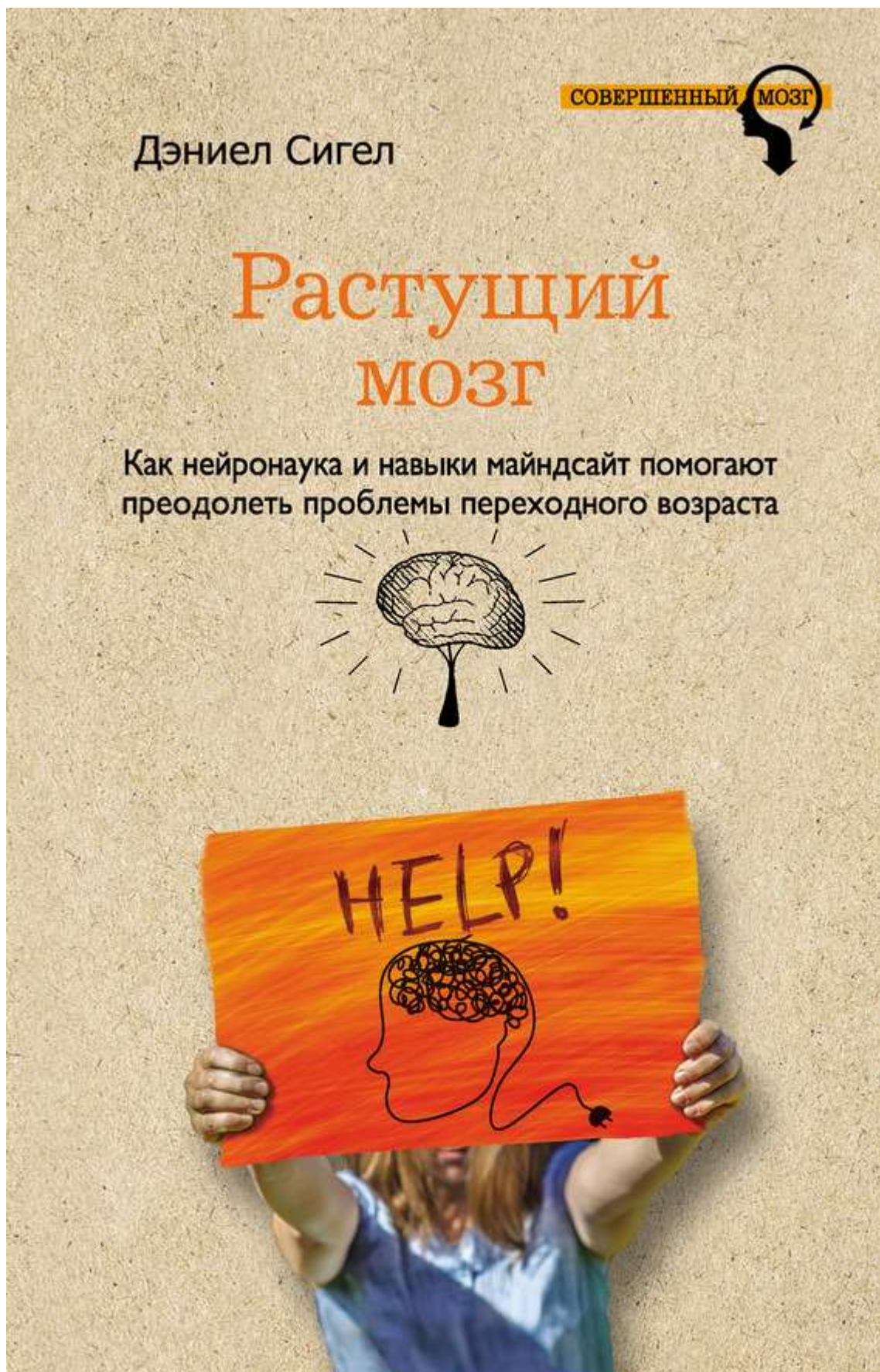


Дэниэл Дж. Сигел
**Растущий мозг. Как нейронаука и навыки майндсайт
помогают преодолеть проблемы подросткового возраста**

Совершенный мозг –



Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=14331270&lfrom=156749724
«Растущий мозг. Как нейронаука и навыки майндсайт помогают преодолеть проблемы

подросткового возраста / Дэниел Сигел ; [пер. с англ. К. Савельева].»: Эксмо; Москва; 2016
ISBN 978-5-699-85514-8

Аннотация

Поведение подростков нередко ставит родителей в тупик. Объяснить его сложно, а иногда невозможно. Выдающийся психиатр и нейробиолог Дэниел Сигел рассматривает подростковые проблемы как результат изменений в развитии мозга. Причем считает эти трансформации чрезвычайно плодотворными, а опыт, накопленный в переходном возрасте, – влияющим на всю дальнейшую жизнь. Соединяя свои знания из области нейронауки и теорию майндсайт, Дэниел Сигел помогает понять взрослеющих детей и остаться в тесной связи с теми, кто дорог.

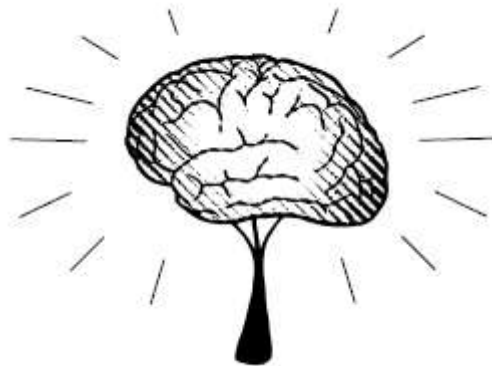
Также книга выходила под названием «Вне зоны доступа. Как не потерять контакт с ребенком в переходном возрасте».

Дэниел Сигел

Растущий мозг. Как нейронаука и навыки майндсайт помогают преодолеть проблемы подросткового возраста

*Мадлен и Александру – за понимание сути переходного возраста.
Кэролайн – верной спутнице в этом бурном и полном чудес путешествии.*

Моей маме – за то, что сохранила подростка во мне и послужила вдохновением для всех нас.



Daniel J. Siegel

Brainstorm

The Power and Purpose of the Teenage Brain

Copyright © 2013 by Mind Your Brain, Inc. Illustrations copyright © 2013 by Leah Pearlman
Healthy Mind Platter © 2011 by David Rock and Daniel J. Siegel, M.D. All rights reserved
including the right of reproduction in whole or in part or in any form. This edition published by
arrangement with Jeremy P. Tarcher, a member of Penguin Group (USA) LLC, a Penguin Random
House Company

Перевод на русский язык К. Савельева

Из этой книги вы узнаете

- Что такое переходный возраст с точки зрения психологии и нейробиологии? – часть I
- Какие мифы о подростках мешают взрослым нормально с ними контактировать? – часть I
- Как развивается мозг человека в переходном возрасте и как это влияет на личность? – часть II
- Что нужно делать, чтобы помочь гармоничному развитию мозга и личности подростка? – часть II
- Как знания о влиянии мозга на поведение и личность подростка помогут защитить его от бед и неприятностей? – части II–IV
- Почему порой вызывающее поведение подростков не всегда от них зависит? – части III, IV
- Чем объясняется стремление подростков к независимости от родителей? – часть IV
- Почему авторитет сверстников для подростка намного важнее авторитета взрослых? – части III, IV
- В чем причина, что принцип «не делай так» с подростками практически не работает? – часть II
- Почему подростки отчаянно нуждаются в одобрении своих действий? – части III, IV
- Как существующие в семье модели общения и привязанности влияют на подростка? – часть III
- Что поможет исправить ошибки воспитания, допущенные в детстве подростка? – часть III
- Как справляться с типичными и неизбежными проблемами переходного возраста? – части III, IV
- Что делать, чтобы отношения родителей с подростком были и оставались доверительными и теплыми? – часть III

Часть I

Суть переходного возраста

Переходный возраст – не только трудный, но и уникальный этап нашей жизни. Период примерно с 12 до 24 лет (да-да, до поздней юности!) – время значительных перемен и испытаний как для подростков и молодых людей, так и для тех, кто их окружает. Надеюсь, что эта книга будет полезна как старшему, так и младшему поколению. Если вы подросток, она поможет вам совершить местами болезненное, а местами захватывающее путешествие по переходному возрасту, понять и принять себя. Если вы родитель, учитель или воспитатель, книга покажет, как помочь вашим подопечным с большой пользой для себя пройти через чрезвычайно важные годы становления личности и характера.

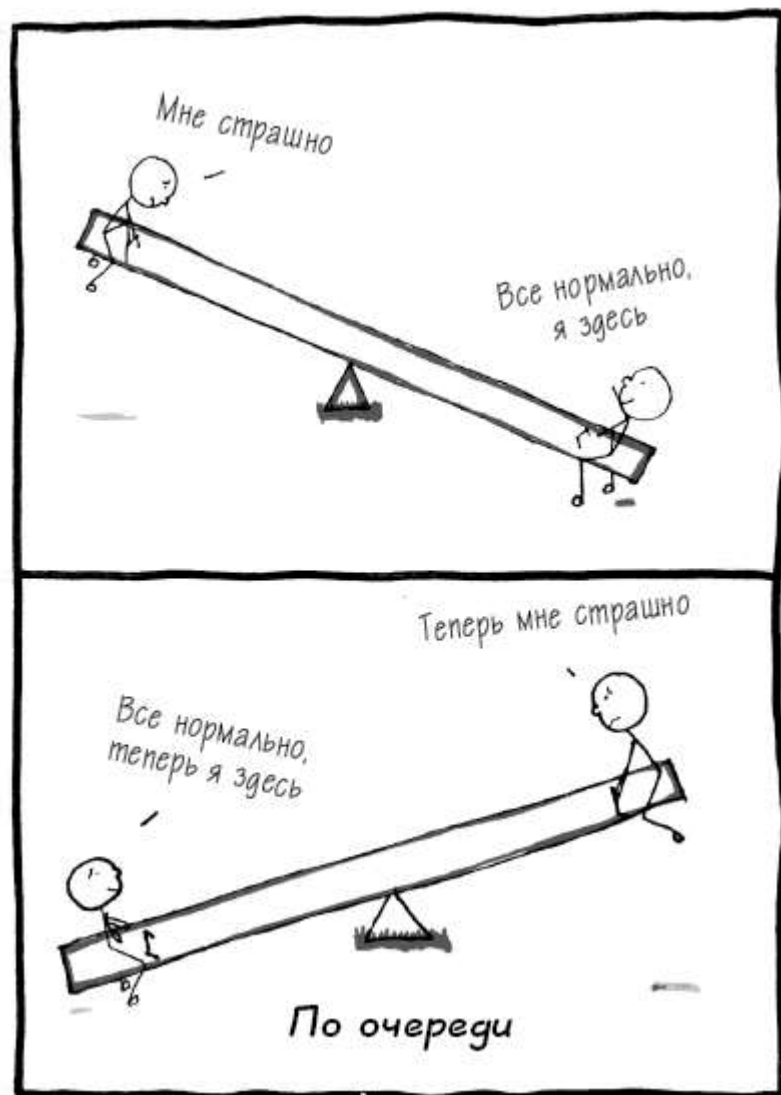
Переходный период окружен массой вымыслов, убедительно опровергаемых современной наукой. Эти предубеждения значительно усложняют жизнь как взрослым, так и подросткам. Один из самых стойких мифов гласит, что бушующие гормоны заставляют подростков «слетать с катушек». Ложь. Выработка гормонов в этом возрасте действительно увеличивается, но не гормоны определяют поведение молодых людей. Теперь мы знаем, что подростковое восприятие в первую очередь является результатом изменений в развитии мозга. Понимание этих перемен делает течение жизни более ровным как для подростков, так и для взрослых, которые имеют с ними дело.

