможете распознать проявление этого механизма и в собственной жизни. Этот механизм в той или иной степени влияет на всех нас; ему подвержен любой человек, который не может провести повторную калибровку своей системы ум — тело после стрессового или травмирующего события, такого как наводнение, автомобильная авария, потеря работы или любимого человека. Ему также подвержены те, кто обычно перегружает свою систему ум — тело, переживая продолжительный стресс без адекватного восстановления, например разбиваясь в лепешку, чтобы уложиться в срок, или работая по многу часов в течение длительного периода без выходных.

Как следует из приведенных определений, *стресс и травма — это континуум*. В нашем обществе мы обычно думаем о *хроническом стрессе* (как например многолетний трудовоголизм без достаточного отпуска), как о чем-то отличном от *шоковой травмы* (теракт, сексуальное насилие или автомобильная авария), и что обе эти категории отличаются от *травмы развития и реляционной травмы* (например, когда человек рос в жестокой семье, в обстановке оскорблений и насилия). Я не собираюсь объединять эти