

# СОДЕРЖАНИЕ

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

## **ОБУЗДАНИЕ МОЗГА**

ВВЕДЕНИЕ .....	17
----------------	----

### **Глава 1**

РАВНОВЕСИЕ В РАБОТЕ МОЗГА.....	23
--------------------------------	----

### **Управление разумом**

### **Глава 2**

БОРЬБА С НЕГАТИВНОСТЬЮ .....	35
------------------------------	----

### **Глава 3**

ПЕРЕПИСЫВАНИЕ ИСТОРИЙ.....	58
----------------------------	----

### **Глава 4**

ОБРЕТЕНИЕ ОСОЗНАННОСТИ.....	78
-----------------------------	----

### **Глава 5**

КОРРЕКЦИЯ ОТНОШЕНИЙ.....	98
--------------------------	----

## **РАБОТА С КОНКРЕТНЫМИ РАССТРОЙСТВАМИ**

### **Глава 6**

ЗАСКУЧАВШИЙ МОЗГ, ВОЗБУДИМЫЙ МОЗГ: СДВГ.....	129
--	-----

## СОДЕРЖАНИЕ

### **Глава 7**

ЧЕМ СЕРДЦЕ УСПОКОИТСЯ: ТРЕВОГА..... 155

### **Глава 8**

АФФЕКТИВНЫЕ РАССТРОЙСТВА: ДЕПРЕССИЯ ..... 177

### **Глава 9**

ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЗАСТРЕВАНИЙ: ОКР ..... 203

### **Глава 10**

ВЫЖЖЕНО В МОЗГЕ:  
ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ТРАВМЫ И ПТСР ..... 229

### **Глава 11**

УРАВНОВЕСЬТЕ МОЗГ, УКРЕПИТЕ СИЛУ ВОЛИ:  
ЗАВИСИМОСТИ ..... 256

### **Глава 12**

ИСЦЕЛЕНИЕ БОЛЬНОГО МОЗГА И ТЕЛА:  
ТРАВМЫ МОЗГА И НЕКОТОРЫЕ БОЛЕЗНИ..... 279

### **Заключение:**

ПРЕОДОЛЕТЬ ОГРАНИЧЕНИЯ РАЗУМА И МОЗГА ..... 305

### **Приложение 1**

БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫЕ ДОБАВКИ ..... 310

### **Приложение 2**

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ПРЕПАРАТЫ ..... 315

*Аннотированный список литературы* ..... 321

*Благодарности* ..... 333

*Алфавитный указатель* ..... 336

## РАВНОВЕСИЕ В РАБОТЕ МОЗГА

Многим из нас хотя бы слегка знакомо чувство «беспокойного мозга», возникающее, когда на нас наваливается сразу слишком много всего. У всех нас бывают дни, когда мы не успеваем ничего сделать, а список дел все растет и растет. Новый рабочий проект попадает на наш стол в то время, как мы торопимся закрыть предыдущий. Маленький ребенок или пожилой родитель заболевает, и бремя забот о нем всей тяжестью ложится на наши плечи. А потом происходит нечто такое, что становится последней соломинкой: ломается коробка передач в нашей старой надежной машине, и это влечет за собой траты, которые нам не по карману. Когда на нас наваливается все сразу, мы чувствуем себя взвинченными и изможденными, возможно, на грани панического приступа. Мысли все ходят и ходят по кругу, но, вместо того, чтобы на чем-то остановиться, они продолжают вертеться: Как мне справиться со всеми делами на работе? Позаботиться о детях? Починить машину? Оплатить счета?

Что в прямом смысле происходит в нашем теле и мозге, когда мы переживаем это ощущение беспокойного мозга? Что значит для нашего мозга быть «взвинченным», переутомленным или, что более важно, выведенным из равновесия? Найти ответы на эти вопросы нам поможет экскурсия по мозгу.

Большие полушария, то есть основная масса вашего мозга, состоят из четырех долей: лобной, височной, теменной и затылочной. Расположенная под вашими висками и за вашими глазами с обеих сторон мозга, **височная доля** критически важна для памяти, эмоций, понимания и порождения речи, перевода происходящих событий в кратковременную и долговременную память, а также хранения и восстановления информации из

долговременной памяти\*. Кроме того, она участвует в переработке информации о звуках и изображениях. Травматические поражения мозга часто связаны с повреждением височной доли, что приводит к изменениям памяти, настроения и личности. **Затылочная доля** отвечает за обработку зрительной информации. Кроме того, затылочная доля подвергается воздействию синдрома Ирлен — малоизвестного, но довольно распространенного нарушения обработки зрительной информации, о котором я расскажу далее. **Теменная доля** — главный центр, где происходит синтез поступающих к вам от различных органов чувств сигналов. Полученную информацию он передает в передние отделы мозга, где она будет использована для принятия решений. Также эта доля отвечает за осознание человеком своего тела и положения в пространстве, благодаря чему одна часть вашего тела понимает, где она находится по отношению к остальному телу, а вы понимаете, как расположено ваше тело в целом.