Другой миф: переходный возраст – это просто время незрелости и подросткам нужно лишь «вырасти». Неудивительно, что с такой ограниченной точки зрения переходный возраст остается так или иначе перетерпеть и оставить позади с минимальным количеством боевых шрамов. Да, как уже говорилось, переходный возраст может быть трудным и противоречивым периодом, так как происходит много новых и зачастую глубоко

переживаемых событий. Поступки, совершаемые подростками, могут казаться непоследовательными и даже бессердечными. Поверьте, будучи отцом двух подростков, я знаю, о чем говорю.

Так вот, подросткам нужно не *пережить* переходный возраст, а *прожить* его с пользой, потому что это очень важный этап. Что я имею в виду? Главная идея, которую мы будем обсуждать, состоит в том, что «работа» подростка – тестирование границ, поиск неизведанного и увлекательного – закладывает основу для формирования тех качеств характера, которые впоследствии позволяют ему жить полноценной, интересной и целенаправленной жизнью.

Третий миф гласит, что подростковый возраст знаменует переход к независимости от взрослых. Подростки действительно испытывают естественное стремление к независимости, однако отношения со взрослыми все равно имеют для них существенное значение. Здоровый переход к зрелости подразумевает взаимозависимость, а не полную изоляцию по принципу «сделай сам». Природа отношений с родителями меняется, и в этот период друзья становятся важнее. В конечном счете мы движемся от потребности в заботе взрослых к потребности в более интенсивном общении со сверстниками, а потом к заботе о других людях и получению помощи от них в зрелом возрасте. Это и есть взаимозависимость. Мы изучим характер этих связей и убедимся, что наша потребность в близких отношениях сохраняется на протяжении всей жизни.



К сожалению, мнение других людей о нас может повлиять на наше мнение о себе и

наше поведение. Это особенно верно, когда речь идет о подростках и о том, как они интерпретируют распространенные негативные убеждения, прямо или косвенно исходящие от взрослых, – например, о «необузданности», «лени» или «невнимательности». Известно, что дети, которым учителя говорят об их «ограниченных способностях», показывают худшие результаты, чем те, которые не слышат о себе ничего подобного. Но когда учителя говорят, что те же ученики обладают выдающимися способностями, ученики показывают более высокие результаты. Подросткам, которые постоянно сталкиваются с негативным мнением о себе, зачастую труднее раскрыть свой потенциал. Как писал Йоганн Вольфганг фон Гете, «обращаясь с ближними так, будто они лучше того, что представляют собой на самом деле, мы заставляем их становиться лучше». Переходный возраст – это не период «взбалмошности» или «незрелости». Это период напряженной эмоциональной жизни, поисков своего места в обществе и творческой работы над личностью. Это постоянное стремление узнать, что лучше для нас, на что мы способны как личности и члены человеческой семьи.

Подросткам, которые постоянно сталкиваются с негативным мнением о себе, зачастую труднее раскрыть свой потенциал.

Эта книга построена следующим образом. В части I рассматривается суть переходного возраста и предполагается, что понимание ее важных аспектов обеспечивает заряд жизненной энергии в этом возрасте и в последующие годы. В части II я рассказываю о том, как развивается мозг в переходном возрасте, чтобы мы могли по максимуму использовать возможности, предоставляемые этим периодом жизни. В части III мы обсудим, как взаимоотношения формируют наше чувство идентичности и что можно сделать для создания более прочных связей с людьми и понимания самого себя. В части IV мы изучаем, как восприимчивость к происходящему помогает справляться с изменениями и вызовами переходного возраста, чтобы полностью осознавать внутренние и межличностные аспекты нашего жизненного опыта. Я также предлагаю практические шаги в разделах «Инструменты майндсайт», где показаны научно доказанные способы, укрепляющие наш мозг и наши отношения.

Поскольку для каждого существует свой оптимальный способ обучения, вы можете решить, какой подход лучше всего работает для вас. Если вам нравится сочетать концепции и научные факты с историями и примерами, наверное, будет лучше всего прочитать книгу от начала до конца. Если вы лучше всего усваиваете практические знания, стоит начать с разделов «Инструменты майндсайт», а потом перейти к научным фактам и историям.

Я написал книгу так, что если вы хотите углубиться в конкретную тему, то можете сделать это, в первую очередь прочитав соответствующий раздел: в части III это взаимоотношения, а в части II – работа мозга. Если вам больше подходят дискуссии на основе реальных историй, сначала прочитайте часть IV, а потом перейдите к предыдущим частям и практическим разделам. Части книги и разделы «Практические советы» образуют единое целое, но вы можете выбрать наиболее удобный способ их освоения.

Это книга о понимании и воспитании основных черт характера в переходном возрасте, но ее цель – сделать мир более здоровым и счастливым местом независимо от нашего возраста.

Выгоды и вызовы переходного возраста

Основные черты переходного возраста обусловлены естественными изменениями, происходящими в мозге. Поскольку мозг определяет наше сознание и взаимоотношения, знания о нем помогают разобраться с личным опытом и отношениями в обществе. Я покажу, как это понимание и практические способы укрепления мозга помогают сделать разум более устойчивым и наладить плодотворные отношения с людьми.

В переходном возрасте изменяются такие важные функции, как запоминание, логическое мышление, фокусировка внимания, принятие решений и контакты с людьми. С 12 до 24 лет происходит стремительный процесс роста и взросления, не имеющий аналогов в нашей жизни. Понимание природы этих перемен помогает сделать жизненное странствие более позитивным и плодотворным.

Переходный возраст – лучшее время для воспитания мужества и направления творческой энергии. Жизнь подростков изменяется со скоростью лесного пожара. И этих перемен не только не нужно избегать или «переживать» – их нужно поощрять! Эта книга появилась на свет из-за потребности сосредоточиться на позитивном значении переходного возраста.

Изменения, происходящие в мозге подростков, плодотворны. Опыт, накопленный в переходном возрасте, непосредственно влияет на дальнейшую жизнь. Творческие качества также помогают нам ориентироваться в большом мире и открывают новые возможности, которые естественным образом возникают из-за стремления выйти за рамки существующего положения вещей и подростковой энергии.

Наряду с позитивным потенциалом новые способы мышления, восприятия и поведения могут иметь и обратную сторону. И все же *можно* научиться использовать преимущества мышления в переходном возрасте и сохранить эти качества в зрелые годы.

Изменения мозга в начале переходного возраста устанавливают четыре характерных качества подросткового сознания: поиск новизны, социальную активность, обостренную чувствительность и тягу к творчеству. Эти изменения фундаментальных нейронных связей отличают переходный возраст от детства: подростки стремятся к одобрению в поиске новых вещей, контактируют со сверстниками, испытывают более сильные эмоции и отталкиваются от существующего порядка вещей для создания новых способов мироощущения. Каждая из этих перемен необходима для создания важных сдвигов, происходящих в мышлении, чувственном восприятии, взаимодействии и поиске решений. Да, эти перемены могут иметь и негативную сторону. Какие же плюсы и минусы имеет каждое из этих четырех качеств подросткового сознания, с какими выгодами и рисками они связаны?

1. *Поиск новизны* появляется в результате усиленной потребности в одобрении сверстников, которая внутренне мотивирует к испытанию новых вещей, более полному ощущению жизни и активной жизненной позиции. Минусы: поиск новых ощущений и тяга к риску, придавая чрезмерное значение чувству восторга и нервного возбуждения, может привести к опасному поведению и травмам, как физическим, так и психическим. Плюсы: восприимчивость к переменам и тяга к полноценной жизни появляются, когда поиск новизны приводит к новым увлечениям, новым занятиям и отношению к жизни как к увлекательному приключению.

2. *Социальная активность* укрепляет связи между сверстниками и приводит к появлению новых друзей. Минусы: подростки, изолированные от взрослых и окруженные лишь другими подростками, склонны к рискованному поведению, а полное пренебрежение к взрослым и их знаниям и мнениям увеличивает эти риски. Плюсы: тяга к контактам приводит к созданию отношений, основанных на взаимной поддержке и способствующих благополучию, долголетию и ощущению счастья на всем протяжении жизни.

3. *Обостренная чувствительность* придает жизни большую полноту ощущений. Минусы: интенсивные эмоции могут привести к импульсивности, резким переменам настроения, а иногда к неадекватным реакциям и вспышкам. Плюсы: эмоциональность насыщает энергией и ощущением здоровой целеустремленности, что придает жизни глубокий смысл и полноту.

4. *Тяга к творчеству* подразумевает расширение границ осознания. Новое концептуальное и абстрактное мышление, которое развивается у подростка, позволяет ему сомневаться в существующем порядке вещей, заставляет искать оригинальные подходы к решению проблем, создавать новые идеи и изобретения. Минусы: поиски смысла жизни в

переходном возрасте могут привести к кризису личности, уязвимости, отсутствию цели. Плюсы: если разум сохраняет способность творческого исследования новых способов мышления и восприятия, то ощущение повседневной рутины можно свести к минимуму и завести привычку находить «необычное в обычном». Неплохая стратегия для полноценной жизни!

Хотя поиск новизны в переходном возрасте подталкивает нас к творческим исследованиям и совместному «мозговому штурму», мы можем попасть и в «идеальный шторм», когда эмоции захлестывают нас, словно цунами. Переходному возрасту свойственны оба вида умственных и эмоциональных состояний.

От ранней юности – к зрелости: сохранение целостности

Я часто слышу от взрослых людей, что их жизнь превратилась в обычную рутину. Они чувствуют себя «пустыми» или «увязшими в болоте», утратившими стремление к новизне, страдают от скуки. Они также чувствуют себя брошенными и одинокими из-за отсутствия нормального общения. Для многих жизнь утратила свою эмоциональную остроту, все кажется блеклым и утомительным. Скука приводит к апатии и даже к депрессии и отчаянию. Кажется, больше ничего не имеет значения, все выглядит мертвым или искусственным. Когда взрослые перестают пользоваться своими возможностями для творческого поиска, их способ мышления и подход к жизненным проблемам превращаются в монотонную рутину и воображение не находит выхода. Утрачивая силу подросткового разума, взрослые теряют энергию, и их жизнь становится «безжизненной».

Игривость и юмор, возникающие в результате создания новых сочетаний знакомых вещей, необходимы для поддержания жизненной энергии. Общаясь с подростками, вы часто слышите смех, граничащий с истерикой. Иногда вы также можете видеть много слез. Разумеется, острые эмоциональные переживания могут приводить и к веселью, и к слезам. Общаясь со взрослыми, вы большей частью слышите серьезные разговоры. Да, жизнь серьезна, но мы можем привносить в нее юмор и веселье. Нам нужно шутить и ощущать радость бытия не для того, чтобы уходить от мировых проблем, а для того, чтобы жить с ними.

