

*Моему дяде, Антонио Кастельяносу:
твой путь показал нам,
как нужно жить.
Спасибо*

*Помни, путник, твоя дорога –
Только след за твоей спиной.
Путник, нет впереди дороги,
Ты торिшь ее целиной.
Целиной ты торишь дорогу,
Тропку тянешь ты за собой.
Оглянись! Никогда еще раз
Не пройти тебе той тропой.
Путник, в море дороги нету,
Только пенный след за кормой.*

*АНТОНИО МАЧАДО
[пер. В. Столбова]*

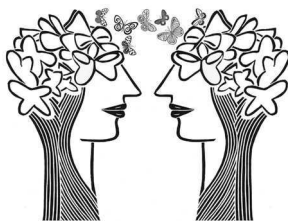
СОДЕРЖАНИЕ

Введение	7
Невидимый король философии	18
I. Биософия.....	25
II. Строить	45
Строительство	55
1. Мать-Земля	57
2. Отголосок моих смертей.....	63
3. Столкновение биологий	81
4. Беспорядок в музеях	97
Реконструкция	103
5. Пластичный мозг	107
6. Доверие к мозгу	113
III. Жить.....	121
1. Перевозка А. Г. в Сан-Кристобаль.....	123
2. Два берега опыта	132
3. Жить.....	138
4. Основы психического здоровья	144

5. Дыхание	151
6. Дыхание и психическое здоровье	156
7. Жить в теле	165
IV. Письма о дыхании.....	175
Письмо 1. Созерцание дыхания.....	180
Письмо 2. Танец внимания	185
Письмо 3. Медленное дыхание	192
Письмо 4. Дышащее слово	197
Письмо 5. Дышать горой.....	202
V. Думать.....	205
1. Научиться думать.....	207
2. Избегать размышлений.....	211
3. След мысли	215
4. Гора мышления	221
5. Анатомия горы.....	227
6. Молчаливая речь	233
7. Заслужить нежность.....	243
VI. Мост — это место, где живут бабочки	251
1. Строить, жить, думать и лепить.....	253
2. От Хайдеггера до Рамона-и-Кахаля	263
3. Мост, где живут бабочки.....	270

ВВЕДЕНИЕ,

*или концепция, которая определяет текст,
предшествующий театральным
постановкам Золотого века;
предисловие, в котором автор
представляет сюжет произведения
и просит читателей не судить строго.*





Введение

«Мы все можем стать скульпторами собственного мозга, если зададимся такой целью», – говорил Сантьяго Рамон-и-Кахаль.

Если зададимся такой целью!

Меня зовут Назарет Кастельянос. Ну, на самом деле меня зовут Назарет Пералес Кастельянос. Хотя это тоже не полное имя. В день моего крещения приходской священник выразил несогласие. Он считал неуважительным называть человека в честь города, тем более города, где родился Иисус Христос. Моя мать, охваченная суетой этого торжественного дня и раздосадованная незначительностью спора, недолго думая, решила, что меня следует крестить как Пилар Назарет. Ее зовут Пилар, хотя это тоже не полное имя. Таким образом, для католической Церкви и согласно моему испанскому паспорту меня зовут Пилар Назарет Пералес Кастельянос. Однако меня всегда звали Наза. Только когда моя мать сердилась, она называла меня Назарет, а когда гневалась особенно сильно, упоминала заодно и фамилию моего отца. Но обычно меня называли Наза. Я говорю «обычно», потому что для некоторых друзей я была и до сих пор остаюсь Назитой. Для других я Назонсия, или Назичи, или донья Наза. Некоторые также называли меня Нази, пока немецкий коллега не указал на неуместность этого обращения. Когда бы я ни пришла в университетскую лабораторию, я одновременно была Назитой, Назой, Назарет и доктором Кастельянос. Взгляд человека, который называл меня Назитой,

отличался от того, которым смотрел собеседник, обращавшийся ко мне «доктор». Поэтому тем, кто спрашивает, как меня зовут, я не знаю, что ответить. Ответ зависит от того, кто спрашивает. Я — и все они, и никто из них.