Однако, чтобы наш разговор о том, как вернуть мозгу равновесие, достиг своей цели, необходима **лобная доля**, то есть передняя часть мозга. Область лобной коры, расположенная ближе всего к глазам, называется **префронтальная кора**, или **ПФК**. Это центр исполнительной власти в вашем мозге; думайте о нем как о «руководителе» или «исполнительном директоре» мозга. ПФК управляет вашим вниманием, концентрацией, кратковременной памятью, способностью к организации, контролем импульсов, планированием, суждением, обучением, мотивацией, решением проблем и постановкой целей. Вот какой длинный список. Хорошо работающая ПФК жизненно необходима для того, чтобы вы могли переписывать негативные истории, которые себе рассказываете. Также важно, что ПФК держит под контролем лимбическую систему, благодаря чему мозг способен устанавливать и поддерживать равновесие.

---

\* Автор пишет о каждой доле в единственном числе, из чего может сложиться впечатление, что у человека есть только по одной лобной, височной, затылочной и теменной доле. Это не так, на самом деле каждая доля есть у нас в двух экземплярах, по одной с каждой стороны (*прим. переводчика*).

**Лимбическая система** — место, где живут эмоции. Эта структура расположена в центральной части мозга, под корой, и по сравнению с организующей, обучающей и контролирующей импульсы ПФК она более «примитивна». Главные компоненты лимбической системы — передняя поясная кора, базальные ганглии, миндалина и таламус. **Передняя поясная кора** — мозговой рычаг переключения передач. Когда передняя поясная кора чрезмерно активна, вы чувствуете себя «застрявшим». С передней поясной корой могут быть связаны такие проблемы, как негативные мысли, навязчивые состояния, компульсивное поведение и различные зависимости. **Базальные ганглии** определяют степень покоя, в котором находится тело, и этим подобны двигателю автомобиля. Если их активность слишком высока (а это может быть обусловлено генетикой), то, скорее всего, человек постоянно будет чувствовать себя встревоженным, обеспокоенным и взвинченным. Чрезмерная активация базальных ганглий часто сопровождается паническими приступами и нездоровым стремлением избегать конфликтов. **Миндалина**, структура мозга, формой напоминающая миндаль (поэтому ее латинское название — *amygdala*, что и переводится как «миндаль»), участвует в фундаментальных процессах, связанных с выживанием. Ее можно сравнить с примитивной системой аварийной сигнализации. Она быстро оценивает угрозы и после этого запускает реакцию борьбы или бегства. Проблемы начинаются, когда высокий уровень стресса делает миндалину чрезмерно активной. Перевозбужденная миндалина может даже отобрать контроль у ПФК или отключить ее. Последствия? Вас переполнит тревога, страх или ужас, а ваш мозг не сможет обратиться к ПФК — своей думающей части, — чтобы она помогла вам успокоиться. В этой книге мы рассмотрим такие связанные с работой миндалины проблемы, как посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) и другие эмоциональные травмы, возникшие, например, в результате пережитого в раннем детстве насилия и отвержения. Наконец, **таламус** связан с регуляцией пищевого поведения, сном, установлением привязанности и сексуальным влечением; эта часть мозга придает окраску нашим эмоциям. С нарушениями работы таламуса связаны такие

состояния, как депрессия, биполярное расстройство и даже предменструальный синдром.

Я описал беспокойный мозг как выведенный из равновесия. Равновесие, о котором здесь идет речь, — это равновесие между префронтальной корой (ПФК) и лимбической системой. Когда мозг выведен из равновесия, более молодая с точки зрения эволюции ПФК в противостоянии с более древней лимбической системой оказывается либо слишком сильна, либо слишком слаба.

Что в прямом смысле происходит в нашем теле и мозге, когда мы переживаем это ощущение беспокойного мозга? Что значит для нашего мозга быть «взвинченным», перетумленным или, что более важно, выведенным из равновесия?

С одной стороны, если ПФК слишком сильно все контролирует и всем руководит, то человеком начинает управлять рассудок, а его чувства, страсти и побуждения оказываются недостаточно сильны. Вспомните мистера Спока из «Звездного пути». Он настолько владеет своими эмоциями, что из-за этого ему иногда не удается воспользоваться догадками, которые другие делают, опираясь на чувства или интуицию. Когда ПФК берет верх, мозг заболевает и *выходит из равновесия*.