Утрачивая силу подросткового разума, взрослые теряют энергию, и их жизнь становится «безжизненной»

Но когда взрослые утрачивают четыре отличительных качества подросткового сознания, когда отказываются от поисков новизны, активного общения с единомышленниками и творческих исследований, жизнь становится одинокой, утомительной и однообразной. Кто добровольно выберет такую жизнь? Скорее всего никто, но это происходит постоянно. Мы, взрослые, склонны двигаться по жизни на автопилоте. Почему? Потому что бывает трудно справляться с жизненными обстоятельствами. Иногда проще отгородиться от качеств, которые придают вкус жизни в переходном возрасте, и перейти в «режим выживания» с набором функций, на которые можно полагаться в повседневном существовании. Но, позволяя себе утратить вкус к жизни, мы лишь усложняем ее; кроме того, это может привести к неспособности поддерживать работу мозга на должном уровне по мере старения.

Поэтому я полагаю, что качества переходного возраста, которые для подростков являются одновременно благословением и проклятием, необходимы взрослым для того, чтобы поддерживать в себе жизненную энергию. Вот еще один миф: люди склонны считать, что после детства мозг перестает расти. Неправда: мозг растет и изменяется всю жизнь. Я утверждаю, что четыре качества подросткового сознания необходимы не только для полноценной жизни в переходном возрасте, но и для развития мозга после этого.

Вот как кратко можно описать «сущность» изменений мозга в переходном возрасте:

Эмоциональная искра – внутренние ощущения, наиболее сильные в переходном возрасте, придают глубину и осмысленность нашей жизни в последующие годы.

Социальная активность – важные связи с другими людьми, которые поддерживают нас в жизненном странствии; осмысленные и взаимовыгодные взаимоотношения.

Новизна – поиск нового жизненного опыта и впечатлений, которые стимулируют наши мысли, чувства и ощущения.

Творческие исследования – концептуальное и абстрактное мышление и расширение границ сознания позволяют видеть мир в новой перспективе.

Иногда мне кажется, что внутренняя напряженность, с которой родители реагируют на поведение подростков, отчасти представляет собой неосознанную тоску по тем самым качествам, которые они могли утратить с возрастом. Взрослому, который не имеет эмоциональной искры, может показаться угрожающим поведение подростка, который не справляется с избытком чувств. Взрослому, лишенному активного общения, может показаться чуждой активность подростка, который постоянно встречается с друзьями. Сколько друзей мы заводим в 30, 40 или 50 лет? По сравнению с тягой подростка к новому «взрослая повседневность» кажется скучной. А творческие поиски, заставляющие подростка пробовать всевозможные новые способы мышления и поведения, делают предсказуемость и распорядок взрослой жизни слишком монотонными и ограниченными.



Если бы взрослые могли вернуть частицу этой «жизненной сущности», разрыв между поколениями стал бы не так заметен. Иногда то, что мы видим в других людях, напоминает нам о том, чего нам самим не хватает, и это напоминание расстраивает, сердит или печалит нас. Мне часто приходилось видеть родителей, которые не выносили какой-нибудь аспект личности своего ребенка, так как он напоминал им о каком-то недостатке в их собственной жизни. Если мы сделаем глубокий вдох и поймем, что мы все учимся на протяжении всей жизни, тогда, к примеру, острая эмоциональная реакция взрослого на поведение подростка может послужить напоминанием о необходимости рассмотреть собственную внутреннюю жизнь, а не просто внешние реакции.

Взрослые многое могут узнать о переходном возрасте как о периоде, через который проходит каждый, и многому научиться у подростков. Подростки напоминают нам о чувствах, которые мы имеем право испытывать в собственной жизни. Сходным образом подростками мы могли учиться у старших, которые делились с нами жизненным опытом, поддерживая наше движение к независимости.

Умение пользоваться силой подросткового сознания помогает позитивно воспринимать этот период интенсивных внутренних перемен. При правильном отношении эти перемены приводят к позитивным результатам в более зрелом возрасте.

Переходный возраст наизнанку

Мы будем исследовать сущность переходного возраста методом «наизнанку». Понимание собственной или чужой внутренней жизни помогает понять собственное или чужое поведение. А это позволяет нам быть творцами своей жизни, а не довольствоваться тем, что есть. Для этого нужно понять, как мозг, самосознание и отношения с людьми создают восприятие нашей личности – если хотите, наше отношение к себе, – чтобы мы были лучше подготовлены к этому этапу жизни.

Мы также рассмотрим важные научные идеи и способы их применения в повседневной жизни.

Если вы подросток, эти дискуссии помогут вам задуматься о своей жизни и оценить ее. Если вы взрослый, то можете задуматься о том, что происходит сейчас, или о ранней юности. Возможно, вы сочтете полезным вести личный дневник для записи своих размышлений; иногда это помогает упорядочить впечатления и разобраться в них. Если вы хотите совершить путешествие по миру переходного возраста, где можно узнать много нового, научиться управлять творческой силой подросткового разума и лучше понимать его способности и возможности, то вы попали в нужное место.



Мы никогда не перестанем интересоваться, кто мы, в чем смысл жизни. Окончательных ответов на эти вопросы нет, но это не значит, что мы должны прекратить поиски. Наш разум постоянно ищет способы делать жизнь более здоровой и плодотворной. Понимание того, что происходит с человеком в переходном возрасте, на важнейшем этапе его развития, помогает

ориентироваться в этих процессах и продолжать развитие.

Ребенок часто рассматривает родителей как образцовые ролевые модели. Подростки начинают видеть родителей как реальных людей, а не героев, как людей, имеющих свои изъяны и ограничения. Наверное, такое отношение к родителям помогает нам расставаться с ними, когда мы отправляемся в большой мир. Марк Твен однажды сказал: «Когда я был 14-летним парнишкой, мой отец казался мне таким невежественным, что я едва выносил своего старика. Но когда мне исполнился 21 год, я поразился тому, как много узнал старик за эти 7 лет».

Естественно, отказ от существующего положения вещей – это основной способ приобретения нового опыта. А поиск новизны – это одновременно выражение несогласия с привычным образом жизни и увлекательное занятие. Переходный возраст наполнен новыми идеями и духом приключений.

Стремление к новизне – творческая сила, которую можно обуздать для блага каждого в *том случае*, если мы будем рассматривать это движение к новым вещам и независимости позитивно. Борьба с этими основополагающими качествами переходного возраста напоминает попытку остановить водопад голыми руками. Сила переходного возраста найдет возможность для проявления в поведении подростка и во внутренних ментальных сдвигах. Остановить водопад нельзя, но можно научиться направлять его курс и обуздать его силу.

Хорошая новость заключается в том, что фазу подросткового развития не нужно рассматривать как войну между поколениями. Если взрослые пытаются преградить поток молодежной энергии, то общение, скорее всего, будет омрачено напряженностью и неуважением. Может возникнуть отчуждение, скрытность, изоляция и масса других вредных реакций. Ключ к успешному общению между подростком и взрослым, который когда-то был подростком, – конструктивное отношение и постоянные попытки найти взаимопонимание, чтобы избежать трагических недоразумений и рискованного поведения. Это непросто, но об этом нужно помнить и не опускать руки.



Общий интерес для взрослых и подростков состоит в том, чтобы обеспечить плавный переход к независимости. Тогда стремление добиться признания и тяга к новизне приведут к позитивному итогу.

Понимая работу мозга, мы можем контролировать его мощные побуждения для того, чтобы менять жизнь к лучшему. Понимание взаимодействия его линий связи и их

интеграции в процессе развития позволяет добиться оптимального распоряжения жизнью и в переходном возрасте, и после этого. Интеграция изменяет связи между разными областями мозга, что приводит к изменению восприятия и тем важным переменам, которые мы наблюдаем в мышлении и поведении подростков.

И главное: вы можете укрепить свой мозг и сделать его более целостным. Вы можете научиться улучшать мыслительные функции, сделать мозг более здоровым, а отношения – более плодотворными. Все это мы обсудим на следующих страницах. Знайте: ваша жизнь действительно может измениться к лучшему. Я не шучу!

Риски и награды

Хотя большинство аспектов нашей жизни, поддающихся измерению, таких, как физическая сила, иммунные функции, способность выносить жару и холод, ловкость и скорость реакций, улучшается в переходном возрасте, в этот период мы также подвергаемся троекратному риску серьезной травмы или даже смерти по сравнению с детством или зрелым возрастом. Такое увеличение риска не случайно: ученые считают, что оно обусловлено естественными переменами в развитии мозга.

Вопрос заключается в том, можем ли мы поддерживать стремление к изучению новых вещей и одновременно минимизировать риск ущерба. Это серьезная проблема и один из вызовов нашим способностям, к которым мы обратимся на следующих страницах.

Как-то мы с годовалым сынишкой забавлялись тем, что собирали на прогулке камешки, которые потом разбрасывали. Мое внимание привлекла длинная пробка на обычно тихой улице. Дома я услышал, что примерно в одной миле от нашей квартиры произошла ужасная автомобильная авария.

А произошло вот что.

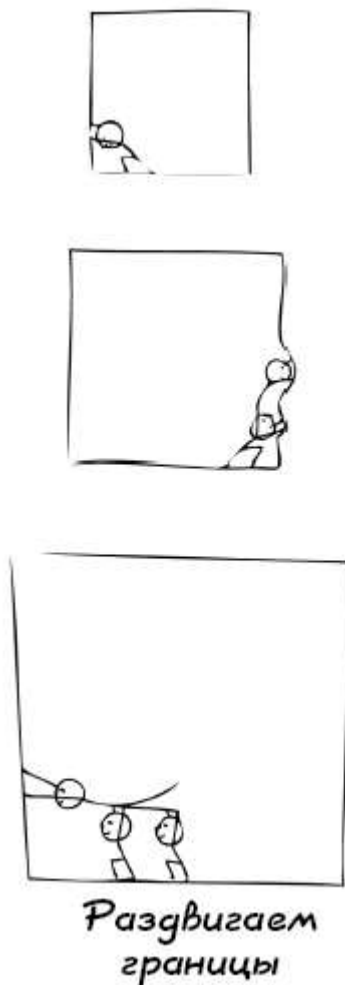
Мой любимый учитель, принимавший участие в программе профессиональной психиатрической подготовки, во второй половине дня отправился с женой в ресторан. Я буду называть его Биллом. (Как и во всех правдивых историях, рассказанных в этой книге, я изменил имена и характерные признаки людей, о которых идет речь. Разумеется, это не касается меня самого и членов моей семьи.) Его жена впоследствии рассказала мне, что они находились в предвкушении прекрасного вечера. Билл доехал до перекрестка, посмотрел в обе стороны и аккуратно начал поворачивать. Внезапно вылетевший автомобиль протаранил их. Билл погиб на месте. Поразительно, но жена Билла и водитель-убийца остались невредимыми, по крайней мере физически.

Вторым водителем был 19-летний паренек на новеньком спортивном автомобиле. Два месяца назад он врезался в дерево на том же извилистом бульваре и был арестован за превышение скорости. Родители вскоре купили ему новый автомобиль. Следователи установили, что юноша мчался со скоростью минимум 150 километров в час...