Впрочем, почти все знают меня как Назарет Кастельянос с 2002 года. Именно тогда я опубликовала свою первую научную статью про вычислительную модель распространения эпилептической активности. Мой научный руководитель Франсиско де Борха спросил меня: «Как ты хочешь ее подписать?» Это был незабываемый момент, один из тех, которые мгновенно запечатлеваются в гиппокампе; следует отметить, что эта область мозга в первую очередь отвечает за обучение и память. До этого никто не давал мне выбора. Я и по сей день помню впечатление, которое произвел на меня этот вопрос, а значит, и право ответить на него: это чувство силы, которое, само собой разумеется, заставляет поднять подбородок, вытянуть шею, расправить плечи и выпятить грудь. Открываешь глаза и задерживаешь дыхание: «То есть я могу выбрать себе имя?!» — задала я риторический вопрос, запинаясь от изумления. Пако ответил тепло и с юмором: «Да, можешь подписаться как Лола Флорес или вообще как угодно». «Тогда я буду Назарет Кастельянос», — сказала я.

Я пожелала быть Кастельянос. Нет, это не совсем так. Я *еще раньше решила* быть Кастельянос. Решать или желать? *Решать* означает отрезать, отложить, положить конец или разрешить что-либо, согласно латинской этимологии. *Желание* же происходит от стремления, от требования, от просьбы или мольбы. Принимая решение, мы оставляем позади какую-то часть себя. Когда мы желаем, мы стремимся заполнить пустоту новым существом. Мы рождаемся вновь, растем или учимся, когда *решаем, желая*.

С момента нашего рождения и задолго до него история жизни лепит нашу биографию. Некоторым везет больше, чем другим, но никто не избегает влияния обстоятельств. Представьте себе

Введение

два камня. Нет, лучше два алмаза. Представьте себе два алмаза, которые мы роняем с вершины горы. Это свободное падение под воздействием трения о землю придаст им форму. Один столкнется с острым камнем, который отколет одну из его сторон. Другой может оказаться в грязной луже, и жижа покроет его, лишив блеска. Если ему повезет, он встретит на пути ручей, воды которого омоют его. Только если ему повезет. И так, в свободном падении, плывя по течению, он превратится в округлый камешек. Ни одному из алмазов не посчастливилось обладать намерением: они не могли выбирать, каким путем будут спускаться с горы. Их форма зависела от прихотей капризной среды. Они не смогли «добровольно решить» достичь долины во всем своем великолепии.

Все мы знаем множество камешков, то есть людей, которые не знали, как быть, или не смогли использовать намерение, чтобы вылепить себя, найти тот ручей, который омыл бы их, или приблизиться к розовому кусту, чтобы погрузиться в его чарующий аромат. Эти камешки страдают. И причиняют страдания. Камни не могут «решать добровольно», а люди могут.

В этом и заключается дух книги, которую вы держите в руках: исследовать с точки зрения европейской философии и нейробиологии, что значит «добровольное решение», то есть намерение заботиться о себе, чтобы найти лучшую версию себя.

Когда в 2002 году мой научный руководитель предоставил мне возможность подписать статью так, как я захочу, я выбрала свою вторую фамилию, Кастельянос, вместо первой, Пералес. У меня и по сей день сохранились шрамы от полученных в раннем детстве душевных ран. Я не буду говорить об ответственности тех, кто причиняет вред, пользуясь этой уязвимостью, потому что до сих пор не знаю, хватит ли у людей смелости заглянуть внутрь себя. Некоторые умирают, так и не выполнив свой долг. Не всегда время расставляет все по своим местам. Это делают наши намерения и принимаемые нами решения. Я решила назвать себя Кастельянос,

чтобы оставить позади часть себя и принять наследие человека, моего дяди по материнской линии, у которого хватило смелости изменить себя, который служит нам примером. Смелость и щедрость всегда должны идти рука об руку. Этот человек использовал каждую бурю в своей жизни, чтобы учиться и совершенствоваться.

«И когда буря закончится, вы не вспомните, как вы ее пережили, как смогли уцелеть. Вы даже не будете уверены в том, что она действительно закончилась. Но одно можно сказать наверняка. Когда вы выйдете из этой бури, вы будете уже не тем человеком, который вошел в нее. В этом и заключается смысл бури».