С другой стороны, если лимбическая система слишком сильна и/или ПФК слишком слаба, то человеком начинают руководить его страсти и побуждения, а контроль, исходящий от головы, от рассудка, оказывается слишком слаб. Такой человек будет очень чувствительным и порывистым, однако ему будет не хватать рассудительности, чтобы ставить цели и управлять своим поведением. Такой анти-мистер-Спок. Некто безбашенный, а в крайних случаях даже маниакальный. Для большинства случаев «беспокойного мозга» характерен этот второй паттерн, когда ПФК или регулирующая система оказываются недостаточно сильны и не в состоянии контролировать лимбическую систему.

Крайне сильный дисбаланс между лимбической системой и префронтальной корой отрицательно влияет на умственную и эмоциональную устойчивость. Возьмем, к примеру, Сьерру, которая заботится о матери с прогрессирующей деменцией. Сьерра разрывается между помощью матери, работой и необ-

ходимостью поддерживать порядок в собственном доме. Когда приближается 15 апреля, крайний срок подачи налоговой декларации, лимбическая система Сьерры, бывшая и так на взводе, начинает работать на всех парах, потому что Сьерра бросается заполнять ведомости. Заполнение ведомостей, которое при других обстоятельствах было бы ничем не примечательной ежегодной рутинной, вызывает стресс, который разрушает хрупкое равновесие между ее префронтальной корой и лимбической системой. Ее ПФК больше не в состоянии сдерживать ее лимбическую систему. Она попадает во власть своих чувств и побуждений. В итоге у Сьерры начинаются панические приступы.

Аналогичным образом, Тад, который на протяжении шестнадцати месяцев днями и ночами работал над подготовкой крупной сделки для своей компании, осознал, что страдает от недосыпа, истощен эмоционально и находится в депрессии. Шестнадцать месяцев он испытывал невероятно сильный стресс, а его лимбическая система была включена на шестую передачу из-за того, что успех или провал его карьеры зависел от результатов его работы над коммерческим предложением; в результате хрупкое равновесие между ПФК и лимбической системой Тада разрушилось, и он оказался не в состоянии сопротивляться депрессии.

Когда лимбическая система слишком сильна или ПФК слишком слаба, оказывается, что ПФК не хватает сил, чтобы сдерживать диких коней лимбической системы, и табун выходит из-под контроля. Как можно обуздать диких коней, если префронтальная кора не справляется со своей работой? В следующих главах я расскажу о стратегиях, позволяющих вернуть мозгу равновесие. Коротко говоря, мы можем управлять своим разумом. Возможно, вы слышали, что медитация положительно влияет на мозг. В пользу этого утверждения говорят исследования и данные сканирования мозга. Точно так же, научившись переписывать негативные истории, которые мы сами себе рассказываем, мы можем положительно повлиять на собственный мозг: усилить контроль ПФК над своевольными структурами лимбической системы и вернуть мозг в состояние более устойчивого равновесия. В то же время, усвоив новые модели

отношений, мы можем свести на нет перевозбуждение и выработать новые схемы поведения.

Однако прежде чем начать детальный разговор о том, как обрести более полный контроль над распоясавшейся лимбической системой, нужно сперва обсудить еще один момент. Речь пойдет о необходимости исцелить поломанный мозг. Каждый беспокойный мозг не похож на другой. Если в мозге есть серьезное и хроническое поражение, то сперва нужно заняться его лечением и добиться выздоровления. Только тогда мы сможем эффективно применять техники управления разумом.

В начале своей карьеры психиатра я часто оказывался озадачен, потому что обнаружил, что лечение, будь то переписывание их историй, применение техник осознанности, терапевтические беседы, прием психофармакологических средств или другие терапевтические вмешательства, существенно улучшало состояние одних пациентов, в то время как состояние других пациентов не улучшалось вовсе или их реакция на терапию была противоположной той, что я ожидал. Так не должно было быть. В конце концов, я был высококвалифицированным психиатром и действительно стремился помочь своим пациентам. Однако, несмотря на мои профессиональные знания, опыт и искренние попытки принести пользу, моя помощь пациентам не всегда оказывалась настолько эффективна, как я надеялся. Я гадал, почему так получалось. Я выписывал новейшие лекарства; я был в курсе всех достижений в своей области. Однако в области психиатрии до сих пор лишь немногие научные достижения были внедрены в практику, а мои собственные методы терапии нередко не достигали своей цели. Я начал понимать, что упускал из виду, когда познакомился с Биллом, пациентом, обратившимся ко мне за помощью вскоре после того, как я начал работу в Амен Клиникс. Случай Билла привел меня к убеждению, что для успешного применения техник управления разумом надо сперва исцелить мозг.