За несколько недель до трагической гибели Билла мы с ним беседовали о некоторых моих исследованиях. «Очень интересно, – сказал Билл. – Расскажите еще что-нибудь!» Он был замечательным учителем, который внимательно слушал мои рассуждения, поддерживал мои интересы и поощрял меня двигаться дальше. В тот раз я сказал ему об этом. «Спасибо, Дэн, но теперь я думаю о вас скорее как о коллеге и единомышленнике», – сказал он. Я поблагодарил его, чувствуя себя польщенным. Теперь я задумался о том, как работа Билла, посвященная изучению причин человеческого поведения, может помочь нам всем понять этот нелепый и фатальный инцидент.

Изучая статистические данные о переходном возрасте, я с изумлением обнаружил, что подростки – в целом более здоровые и физически способные люди, чем дети или взрослые, – образуют самую большую группу людей, умирающих по причинам, которых можно избежать. Под этим я понимаю рискованные и опасные виды поведения, ведущие к тяжелым увечьям или смерти. По количеству несчастных случаев, употребления наркотиков, огнестрельных ранений, убийств и самоубийств период с 12 до 24 лет является самым

рискованным в нашей жизни. Смерть Билла согласуется со статистикой. Факт в том, что многие подростки, как этот 19-летний юноша, склонны к экстремальному поведению, которое ставит под угрозу их собственную жизнь и здоровье, а также жизнь других людей.



В чем причина сильной тяги к риску, проверке границ возможного и острым ощущениям? Глядя на своего годовалого сына, я задавался вопросом, что я могу сделать как отец, чтобы уберечь его от деструктивного поведения в переходном возрасте. Мне хотелось выяснить это и поделиться результатами с людьми, чтобы в дальнейшем избегать таких трагедий, как та, что оборвала жизнь Билла.

Переходный возраст – это время интенсивного расширения границ, которое может быть опасным и приводить к катастрофам, но оппозиция существующему положению вещей также может быть удивительно позитивной и необходимой составляющей жизни. Наша задача – активно изучать и искать новые пути расширения границ существования, но при этом не мчаться по улице с бешеной скоростью...

Конкретно для мужчин, которые как будто имеют биологическую потребность заигрывать с опасностью, тестировать границы возможного и идти на риск для доказательства своей «полноценности», должны существовать культурно санкционированные «обряды перехода», которые мы можем изобрести заново, не связанные с безумной гонкой и невинными жертвами на дорогах. Когда молодая газель приближается к леопарду, чтобы посмотреть на хищника, она рискует своей жизнью, но не жизнями других газелей независимо от их возраста. Для современных людей, разделяющих с другими млекопитающими подростковую тягу к опасности, автомобили и алкоголь возглавляют список смертельных опасностей в этот период жизни, здоровый во всех прочих отношениях.

После гибели Билла прошло 20 лет. Сколько за это время прогремело выстрелов в школах, взрывов в общественных местах; многие из этих инцидентов свидетельствуют о неуравновешенном поведении мужчин в переходном возрасте. Современный мир становится все разобщеннее, и нам нужно что-то делать, чтобы удержать подростков от деструктивного поведения.

Вместо того чтобы строить догадки о причинах происходящего, гораздо плодотворнее изучать природу переходного возраста, чтобы деструктивных действий и катастрофических последствий становилось меньше. Думаю, Билл был бы рад, если бы понимание процессов переходного возраста, которые привели к его смерти, помогло избежать таких трагедий в будущем.

Отстраненность

Подростковое стремление отстраниться от всего известного, знакомого и безопасного имеет две стороны. Да, растущая отстраненность подростков от взрослых будто встроена в наши гены. Именно она заставляет нас с безумной скоростью мчаться по улицам. Это оборотная сторона монеты – та, которую мы должны контролировать, чтобы подросток расправлял свои крылья с минимальной опасностью для себя или других.

Однако есть и конструктивная сторона, которую можно использовать.

Силу подросткового сознания можно направить на пользу. Переходный возраст – это время огромных возможностей огромной творческой силы. Отстраненность от традиционного мышления, привычек и занятий выводит разум за рамки стандарта и создает новые, оригинальные подходы к известным вещам.

Мир стоит перед острейшими проблемами. Энергетический кризис, природные изменения, перенаселенность, войны, нищета и нехватка здоровой пищи, чистой воды и воздуха... Мы отчаянно нуждаемся в новаторских способах их решения. По моему мнению, именно подростковое сознание – с его эмоциональной искрой, мощной тягой к переменам и стремлением искать новые пути – способно спасти планету. Задача в том, чтобы обнаружить позитивные аспекты переходного возраста и обеспечить сотрудничество взрослых и подростков ради общего блага, а не взаимного отчуждения.

Как бы там ни было, понимание неврологии помогает объяснить подростку, почему стоит позвонить домой или вернуться в час ночи, а не под утро. Если вы подросток и хотите понять, в чем суть изменений мозга в переходном возрасте, то ваша жизнь уже сейчас заметно улучшится. Знание о фундаментальных изменениях в сознании подростка делает более здоровой и счастливой и жизнь взрослых.

Половая зрелость и сексуальность

В переходном возрасте со всеми людьми происходят две перемены. Во-первых, с наступлением половой зрелости тело начинает изменяться, и эти перемены отражаются на эмоциях. Во-вторых, мы отстраняемся от родителей, начинаем больше общаться со сверстниками и экспериментируем.

При наступлении половой зрелости происходит развитие половых органов, изменение уровня гормонов и появление вторичных половых характеристик, таких, как грудь у девушек и рост волос на лице у юношей. Вместе с этим приходит осознание сексуальности. Мы испытываем острое влечение к людям; это и восхищает, и пугает. Половое созревание, как правило, отмечает переход к подростковому возрасту. У некоторых людей мозговые изменения происходят еще до начала половой зрелости, к примеру, у подростков с задержкой полового развития.

Наступление половой зрелости также означает переход к фертильности – способности к размножению. Сто лет назад промежуток между наступлением половой зрелости и принятием на себя обязанностей взрослого человека был очень коротким и составлял не

более двух-трех лет. Теперь промежуток между половым созреванием и «концом переходного возраста» стал более продолжительным, а переход к зрелому возрасту – менее отчетливым. Зачастую время для устройства на постоянную работу и обзаведения собственной семьей занимает 10–20 лет. Поскольку теперь половое созревание начинается раньше, чем прежде (у девочек оно часто происходит в 12–13 лет, а не в 15–16, как 100 лет назад), а время для обустройства семьи и других «взрослых» обязанностей наступает гораздо позже, переходный возраст оказывается сильно растянутым.

Постепенное отстранение от родителей – общее правило, но современные подростки все чаще реагируют на проблемы переходного возраста, полностью исключая взрослых из своей жизни. Как для взрослых, так и для подростков открытые линии общения можно считать главным условием успешного прохождения через эти непростые годы.

Во всех культурах годы между детством и зрелостью считались особым периодом. Кстати, ученые отметили, что это особый период и в царстве животных: собаки и гепарды, попугаи и певчие птицы переживают переходный возраст как отдельный этап жизни. Вполне возможно, что он как-то закодирован в наших генах.

Если бы мы продолжали поступать точно так же, как предыдущие поколения, то пользовались бы одними и теми же стратегиями, которые могут оказаться непригодными в постоянно меняющемся мире. Но, отстраняясь от взрослых и проводя больше времени со сверстниками в подростковом возрасте, мы находим новые способы обращения к миру и новые жизненные стратегии. В эволюционной реальности, которая гласит «адаптируйся или умри», подростки – передовой отряд для адаптации.

Однако взрослые иногда забывают о собственной юности и соглашаются на статус-кво, чувствуя себя комфортнее в знакомой обстановке. Это можно понять, однако оно бывает причиной трений в отношениях между взрослыми и подростками. Взрослые хотят, чтобы все оставалось, как есть; подростки стремятся к созданию нового мира. Это может превратиться в источник напряженности и деструктивных отношений, причиняющих боль и неудобства обеим сторонам.

Современные подростки все чаще реагируют на проблемы переходного возраста, полностью исключая взрослых из своей жизни.

Мы подробно обсудим, как взаимоотношения формируют личность по мере перехода от любви и привязанности к родителям к отстранению от них и предпочтению общения со сверстниками. Связь со сверстниками в переходный возраст жизненно необходима. Она создает ощущение безопасности, когда мы «покидаем гнездо» и помогаем друг другу в том, что считаем важным. Более активное общение помогает наладить сотрудничество со сверстниками, вместе с которыми мы хотим построить новый мир.

На всем протяжении истории существовали общины, где подростки занимались исследованием и утверждением своей независимости, сохраняя связи со «старейшинами». Эти связующие звенья сильно растянуты в современном мире и иногда рвутся из-за взаимного отчуждения. Мы самой природой предназначены для связи друг с другом. Полное отстранение от взрослых приводит подростка к изоляции даже от собственной группы сверстников, а в конце концов – к дезориентации. Помните, что отстранение подростка от взрослых – это естественный процесс, но отчуждение от остальных неестественно и вредно. Поэтому так важно поддерживать линии сообщения и помнить о том, что все мы члены общества, где люди связаны друг с другом.

Стрессы и расстройства переходного возраста

Недавно я обсуждал новые подходы к образованию и Интернету с группой старших подростков и взрослых разного возраста. Для начала я предложил одним словом описать переходный возраст и получил такой перечень: *изолированный, помешанный, растерянный,*

одиноким, испуганным, дикий, неуправляемый, потерянный, ищущий и неистовый.

Я предложил *отстраненный*... и задумался: не слишком ли оно абстрактно? Как вы увидите, такое сомнение может быть частью нашего темперамента. Но для переходного возраста характерно и ощущение неуверенности. Почему? Потому что это время великого перехода. Мы переходим от сравнительной безопасности и привычности домашнего гнезда к следующему этапу (который может продолжаться десятилетиями), когда у нас нет настоящего дома, который можно было бы назвать своим. Так что мы имеем две причины для расстройства: расставание с привычным и безопасным и знакомство с непривычным и опасным. Вы и не подозревали, что может твориться в мире за пределами гнезда, не так ли?

Естественно, первые столкновения с такими обстоятельствами подростку даются нелегко. Он чувствует себя одиноким, обескураженным и «отключенным» от привычной жизни. Это неприятные аспекты перехода от индивидуальной зависимости и жизни в домашнем гнезде ко времени под девизом «будь что будет» и опасностям внешнего мира перед осознанием взаимозависимости во взрослой жизни.

Одним источником не просто душевного комфорта, но и выживания служит более активное общение со сверстниками, а не с родителями, и постепенное отстранение от взрослых. Будучи частью компании, вы получаете поддержку на пути перехода, а также унаследованное от предков ощущение безопасности: большая группа отпугивает хищников, и вы можете затеряться в общей массе. Это одна из причин, по которой многие подростки сбиваются в группы. В ходе эволюции такая сплоченность была делом жизни и смерти. Чувство принадлежности к группе успокаивает и придает сил, а в ее коллективном разуме индивидуальные способности находят лучшее применение.

Групповое сотрудничество может быть источником коллективного разума, а может и заставить прыгнуть с утеса или устроить гонки на городских улицах. Возможно, поэтому в традиционных культурах и даже у животных до сих пор существуют определенные формы обратной связи со взрослыми и их взглядами на вещи. Без присутствия взрослых подростки могут в буквальном смысле «слетать с катушек».