Я люблю Мураками. Но при всем уважении к нему я не согласна с этими его словами. Не совсем согласна. Я считаю эту мысль незавершенной. Я дополнила бы ее предупреждением Сантьяго Рамона-и-Кахаля. Финальным замечанием человека, который признает ценность стараний, силы воли и стойкости. Я имею в виду фразу «Если зададимся такой целью», которой заканчивается его знаменитое высказывание. Буря не гарантирует перемен в человеке, если тот, кто ее переживает, на них не настроен. Если у нас нет намерения извлечь уроки из бури, то от нее у нас останутся только раны или испуг. Не думаю, что смысл бурь состоит именно в этом. Мы должны переживать их мужественно, чтобы извлекать из них уроки. Пусть гром напугает вас, зато вы увидите то, что он хотел показать. Более того: когда буря пройдет, настанет время благодарить, признавать свою храбрость и свою способность совершенствоваться, чтобы в дальнейшем мы могли вспомнить каждый раскат грома и увидеть, как он нас изменил. Я могу представить себе дона Сантьяго, сидящего в кафе «Хихон» в Мадриде и беседующего с интеллектуалами того времени. Он всегда был в курсе новых веяний не только в науке, но и в литературе, и я уверена, что сегодня он читал бы Мураками.

Введение

Я также уверена, что, когда дон Сантьяго брал в руки книгу, у него всегда был наготове карандаш, чтобы не только подчеркнуть какие-то фрагменты, но и записать свои соображения по поводу прочитанного. Уверена, что этот абзац из книги «Кафка на пляже» он на полях переписал бы так:

«И когда буря закончится, вы не вспомните, как вы ее пережили, как смогли уцелеть. Вы даже не будете уверены в том, что она действительно закончилась. Но одно можно сказать наверняка. Когда вы выйдете из этой бури, вы будете уже не тем человеком, который вошел в нее. В этом и заключается смысл бури. В том, чтобы учиться. Стать скульптором своего мозга».

Каждый из нас переживал или будет переживать какие-либо бури на протяжении всей жизни. В клинической и научной терминологии бури принято называть потенциально травмирующими событиями. По мнению исследователей в области психологии Лоуренса Г. Калхуна и Рикарда Тедески из Университета Северной Каролины, существуют три типа посттравматического роста: в отношениях с самим собой, в межличностных отношениях и в духовности или философии жизни; все три основаны на человеческой жизнестойкости, то есть на способности противостоять невзгодам, преодолевать их и меняться под их влиянием в лучшую сторону. Интересно, что, испытывая и выражая благодарность за нашу жизнестойкость, мы содействуем ее укреплению.

Несколько лет назад люди обращались за лечением в той или иной форме только тогда, когда чувствовали, что стоят на краю пропасти. Лишь те, кто действительно оказывался в очень плохом состоянии, шли к психологу либо к психиатру или же вставали на путь личностного роста, будь то с духовным уклоном или без него, чтобы исцелиться, вырасти как личность

или познать себя. Правда в том, что обращение к психотерапевту или самоанализ считались весьма предосудительными, так что человек, сообщавший об этом, гарантированно получал косые взгляды в свою сторону. Его считали проблемным. И это очень любопытно, потому что все мы носим с собой рюкзак, полный проблем. Те, кто имеет смелость обратиться за помощью, просто хотят его опустошить. Непонимание того, что нашу психику можно очистить, позаботиться о ней или сформировать ее, превратило нас в камешки, изгнанные из той родины надежды, которой является намерение. По некоторым оценкам, 8 % жителей Европы и Северной Америки обращаются за какой-либо формой терапии. Давайте посмотрим на этот факт с другой стороны. Более 90 % окружающих нас людей подобны камешкам, поведение которых зависит от прихотей судьбы или которые полагаются на помощь неподготовленных людей. Учитывая, что 70 % населения планеты пережили какое-либо потенциально травмирующее событие, вероятность оказаться камешком или столкнуться с таковым, который пострадает или причинит вред, настолько высока, что становится решающей. Нам всем случается страдать из-за привычек, которых можно было бы избежать, если бы мы задались соответствующей целью. Нам всем случается страдать из-за непредсказуемого поведения, которого другие могли бы избежать, если бы задались соответствующей целью.

По данным исследователя Джорджа А. Бонанно, профессора клинической психологии Колумбийского университета, для формирования стойкости человеку крайне важно иметь примеры для подражания. Бонанно предвосхитил более поздние исследования, заметив, что люди, у которых в жизни были вдохновляющие образцы для подражания, демонстрировали более выраженный посттравматический рост.

Такими примерами могут быть родители, бабушки и дедушки, тети, дяди или учитель, подруга, знаменитость, божество. Любая

Введение

фигура, которая станет путеводной звездой. Осознание нашего влияния на других и их влияния на нас побуждает нас выбирать, с кем сблизиться, а от кого отдалиться. Однако в определенных ситуациях, например во время бури, крайне важно пересмотреть этот выбор. Впрочем, бывает, что мы не смогли дистанцироваться от тех, кто причиняет нам вред, потому что были еще детьми, или потому что мы не видели открывающейся раны, или потому что жизнь сложнее, чем кажется. Есть те, кто нас разрушает, и те, кто нас создает. Боль или нежность, которыми пропитаны отношения, не ограничиваются одними лишь словами, жестами или действиями.