Изначально Билл обратился ко мне после того, как попытался покончить жизнь самоубийством у себя в общежитии. Билл, двадцатилетний студент Йеля, с самого детства был умен и инициативен. Он сам научился читать и набросился на научную литературу. Когда ему было три, казалось, что он знает

о динозаврах почти столько же, сколько профессионалы, посвятившие их изучению всю жизнь. Несмотря на свою интеллектуальную одаренность, Билл, тем не менее, был подвержен приступам тяжелейшей, жесточайшей депрессии. И смертельная доза медикаментов, которую он принял во время обучения в Йеле, чуть не убила его.

Когда на зимних каникулах Билл жил дома, он без ведома матери «одолжил» у нее снотворное. Вернувшись в Йель, он выпил практически смертельную смесь из снотворного, антидепрессантов и бутылки виски. Билл оставил предсмертную записку, где подчеркивал серьезность своего желания умереть. К счастью, Билла стошнило таблетками и виски, возможно, потому что он не привык потреблять так много алкоголя. Это спасло его от вполне вероятной передозировки. К сожалению, Билл захлебнулся рвотными массами, из-за чего у него развилась аспирационная пневмония. В течение нескольких дней он находился в отделении реанимации на грани жизни и смерти.

Обнаружив находившегося без сознания и покрытого рвотными массами Билла, его сосед по комнате вызвал 911. Билла срочно доставили в больницу, сотрудники которой сообщили о произошедшем его потрясенным родителям. Они немедленно приехали в Нью-Хейвен, чтобы быть с ним. Мать Билла сказала: «Я боюсь, что как-то подвела своего сына. Мы пытались сделать все, что могли, чтобы помочь ему, но нам это не удалось». Естественно, мать Билла испытывала чувство вины, к чему склонны все матери. Как только Билл пришел в себя и выписался из больницы, его семья настояла, чтобы он взял в Йеле академический отпуск на семестр и обратился за помощью к психиатру. Вот почему Билл пришел ко мне на прием.

Я пытался вылечить Билла антидепрессантами, обучал его техникам переписывания негативных историй о нем лично и об окружающем его мире и дважды в неделю проводил с ним сеансы психотерапии. Его состояние улучшалось, но умеренно. Он больше улыбался и мог немного посмеяться, но по-прежнему чувствовал себя подавленным и страдал от депрессии. Антидепрессанты — а с Биллом мы перепробовали несколько — практически не влияли на его базовую негативность и подверженность жестоким приступам депрессии. Во время

сеансов психотерапии мы исследовали его скрытые жесткие и необоснованные ожидания от самого себя — по сути, я пытался помочь ему переписать его собственный внутренний рассказ, его историю — но это было недостаточно эффективно. Билл исправно выполнял все предписания врача, но наш терапевтический процесс оказался практически безуспешен. Билл никак не начинал двигаться в сторону полного освобождения от депрессии и возвращения в Йель.

Поскольку состояние Билла особо не улучшалось, я рассказал ему об ОФЭКТ, методе, позволяющем увидеть, что делает мозг. Я попросил его подумать над этим. Я надеялся, что ОФЭКТ поможет узнать что-то новое, что мы упускали из виду, о корне проблем Билла. Билл и его родители согласились, и неделю спустя мы провели ему сканирование мозга.

И не зря. Результаты ОФЭКТ показали, что мозг Билла был болен совершенно неожиданным для всех нас образом. Его левая височная доля была сильно повреждена. Мозг Билла не просто находился в состоянии дисбаланса; он был травмирован, даже выведен из строя.

Я знал, что проблемы с височной долей, особенно с левой, могут внести свой вклад или быть причиной возникновения выраженной депрессии и негативных чувств — и даже иногда приступов ярости, которым Билл, к счастью, не был подвержен. Глядя на снимки ОФЭКТ, я понял, почему антидепрессанты не помогали Биллу; действие антидепрессантов на базовом уровне не направлено на повреждения мозга, особенно на повреждения височных долей.

Я дотошно расспросил Билла и его родителей о том, не было ли у него когда-нибудь травм головы. У них не было каких-то конкретных воспоминаний о черепно-мозговых травмах, но зато они рассказали мне, что в старших классах Билл играл в футбол. Это согласовывалось с моим опытом, который я получил на других пациентах; я видел довольно много футболистов, получивших травмы головы, занимаясь этим видом спорта. Удары головой по твердому футбольному мячу не очень-то полезны для мозга.

Свидетельство о физическом повреждении мозга снизило чувство вины у родителей Билла. Они не подводили его. Проблема