Во многих культурах подростковый возраст традиционно отмечается «ритуалами перехода». Для юношей они связаны с ощущением опасности и настоящим риском, а успешное завершение отмечается церемонией, приобщающей молодого человека к миру взрослых с его обязанностями. Для девушек переходный возраст – это время признания их фертильности, способности рожать детей и заботиться о них, когда их принимают в общину как новых членов старшего поколения. Эти ритуалы служат официальным признанием завершения важного жизненного этапа.

В современной культуре ритуалы перехода часто отсутствуют или сведены к минимуму. Мы как будто утратили многие общепринятые и освященные временем способы признания перехода от детства к зрелости. Вместе мы можем создать культурный «обряд перехода». Возможно, участие взрослых в молодежных экспериментах будет подпитывать стремление к новизне и творческим поискам. Вопрос в том, как вместе раскрыть и культивировать скрытые возможности подросткового сознания.

Переходные этапы и центральное место наших отношений

Беседуя с вами, я проживаю важные переходные этапы моей собственной жизни. Я с особенной силой почувствовал это совсем недавно, тем утром, когда моя дочь должна была уехать в колледж. Я хочу поделиться с вами этим переживанием, так как надеюсь, что оно обратится к вашим собственным переживаниям – как подростков, так и родителей, проходивших через эти перемены.

Как мы находим равновесие между личными решениями подростков и своими заботами, своими родительскими правилами? Мы с женой обдумываем стратегию воспитания, где все имеют равные полномочия. Как поддержать подростков и в то же время позволить им иметь свой голос? В то же время как устанавливать границы и соблюдать меры

предосторожности?

Ученые называют это «доверительным воспитанием». Этот подход устанавливает границы при сохранении уважительного отношения к личной независимости. Такой подход обеспечивает взаимную привязанность: родители оказывают поддержку и в то же время поддерживают самостоятельность подростка. Привязанность гарантирует наше умение предоставить ребенку надежную гавань и одновременно поощрять его к новым исследованиям. Это умение сочетать ощущение надежности и безопасности дома и в мире.

Солнце медленно восходит в пасмурный день над опустевшим приморским городом. Это Лос-Анджелес, где я вырос и где мы с женой вырастили двоих детей, которым теперь 22 и 18. Стопки одежды лежат в коридоре перед комнатой дочери. Тем утром я проснулся рано, поворочался в постели, встал в сумерках и вышел в коридор, который 18 лет был проходом к ее комнате.

Она родилась через 4,5 года после своего брата, комната которого, опустевшая после его отъезда в колледж, превратилась в склад коробок с вещами. Их предстояло разобрать и хранить в его шкафу как память о прошедших годах. За последние месяцы в нашей семье произошло много событий.

Недавняя смерть моего отца, первая смерть близкого родственника за 10 лет, образует водораздел между поколениями. Жизнь постоянно меняется и движется вперед, как бы нам ни хотелось, чтобы все оставалось неизменным. Это ее последний день в нашем доме...

Так много всего происходит одновременно, что я почти не в состоянии вместить это. Я думаю о старом друге семьи, ирландском поэте Джоне О'Донахью, который скорострительно скончался в 52. Он оставил замечательные книги о жизни и любви. Незадолго до смерти его спросили, осталось ли что-нибудь, что до сих пор не дает ему покоя, с чем он не может справиться. Джон ответил, что его постоянно угнетало ощущение времени, которое, подобно мелкому песку, утекало сквозь пальцы.

Именно так я чувствую себя сейчас. Так много происходит вокруг, так много жизни, смерти и перемен, и, как бы я ни старался, я не могу что-либо удержать. Время идет вперед, только вперед.

Чувство принадлежности к группе успокаивает подростка и придает ему сил.

Сознавать монументальность времени, ощущать его вес, чувствовать неизбежность этих приливов времени, поток жизни от рождения к детству, юности, зрелости, пожилому возрасту, болезни и смерти. Сознавать зависимость друг от друга, индивидуальное развитие от первых дней к зрелости, когда бы она ни наступила, – к жизни, наполненной открытиями, связями, ростом, а потом исчезающей в вечности. В те дни, когда мы с Джоном преподавали вместе, он смеялся и говорил, что «уровень огорчения падает» и «уровень радости быстро повышается» каждый раз, когда мы встречались после разлуки. Любовь наполняет эти моменты смехом и светом даже перед лицом мимолетности бытия.

Подростком я впервые задумался о жизни и смерти, пытаюсь понять, как можно радоваться жизни, зная о конечности бытия. Улицы города были моей ареной, где я катался на велосипеде, размышляя о жизненном странствии и о том, что, в конце концов, значит быть человеком. Я вернулся сюда, завершив курс обучения, вернулся в этот прибрежный город, где асфальт встречается с песком, и все эти годы провел рядом с морем.

Наши дети гуляли по этим песчаным тропинкам, и их следы исчезали так же быстро, как и мои десятки лет назад. Волны смывали наши шаги по жизни, приливы и отливы размечали течение наших дней. Их детские радости и горести такие же реальные и живые для них, как были для меня и для каждого. Независимо от возраста мы находимся вместе в жизненном странствии.

Я ощущаю вес времени здесь и сейчас. Может, это печаль из-за ее отъезда? Или грусть из-за смерти отца? Некое чувство беспомощности и неопределенности жизни, где единственной осязаемой вещью являются перемены? Я тоже не могу удержать песок в

ладонях, не могу остановить ход времени. Я лишь сижу здесь, размышляя обо всем этом.

Я смотрю на одежду дочери и вспоминаю игрушки, разбросанные в том же коридоре. Я чувствую ритм музыки, которую мы с ней слушали, когда по средам я пораньше забирал ее из детского сада, а потом мы танцевали. Мы кружились под музыку, ее ноги болтались в воздухе. «Еще, еще!» – кричала она, и мы кружились, пока не падали без сил на диван, задыхаясь от смеха.

Я вижу ее спускающуюся вниз и зашнуровывающую туфли перед тем, как взять коробку с ланчем и отправиться в школу. Я торопился домой к ее возвращению – с каким восторгом она рассказывала о последних событиях! Потом я возвращался на работу и видел в своем кабинете людей, чьи отношения с родителями часто были отравлены враждой. Мы работали над тем, чтобы они могли переосмыслить свою жизнь, свою историю, свою борьбу. Я тоже старался разобраться во всем и осознать важность и глубину наших отношений друг с другом.

Я постоянно держу в уме, что надежная связь с детьми – это лучшее, что мы можем сделать как родители для создания у них самосознания, сводящего к минимуму риск опасного поведения. Один студент как-то сказал мне, что старшим нужно помнить, что подростки быстро меняются. Иногда они проявляют черты одного типа личности, с глубокими и напряженными переживаниями, а потом становятся совершенно другими, не проявляя тяги к общению. Он дал мне отличный совет: «Позвольте им быть такими, какие они есть в данный момент, а не такими, какими вы хотите их видеть».

К счастью, тектонические сдвиги эмоций и реакций в ранние подростковые годы и многих ребят приводят к более стабильному состоянию, когда они заканчивают школу.

Старшие классы – главная площадка для балансировки отношений, тестов на привязанность к родителям и новых привязанностей к друзьям. Воспитание подростков – трудная задача. Система взаимно поддерживающих отношений для родителей тут жизненно важна. В древности люди воспитывали детей сообща, силами всего племени. Естественно ли на этом фоне выглядит изоляция одного из родителей, а то и целой семьи? В старину, когда подростки восставали против родителей, рядом всегда находились другие взрослые члены племени, к которым они могли обратиться за советом. Но когда единственные близкие взрослые люди – это родители, подросток вынужден опираться на сверстников.

Последние три года подростковой жизни нашей дочери были испытанием для всех. С 15 до 18 дочка, как и другие подростки, прошла свой путь от переживания решений как попыток разобраться в жизни до их ощущения как выражения собственной личности. Она, как и мы, перешла от закатывания глаз и споров об ее одежде, режиме дня, с кем и какое кино она может смотреть к поискам «пространства взаимоуважения», где мы можем говорить о наших заботах, а она – о том, чего она хочет, в чем нуждается и каково ее мнение по поводу тех или иных жизненных вопросов.

Надежная связь с детьми – это лучшее, что мы можем сделать как родители, чтобы свести к минимуму риск опасного поведения.

Это заняло определенное время. Но после ряда конфликтов мы осознали, что, выражая свою позицию – свои мысли, чувства, надежды, отношение к вещам и к тому, что слышим, – мы можем прислушиваться к внутренней жизни другого человека и стоящим за ней намерениям, которые часто становились обычными заявлениями о принятых решениях, если не прямым объявлением войны. Это умение слушать других, это вдумчивые разговоры. Без таких вдумчивых диалогов опыт прожитых лет был бы совсем другим.

Одежда нашей дочери аккуратно сложена у стены; скоро она выпорхнет из гнезда... А я стою здесь, глядя на ее дверь, и с благоговейным страхом думаю о том, каким человеком она стала. Она готова к отъезду. Но я, как и многие родители в такие моменты, далеко не так уверен, что готов к этому.

Как родители, мы можем сделать лишь то, что в наших силах. Многим из нас нужно

проделать целенаправленную внутреннюю работу для переоценки своей жизни и отношений и перехода от прошлой неуверенности к нынешней стабильности. Такое сознательное усилие с нашей стороны помогает сделать жизнь детей более целостной и дать им ощущение надежности. Это дар, который мы можем преподнести нашим детям, как и самим себе.

Инструменты майндсайт¹ № 1 **Понимание и формирование «внутреннего моря»**

В разделах «Инструменты майндсайт» вы узнаете, как укрепить разум, сделать мозг более гибким и подвижным, а также улучшить отношения с людьми. Как вы помните, перемены в переходном возрасте – это не просто трудный период, который нужно пережить, а формирование качеств, которые нам нужно сохранить для полноценной и осмысленной жизни в зрелом возрасте. Практика, которой мы займемся, укрепит эти качества.

Сначала мы сосредоточимся на том, что я называю «майндсайт». Это способность «видеть» или понимать разум. Я придумал этот термин много лет назад в медицинской школе, обнаружив, что у многих наших профессоров такой способности нет; по крайней мере, они недостаточно хорошо пользуются ею в общении со студентами или пациентами. Мне нужно было найти слово, которое напоминало бы о том, что видение разума, сострадание, сопереживание и доброта имеют важное значение для любых отношений, особенно между врачом и пациентом. Выясняется, что чем лучше мы умеем понимать работу своего разума, тем более здоровым становится наш внутренний мир. Это происходит потому, что, сосредоточившись на разуме, мы можем создавать в мозге специфические линии связи. Разум «пластичен», т. е. способен меняться под влиянием впечатлений, и в любом возрасте можно сделать его более здоровым и гармоничным.

Майндсайт включает три основных навыка:

1) *Интуиция* – способность ощущать свою внутреннюю психическую жизнь – дает вам понять, кем вы являетесь сейчас, кем были в прошлом и кем можете стать в ближайшем будущем. Связывая прошлое, настоящее и будущее, интуиция включает способность к мысленным путешествиям во времени, которые дают полное и ясное представление о том, кто вы такой.