Мы общаемся с другими людьми еще и через невидимые биологические нити. Когда человек обращает внимание на кого-то, устанавливается связь между активностью его мозга и сердца и мозга и сердца собеседника, причем они, как правило, синхронизируются. И именно в этой висцеральной связи происходит обмен информацией, который мы только сейчас начинаем понимать с научной точки зрения, но который, как мы уже знаем, модулирует способность мозга к обучению. Механизмы этой тонкой связи, соединяющей наше тело с телом другого человека, когда мы общаемся с ним, также формируют нашу личность. Когда мы уделяем кому-то внимание, для нас это не проходит бесследно. А значит, необходима осторожность!

«Учитесь, и учитесь у тех, кто знает», – говорил Кавафис. Но это требует смирения. Смирения, которое начинается с признания того, что мы – земля, засеянная множеством разных семян. Мы храним в себе семена сорняков, но также и семена цветов. Прорастут те из них, которые мы поливаем больше всего.

Жоан Маскаро был филологом с Майорки, ставшим профессором Кембриджского университета, одним из самых известных востоковедов и исследователей сравнительного мистицизма. Его скромное

происхождение не позволило бы ему получить образование, которое сделало его тем, кем он стал. Однако встреча с одной из самых богатых семей на острове открыла ему двери в престижный английский университет. Там, а также во время своих путешествий по Азии он погружался в размышления о высоком, черпая вдохновение у тех, кто руководствовался любовью, и распространяя мудрость тех, кто исповедует пацифизм. Кстати, любопытный факт: Жоан Маскаро сопровождал «Битлз» в их поездке в Индию и был подлинным наставником для Джорджа Харрисона.

Говорят, что в его кабинете хранились две фотографии: портрет господина Марча, известного своей необыкновенной жадностью, — того самого банкира, который взял на себя расходы на его образование, отблагодарив таким образом за работу воспитателем при его сыне; и портрет Ганди. Фотографии служили Жоану Маскаро напоминанием о том, что люди могут быть либо такими, либо другими. Рождаются ли они такими или становятся, я не знаю. Но сейчас это для меня не имеет большого значения. Меня всегда интересовало, как быть с тем, что родилось вместе с нами, с тем, что с нами произошло.

В 2015 году я начала изучать нейробиологию медитации и взаимодействие между мозгом и остальными органами тела. На протяжении более чем десяти лет я анализировала то, как деменция и другие удары по психике разрушают мозг, а затем решила, что пришло время изучить, как мы можем его выстроить. По прошествии десяти лет, наполненных экспериментами, подготовкой статей, книг и конференций, я до сих пор не знаю ответа, но делюсь своими открытиями.

Как мои исследования проводятся на практике в лабораторных условиях, с помощью каких экспериментов? Путем измерения магнитных полей мозга и одновременно электрических полей сердца, желудка и кишечника, а также давления воздуха, входящего и выходящего из каждой ноздри.

Введение

С этой целью была набрана группа людей, сгруппированных по их опыту медитации: среди них были люди с большим багажом такого рода, для которых медитация уже стала частью повседневной жизни; были и те, кто ни разу не медитировал. (В обеих группах я встретила удивительных людей, которых теперь имею честь называть друзьями.) Целью эксперимента было наблюдение за тем, как практика медитации формирует связь между мозгом и телом. Мы планировали научными средствами измерить биологическое воздействие самосозерцания. Мы хотели определить области мозга, которые при этом трансформируются, и показать, как реакция тела на эмоцию может быть перепрограммирована силой воли.

Признаюсь, в глубине души я надеялась при помощи этих экспериментов изучить нейроанатомию в духе дона Сантьяго: «Если зададимся такой целью». Я искала нейронный отпечаток воли. Должна также признаться, что эта книга служит объяснением его знаменитой фразы: «Мы все можем стать скульпторами собственного мозга, если зададимся такой целью», и я хочу поделиться всем, что мне удалось узнать о том, как формируется наш мозг и как мы формируем его, если захотим. Это будет путешествие по нейронному ландшафту, которое приведет нас к пластичности мозга, привычкам, дыханию и мышлению. Нашим гидом станет философ Мартин Хайдеггер.