2) *Сопереживание* – способность чувствовать внутреннюю психическую жизнь другого человека – позволяет «видеть» мир с точки зрения другого человека и представлять, что он чувствует при этом. Это врата к доброте и состраданию, а также ключ к общественному взаимопониманию.

3) *Интеграция* – способность объединять разные части чего-либо во взаимосвязанное целое. Интеграция позволяет делать отношения плодотворными на основе уважения к нашим различиям и налаживанию доверительных линий общения с людьми. Интеграция в нас самих помогает объединить разные аспекты памяти в связной последовательности, так что мы получаем историю своей жизни, объясняющую нам, кто мы такие. Интеграция также помогает объединить разные аспекты мозга и тела. Интеграция координирует и приводит в равновесие наши внутренние и внешние миры. Это основа здоровой жизни, поэтому навык майндсайт, включающий интуицию, сопереживание и интеграцию, позволяет сохранять здоровье тела, разума и взаимоотношений.

В коре полушарий головного мозга, его высшей области, происходит создание «карт»/схем взаимодействия нейронов – основных клеток нервной системы, создающих образы вещей или представление о них. Задняя часть коры создает «карты» того, что мы видим, боковые части создают карты того, что мы слышим. Во фронтальной области

¹ Майндсайт (mindsight) – от англ. mind – сознание, умственные способности и sight – взгляд. – Прим. ред.

существуют карты разных видов, включая карту прошлых событий и карту возможных будущих событий. Передняя часть фронтальной области, или префронтальная кора, создает карту самого разума. Там показано, как мы ощущаем и представляем мысли, чувства и воспоминания других людей, а также находится информация о разных аспектах нашей внутренней жизни. Я называю их майндсайт-картами, так как они позволяют нам осознать, что другие люди тоже обладают разумом. Чувствуя разум другого человека, мы составляем в своем мозге умозрительную карту внутреннего мира этого человека в данный момент. Именно эта способность создавать карты разума других людей, которую я называю «майндсайт», является важнейшим навыком, который может изменять наше мнение о самих себе. Майндсайт – основная способность, лежащая в основе нашего эмоционального и общественного разума. Более того, этой способности мы можем научиться, чтобы сделать жизнь лучше.

У каждого человека есть мысли, чувства и воспоминания. Но майндсайт позволяет нам иметь общую картину, карту разума, где мы можем пользоваться этими мыслями, чувствами и воспоминаниями. К примеру, оно позволяет нам выйти за рамки состояний «печали» или «гнева» и понять, что эти чувства не являются неотъемлемой частью нашего целостного существа, оценить их по достоинству, а потом превратить их в нечто иное, чтобы они не привели к депрессии или вспышке ярости.

Майндсайт-карта – это разновидность моментального снимка внутренней жизни, чувств, мыслей и устремлений.

Три основных вида майндсайт-карт

Мы имеем майндсайт-карты *самих себя*, составленные с помощью интуиции, которую иногда называют самосознанием. Мы имеем майндсайт-карты *других людей*, составленные с помощью сопереживания. Мы даже имеем майндсайт-карту *общества*, составленную с помощью мышления, воображения и рассудка с пониманием того, что мы являемся частью большого целого. Эта карта позволяет нам вести нравственную жизнь, принимая во внимание общественное благо. Интуиция, сопереживание и нравственность – части на майндсайт-картах нашего мозга.



В ранней юности мы можем составлять эти карты новыми и оригинальными способами. Чем больше мы развиваем способность составлять майндсайт-карты самих себя, других людей и общества в целом, тем свободнее, полнее и разнообразнее становится наша жизнь. Важный аспект путешествия по переходному возрасту – развитие более сложного и совершенного понимания себя и людей.

Майндсайт – это навык. Для развития этой способности достаточно регулярных размышлений и вдумчивых разговоров, которые мы будем рассматривать в разделах «Практика майндсайт». Тренировка же любых навыков создает более прочные и комплексные нейронные связи в соответствующих отделах головного мозга. Эти комплексные связи влияют на умение владеть эмоциями, сосредоточивать внимание, понимать себя и других, решать проблемы и взаимодействовать с людьми. Навыки майндсайт делают мозг более целостным.

Обучение навыкам майндсайт подразумевает три вещи: понимание собственного разума благодаря интуиции; понимание разума других людей благодаря сопереживанию; движение собственного разума и разума других людей к интеграции. В этом и состоит суть майндсайт.

Проникновение во внутреннее море

Размышляя о вещах, происходящих внутри нас, в нашей умственной жизни, мы развиваем схемы майндсайт-карт в мозге. Это так. Практикуя навыки майндсайт, мы активируем и укрепляем нейронные цепи в префронтальной коре мозга. Поскольку этот отдел мозга помогает координировать и балансировать внутреннюю и внешнюю жизнь, развитие навыков майндсайт помогает понимать происходящее и делать наилучший выбор в каждом конкретном случае.

Но как понимание собственного разума, осознание нашей субъективной умственной жизни и составление майндсайт-карт «внутреннего моря» изменяют физическую структуру мозга? Это происходит в результате так называемой *нейропластичности*, когда мозг перестраивает свои связи, реагируя на впечатления. Впечатления в данном случае зависят от того, как сфокусировано внимание. Уделяя внимание внутренней жизни, мы даем импульс роста важных нейронных связей, помогающих понимать себя и других. Вот что делают

майнсайт-карты: они освещают море, существующее в нас самих и в других людях.

Что это за «внутреннее море»?

Это ваши чувства, мысли, представления, воспоминания, образы и ощущения, намерения, предрасположенности, убеждения, надежды, мечты и желания и т. д. Но управляют ими мотивации, импульсы и устремления. Эти психические процессы, составляющие внутреннюю жизнь, могут происходить неосознанно. Но когда мы уделяем внимание этим внутренним впечатлениям и сознаем их, происходит нечто очень важное. Сознавая свою психическую жизнь, мы можем развивать свою майндсайт-способность чувствовать «внутреннее море» и преобразовывать внутреннюю жизнь в позитивном направлении.

Чтобы узнать, как майндсайт может изменить внутреннюю жизнь, нужно задать фундаментальный вопрос: что такое разум? Нет простого ответа на этот вопрос, и многочисленные научные дисциплины дают лишь косвенные определения. Как ни странно, но это правда. Здесь мы изучим практические методы использования того, что я считаю разумом, – надеюсь, они сделают вашу жизнь более плодотворной.

Хотя термин «разум» часто используется для определения субъективного внутреннего опыта и самосознания, разум также регулирует поток энергии и информации. Разум определяет движение энергии в нас (телесная энергия), между нами и людьми (энергия отношений). Поскольку регулирование подразумевает мониторинг и модификацию, разум отслеживает и изменяет поток энергии и информации во времени. Наше представление, или умозрительная карта, показывает энергетическую схему, связанную с конкретным образом, мыслью или воспоминанием в том, что называется потоком информации.

Понимание роли разума в регулировке энергии и информации позволяет направлять эти потоки в позитивное русло. Чтобы двигаться в здоровом направлении, мы должны заниматься интеграцией разума – соединением разных аспектов внутреннего и внешнего мира в более гармоничное и функциональное целое.

Важно отметить, что (1) разум влияет не только на внутренние процессы, но и на отношения с людьми и (2) разум – самоорганизующийся процесс в том смысле, что он позволяет нам чувствовать, а затем направлять движение энергии внутри нас и в отношениях с людьми. Так формируются психические действия.

Но что такое психические действия?

Такие психические действия, как мысли и чувства, можно описать как энергетические и информационные структуры, проходящие через нас. Энергия многолика: зрительная позволяет видеть, звуковая – слышать слова. Движение ионов через мембраны нейронов головного мозга высвобождает химические соединения, с помощью которых нейроны обмениваются сигналами. Это электрохимическая энергия. В самом общем виде энергия – это способность воздействовать на вещество.

Энергетические структуры содержат информацию, т. е. нечто большее, чем просто ощущение энергии. Когда я пишу «мост Золотые Ворота», энергия света, отраженного от букв, или звуковая энергия, при произнесении этих слов не является мостом через залив Сан-Франциско. Да, слова переносятся энергетическими структурами, но эти структуры содержат информацию. Информационная составляющая появляется, когда поток энергии что-то представляет для нас. И этот поток энергии и информации, проходящий через наш разум, изменяется во времени.

Интуиция помогает ощущать поток энергии и информации внутри себя. Как мы воспринимаем этот внутренний мир? Мы начинаем с ощущения потока энергии и информации, направляя внимание внутрь себя. Кстати, внимание определяет, как мы направляем поток информации. Поэтому осознанное внимание к внутренней жизни подразумевает осознанное восприятие и направление потока информации. Благодаря осознанию мы учимся ориентироваться в своем внутреннем мире, ясно понимать, что там происходит, и свободно передвигаться по нему. Именно так навыки майндсайт позволяют углублять понимание себя и накапливать внутреннюю силу.

Практика майндсайт 1 ***Интуиция и анализ разума***

Сейчас закройте глаза и спросите себя: «Что я *чувствую* в моем теле?» Вы можете чувствовать напряжение мышц, стук сердца, дыхание или просто поток телесных ощущений в целом.

Какие *образы* возникают перед вашим мысленным взором? Это могут быть привычные визуальные образы, но вы также можете представлять звуки и прикосновения, иметь образ надежды и т. п. Образы иногда трудно описать словами – не страшно: сейчас имеет значение лишь осознание внутренних впечатлений.

Теперь спросите себя: «Какие *чувства* я испытываю?» Да, эмоции могут быть связаны с телесными ощущениями, но они также связывают тело с мыслями, воспоминаниями и впечатлениями. Осознание чувств может наполнить вас новой энергией, для которой трудно подобрать название, но это очень хорошо. Простое осознание своего эмоционального состояния – уже прекрасное начало.

Наконец спросите себя: «Какие *мысли* возникают в моем сознании?» Это забавно, но никто на самом деле точно не знает, что такое мысль или мышление! Поэтому не беспокойтесь, если трудно определить, что вы имеете в виду, говоря, что думаете о том или этом. Некоторые представляют внутренний голос, который они могут слышать, другие испытывают ощущение без слов. Как бы ни возникали мысли, это хорошо; вам нужно лишь осознать их присутствие в настоящий момент.

Это главный способ, с помощью которого мы можем *анализировать* наше «внутреннее море» и сознавать, что там происходит. Анализируя свой разум, мы производим внутреннюю проверку ощущений, образов, чувств и мыслей, возникающих у нас в любой данный момент. «Анализ» – подходящий термин для описания этого процесса, поскольку многочисленные ощущения, образы, чувства и мысли часто бывают связаны друг с другом в виде свободного потока.

Нам не нужно подбирать слова для описания этих впечатлений. Простое осознание нашего внутреннего мира – важнейший компонент этого практического занятия. Когда мы лучше знакомимся с ним, то можем записывать свои впечатления для их дальнейшего анализа.

Физическое созерцание материального мира против взгляда майндсайт на мир внутренний

Взаимодействие с миром можно разделить между двумя взглядами. Это взгляд в сознание, или майндсайт, и взгляд на физическую природу материального мира. Жизнь в большей степени зависит от физического, чем от внутреннего, зрения. Недостаточная сосредоточенность на своем внутреннем мире представляет проблему, так как это часто приводит к неуважительному или бесчувственному отношению к людям. Впечатления формируют наши отношения с членами семьи или друзьями, с учителями и сверстниками в школе, а также с более широким общественным и культурным миром, так что внимание к этим впечатлениям развивает навыки майндсайт. Если же большая часть впечатлений сосредоточена на внешнем мире и связана с системой физического восприятия, мы не развиваем навыки, помогающие формировать внутренний мир.

Закрыв один глаз, мы видим мир лишь в двух измерениях. Открыв оба глаза, мы приобретаем бинокулярное зрение и видим трехмерный мир вокруг нас. Такой сдвиг восприятия при переходе от двухмерного к трехмерному зрению представляет собой тонкую аналогию перехода от физического созерцания к взгляду в сознание. Майндсайт позволяет видеть объемное присутствие разума в нашей жизни. Без него наше восприятие ограничено

поверхностным уровнем физических объектов и пространства вокруг нас, и мы упускаем из виду «внутреннее море».

Однажды я работал с человеком, которому перевалило за 80 и которого я буду называть Стюартом. Увы, он почти не обладал способностями майндсайт. Большую часть времени он проводил в своей квартире, в физически ограниченной реальности. В таком возрасте Стюарт был не готов бороться с многочисленными проблемами и переменами в его жизни, включая старость и болезни его 65-летней жены. По мере же того, как он усваивал навыки майндсайт, его жизнь становилась полнее и свободнее, и сейчас он наполнен глубокой радостью и благодарностью за прожитые годы.

Как Стюарт усваивал новые навыки? Фокусируя внимание на своем внутреннем мире, он стимулировал активность головного мозга. При этом происходила перестройка нейронных связей, позволяющая увидеть мир с новой, более позитивной стороны. Фокусировка внимания может изменять структуру мозга независимо от возраста.

Когда мы идем по жизни, мозг определяет направление нашего движения. Стюарт привык жить в плоском мире, его мозг работал на автопилоте. Наш мозг может вырабатывать автоматическое поведение, автоматическое мышление, автоматические реакции. Так или иначе, он управляет представлением. Но разум может заставить мозг расти и развиваться новыми способами, которые мы выбираем. Звучит неправдоподобно, но это так: фокусировка внимания конкретным образом направляет развитие нашего мозга. Научившись видеть «внутреннее море», мы можем пользоваться разумом для изменения мозга, делая его более целостным и функциональным. Целостность мозга делает жизнь более гибкой и здоровой.

Это ключ к силе майндсайт. Мы можем усваивать навыки, которые возвращают нас на место водителя в жизненном странствии. Мы можем делать это, понимая работу мозга (см. часть II) и обучаясь более эффективному общению с людьми (см. часть III). Ясное понимание разума позволяет перестраивать работу мозга и даже выстраивать внутри его новые физические связи, определяющие мышление. Это то, чем мы занимаемся на всех практических занятиях по развитию навыков майндсайт.

Регулярная игра на музыкальном инструменте или занятия спортом активируют и укрепляют участки мозга, задействованные в данном виде занятий. Общение в соцсетях и онлайн-игры влияют на мозг сходным образом. Вот хорошая новость: при взвешенном подходе мозг может усваивать много навыков, а не только один из них. Важно находить вещи, которые мы любим, и развивать эти увлечения в жизни. Ежедневно уделяя немного внимания своему «внутреннему морю», мы совершенствуем свое видение мира.

Практика майндсайт 2 ***Энергия майндсайт***

Оглянитесь вокруг и выберите неодушевленный предмет, такой как стул или камень. Если вы на улице, обратите внимание на движущийся объект, скажем, облако или ручей. Теперь посмотрите на людей, идущих по улице, на экране телевизора или на фотографии и попробуйте вообразить их лишь как предметы, движущиеся в пространстве и не имеющие внутренней жизни. Это ваше физическое зрение, позволяющее вам замечать внешние черты объектов. Теперь включите свой навык майндсайт, посмотрите на тех же людей и представьте, что творится у них внутри.

Энергию, которую мы воспринимаем от одних и тех же изображений людей, можно оценивать двумя способами. Мы можем рассматривать их как изображения объектов; это наша система физического восприятия, создающая карту физического мира в пространстве и времени. Система же восприятия майндсайт позволяет создавать карты разума других людей. Так мы можем «видеть» их внутреннюю жизнь.

Сопереживание

Способность составлять майндсайт-карты своего разума мы называем интуицией. А вот способность ощущать внутреннюю жизнь другого человека (составить его майндсайт-карту) – «сострадательным пониманием» или просто сопереживанием. Эта способность определяет характер отношений между людьми и делает их плодотворными или напряженными.

Но что такое отношения между людьми?

Обращаясь к подруге, вы посылаете энергию в виде звуковых колебаний. Ее барабанные перепонки воспринимают эти колебания, а ушные нервы преобразуют их энергию в электрохимическую энергию, которая поступает в мозг. Структура этого потока энергии содержит информацию, первоначально заключенную в издаваемых звуках – в ваших словах, наделенных смыслом. Поскольку вы говорите на одном языке, подруга получает информацию, содержащуюся в энергетических структурах речи. Обмен потоками энергии и информации представляет суть общения. Поэтому отношения можно определить как *взаимный обмен* энергией и информацией.

Когда такой обмен включает информацию о самом разуме, когда вас интересует, что происходит во «внутреннем море» вашей подруги, вы *настраиваетесь* на ее внутреннюю жизнь. Эта настройка позволяет создать майндсайт-карту ее личности, и это важнейший аспект сопереживания.

Вместо того чтобы просто реагировать на чужие поступки, майндсайт позволяет составлять карты внутренней жизни ваших друзей при помощи общения с ними и физических сигналов, которые они передают. Майндсайт позволяет чувствовать разум, который стоит за поведением.

Возможно, вы заметили, что в отношениях существует три вида общения. Первый – это ощущение того, что происходит между вами и другим человеком. Второй – это контакт с вашим внутренним миром, или интуиция. Третий – это контакт с внутренним миром человека, или сопереживание. Для «промежуточного» ощущения отношений вы должны чувствовать, как происходит общение между вами и другим человеком. Это значит, что посылаемые сигналы должны соответствовать принимаемым сигналам. Слышит ли другой человек, что вы говорите на самом деле? Он уделяет вам внимание или думает о чем-то другом? Пытается ли он разобраться в том, что вы говорите? Составляет ли он внутреннюю карту вашего разума и чувств или просто смотрит на ваше поведение? Когда мы чувствуем, что другой понимает наши чувства, это можно назвать сопереживанием с его стороны. Это ощущение – один из самых важных аспектов близких и доверительных отношений.

Сопереживание помогает не только составлять мысленные карты своих впечатлений о людях, но и интерпретировать их сигналы. Помимо слов, к ним относятся невербальные сигналы, такие, как взгляды, выражение лица, интонация, позы, жесты, прикосновения, время и интенсивность реакций. Эти невербальные сигналы часто служат прямым указанием на то, что творится в душе человека за пределами слов. Пристальное внимание к ним может служить ключом к составлению майндсайт-карт разума других людей.

Практика майндсайт 3 ***Сопереживание***

Сосредоточенность на невербальных сигналах создает ощущение, которое имеет важное значение для настройки способностей майндсайт. Интересное упражнение – отключить звук телешоу или кинофильма и понаблюдать за невербальными сигналами. Попробуйте посмотреть иностранный фильм без перевода и субтитров, оставив звук включенным: так вы сможете слышать тон голосов персонажей. Пусть разум *проанализирует* воображаемый мир персонажа. Составьте майндсайт-карту чувств, ощущений, образов и мыслей героев в каждой сцене. Не беспокойтесь о точности. Представление разума другого человека активизирует префронтальные области мозга, которые

будут укрепляться и развиваться по мере того, как вы пытаетесь смотреть на мир глазами других людей.

Интеграция

Майндсайт – это не только способность ощущать внутренний мир других людей через сопереживание или свой внутренний мир посредством интуиции. Оно также культивирует интеграцию, позволяющую координировать и уравнивать свой внутренний мир с внутренними мирами других, а следовательно, делать отношения более гармоничными.

Что же означает интеграция и почему она создает ясность из путаницы, порядок из хаоса?

Интеграция – это соединение разных частей той или иной сущности или задачи. К примеру, основа целостных и гармоничных отношений – уважение особенностей партнера. Вы образуете линии связи с ним через сопереживание, понимание и личное общение. Интеграция в мозге также основана на уважении различий и последующей связи между его высшими и нижними отделами, а также между левым и правым полушариями.

Когда мы достигаем внутренней целостности, наша нервная система вместе с мозгом и телом движется в гармоничном потоке. Интеграция создает гармонию. В интегрированной системе ее отдельные части ощущают свою уникальность и особое значение, как члены согласно поющего хора. Отдельные части, сохраняя свою неповторимость, становятся взаимосвязанными. Правое и левое полушария мозга работают координированно и уравновешенно, поэтому при общении с людьми мы уважаем наши различия и способны понять их чувства, так что наши отношения гармонично развиваются. Если такого разделения и образования связи не происходит, то происходит нечто весьма удивительное. Когда путь к интеграции заблокирован, система движется к одной из двух возможных крайностей: к хаосу или чрезмерной жесткости.



Река интеграции представляет движение системы во времени. Интегрированная система адаптивна и гармонична в своих функциях. Когда связь между отдельными

компонентами (интеграция) отсутствует, система движется к жесткости, хаосу или определенному сочетанию того и другого. (Из книги Дэниела Дж. Сигела «Mind Your Brain», Inc., 2010.)

Я пользуюсь метафорой реки. Ее свободный поток – это интеграция и гармония, которую она создает. На одном берегу этого потока – хаос, на другом – жесткость. В состоянии хаоса вещи выходят из-под контроля, становятся необузданными, сокрушительными и непредсказуемыми. В жестком состоянии система становится застойной, скучной, неизменной и абсолютно предсказуемой. Жизнь имеет естественное стремление к развитию, а не к застою. Берега хаоса и жесткости ограничивают поток жизни, реку интеграции.

Вы можете спросить: «Где происходит эта интеграция?» Кроме того, вы можете гадать, что именно нуждается в объединении.

Отличные вопросы. Интеграция происходит внутри вас и между вами и другими людьми. Она происходит там, где действует разум: внутри нас и между нами. Существует индивидуальный разум и разумное общение. Что же подлежит объединению? Важнейшие элементы разума, которые мы определяем как энергию и информацию.

Майндсайт включает интуицию, с помощью которой мы вглядываемся в себя, разбираемся в своих переживаниях и связываем их с осознанием. Майндсайт включает сопереживание, которое помогает понимать свои отличия от других людей и составлять карты их разума для лучшего понимания и плодотворного общения с ними. Таким образом, интуиция и сопереживание поддерживают фундаментальную силу майндсайт для достижения интеграции. Где? Внутри нас и между нами.

И еще одно поразительное открытие. Люди, размышляющие о внутренней природе своей жизни, образуют в мозге новые устойчивые связи между разными его отделами. Этот процесс образования связей – «нейронная интеграция», или «саморегуляция», – создает координацию и равновесие нервной системы. В нервной системе регуляция происходит через нейронную интеграцию. Люди, развивающие навыки майндсайт, не только лучше разбираются в себе и в чувствах других людей, они создают интеграцию и регуляцию в самих себе и в отношениях с другими.

Развитие мозга подростка тесно связано с повышением уровня нейронной интеграции. Упражнения же по развитию майндсайт позволяют добиться большей интеграции мозга не только у себя, но и у других людей!

Практика майндсайт 4 ***Интеграция и ощущение гармонии***

Это упражнение учит определять различные состояния интеграции. Когда связь с человеком или даже с собой в любой конкретный день налажена хорошо, испытываете ли вы ощущение гармонии? Постарайтесь осознать, что это ощущение подразумевает гибкость, чуткость, уравновешенность, жизненную энергию и стабильность. Если вы думаете о ваших отношениях, посмотрите, можете ли вы почувствовать, что уважаете ваши различия и доброжелательно относитесь друг к другу. Если вы сосредоточились на своей внутренней жизни, постарайтесь почувствовать, насколько гармоничны разные аспекты вашей личности и уделяете ли вы достаточно времени своим потребностям. К примеру, разные «части» личности имеют разные потребности. Одна часть любит общение, другая стремится к уединению и нуждается в нем. Что делать? Было бы в буквальном смысле невозможно удовлетворить такие разные потребности одновременно. Решение в том, чтобы сделать свою жизнь гармоничной и выделить разное время для удовлетворения своих конфликтующих потребностей. Такая координация и равновесие потребностей создают глубокое внутреннее ощущение покоя, гибкости, чуткости и стабильности. Разные аспекты личности объединяются в гармоничное целое.

Когда нет интеграции: хаос или жесткость

Майндсайт позволяет не только определять интеграцию и гармонию, но и чувствовать, когда интеграции не происходит. Мы все порой выходим из себя, говорим вещи, которые не следует говорить, или чрезмерно остро реагируем на происходящее. Все мы люди. Ключ к целостной жизни – признать реальность таких напряженных моментов, принять ответственность за свои поступки и постараться исправить ущерб, который мы нанесли себе или отношениям с людьми. Осознание того, что ощущение изоляции не приводит ни к чему хорошему, а ощущение общности с миром доставляет удовольствие, дает чувство внутренней гармонии, которое возникает при интеграции.

Когда поток энергии и информации становится хаотическим или система переходит в жесткое состояние, взаимодействие внутреннего и внешнего миров выходит из равновесия, и мы испытываем, мягко говоря, неприятные ощущения. На внутреннем уровне может казаться, что теряешь рассудок. На внешнем мы чувствуем, что не можем контролировать обстановку, и пугаем не только себя, но и других. Происходят резкие эмоциональные вспышки. Поступки, которые мы совершаем в таком состоянии, не обязательно раскрывают нашу «истинную сущность», как порой утверждают. В действие вступают глубинные области мозга, где находятся примитивные рефлексы млекопитающих и еще более древние инстинкты рептилий, которые теперь работают без надзора со стороны префронтальной коры мозга.

У некоторых людей промежуток времени между инициирующим событием и последующим душевным разладом может быть очень коротким. Таким людям нужно работать над собой для определения внутренних механизмов, запускающих расстройство. У других этот промежуток более долгий, но осознание начавшегося процесса, который приводит к ослаблению функций префронтальной коры и нервному срыву, точно так же недоступно. Этот процесс можно понять в ретроспективе, но не в то время, когда он происходит.

Практика майндсайт 5 ***Назови и обуздай***

Восстановление после нервного срыва или расстройства начинается с практики майндсайт для оценки своего внутреннего состояния. Что стало спусковым крючком? Какое значение это событие имело для вас? Какие признаки дали понять, что созревает что-то нехорошее? Когда это произошло, удалось ли вам взять паузу и покинуть сцену? Удалось ли найти золотую середину между хаотическим потоком эмоций и жесткой отчужденностью? Выпить стакан воды, потянуться, подышать свежим воздухом – все это способы выйти из состояния чрезмерного возбуждения или отчужденности.

Разумеется, в подобном состоянии мало что можно сделать, кроме того как поскорее выйти из ситуации. В пылу момента бывает чрезвычайно полезно подумать о своих реакциях. Ваше состояние далеко от той восприимчивости, которая необходима для настоящего общения. Поэтому даже просто сказать себе «я слишком остро реагирую, нужно взять паузу» лучше, чем взорваться.

Мысленно назвав эмоцию, ее можно обуздать и ослабить. О болезненных состояниях стоит поговорить и с другими людьми. Такой обмен опытом даже ужасные моменты делает понятнее и не столь болезненными. Ваша внутренняя жизнь и отношения с внешним миром окажутся в выигрыше от определения того, что происходит, и вы станете более целостным человеком.

Практика майндсайт 6

Определение хаоса или жесткости и душевное равновесие

Попробуйте вспомнить, когда ваша жизнь стала слишком хаотичной или жесткой и неизменной. Это может быть взаимодействие с другим человеком, когда вы испытали прилив хаотических эмоций, таких, как гнев, страх или печаль. Это может быть время застоя, когда какая-то мысль то и дело возвращалась к вам или вы испытывали отчужденность в отношениях с окружающими. Если это воспоминание о конкретном событии, можете ли вы определить, что стало толчком? Может, кто-то настаивал на своем и не уважал ваше мнение? Или возникло недопонимание и вы почувствовали, что вас игнорируют или исключают из общей дискуссии?

Если такое состояние было довольно продолжительным, постарайтесь почувствовать, что происходило в вашей жизни, когда вы чувствовали, что вам все опостылело, или впадали в депрессию. С другой стороны, вы могли долго находиться в состоянии хаоса, неконтролируемого потока чувств, мыслей, образов и воспоминаний. Попробуйте понять, чего в то время вам не хватало и как вы пытались выйти из этих неприятных состояний и вернуться к целостному восприятию.

В этом упражнении важнее всего сначала определить состояние хаоса или чрезмерной жесткости. Потом вы можете рассмотреть, какой аспект жизни выпал из общей картины, нарушая целостность. Вот простой способ: когда такое воспоминание приходит к вам, положите одну руку на грудь, над сердцем, другую на живот. Немного надавите ладонями и посмотрите, что вы чувствуете при этом. Теперь поместите руки в положение, которое кажется наиболее удобным. Что вы заметили? Было ли это ощущение успокаивающим? Есть ли разница между тем, какая рука находится сверху: левая или правая?

Я предлагал это упражнение многим людям и получал интересные результаты. Не знаю почему, но большинство людей успокаивает расположение рук на теле. Примерно три четверти предпочитают класть на грудь правую руку и одна четверть – левую. Это предпочтение не зависит от того, левша вы или правша; сам я предпочитаю левую руку. Небольшое исследование на эту тему показало мне, что это упражнение способствует большей координации и равновесию моей нервной системы, что подтверждается мониторингом работы сердца. Одна возможность, предполагаемая этим личным «исследованием», предполагала, что активность префронтальной коры уравнивает тормоза и акселераторы организма – парасимпатическую и симпатическую ветви нашей нервной системы, – а потом успокаивает сердце и разум, о чем мы поговорим в части II. Хотя мы точно не знаем, как или почему работает это упражнение, ощущение внутреннего покоя очень полезно, и я советую вам пользоваться им каждый раз, когда ваш внутренний мир сталкивается с жесткостью или хаосом.

В части II мы рассмотрим функции мозга и поговорим об интеграции достигнутых равновесных состояний. А в части III мы обсудим, как взаимоотношения формируют целостность личности и позволяют делать нашу жизнь более гармоничной, избегая хаоса и чрезмерной жесткости восприятия.

Майндсайт укрепляет разум, мозг и наши отношения

Прорабатывая эти практические разделы, мы укрепляем навыки майндсайт, развивая интуицию, сопереживание и целостность жизни. Поскольку разум существует внутри нас и между нами – в индивидуальном смысле и в общении с другими людьми, – можно понять, что знание нашего мозга и природы наших отношений имеет первостепенное значение для укрепления разума. На следующих страницах вы найдете важные концепции, которые помогут вам сделать внутреннюю и внешнюю жизнь более целостной. Майндсайт помогает достигнуть этого, двигаясь от внутреннего к внешнему.

Часть II

Мозг подростка

Кэти, 17-летняя выпускница школы, корчилась от боли: ей устроили промывание желудка после бурной ночной попойки. Все еще пьяная после семи рюмок текилы и четырех бокалов вина, Кэти не помнила почти ничего, что с ней произошло.

Именно она принесла крепкие напитки на вечеринку и даже подговорила хозяйку – дочь директора школы – принять участие в пьянке. На следующей неделе Кэти исключили из школы, и она пришла ко мне. Когда я говорил с ней о случившемся, то понял, что она решила «как следует оттянуться» на вечеринке, несмотря на то, что дело происходило в доме директора школы.

Кэти понимала, чем это грозит.

– О чем ты думала перед вечеринкой? Ты думала о последствиях? – спросил я ее.

Кэти смотрела на меня, широко открыв глаза, и... улыбалась. О чем это свидетельствовало – о ее беспокойстве? Или вся эта история ее забавляла?

– Ну... – начала она, – я в *самом деле* думала об этом. – Она сделала паузу и обвела взглядом комнату, будто кто-то мог подслушать нас. – Я знала, что может случиться, но сама мысль о возможности напиться в доме директора была так *привлекательна*, что я просто не могла удержаться.

Ее глаза сияли от восторга.

Недавние исследования установили, что подростки обычно сознают риск опасного поведения. В этом возрасте мы часто отдаем себе отчет в негативных последствиях наших действий. Но даже в этом случае мы придаем большее значение потенциальным выгодам такого поведения: острым ощущениям, совместному опыту, веселью и приятному возбуждению от нарушения правил. Этот акцент на позитивную сторону – результат перестройки структуры и функций мозга в переходном возрасте.

Дофамин, решения и потребность в одобрении

Сосредоточенность Кэти на позитивной стороне была естественным следствием усиленной потребности в одобрении, существующей у подростков. Наш мозг состоит в основном из нейронных клеток, сообщающихся друг с другом с помощью химических веществ – нейротрансмиттеров. В переходном возрасте усиливается активность нейронных цепей, использующих дофамин – нейротрансмиттер, играющий основную роль в нашей потребности в одобрении. С раннего подросткового возраста до 17–18 лет усиленная выработка дофамина тянет подростков к острым ощущениям. Ученые предполагают, что базовый уровень дофамина ниже обычного, но в моменты острых ощущений он резко вырастает, что объясняет, почему подростки жалуются на скуку, если не занимаются новыми интересными делами. Усиленная выработка дофамина дает подросткам мощное ощущение жизни. Она также иногда заставляет их фокусироваться исключительно на позитивных реакциях, которых ожидают от окружающих, упуская из виду или не придавая значения рискам и негативным последствиям.

Возрастающая потребность в одобрении в переходном возрасте проявляется тремя способами. Один из них – это повышенная *импульсивность*, когда подросток совершает поступки без размышлений. Иначе говоря, импульс побуждает к немедленному действию. Пауза позволяет подумать о других возможностях, кроме срочных действий под влиянием дофаминового импульса. Но подавление импульса требует времени и энергии, так что проще этого не делать. Из-за крайне сильной и настойчивой потребности в одобрении подросткам очень важно уметь делать паузу для размышлений и оценки.

Такие импульсы можно сдерживать, если определенные нейронные волокна в высшем

отделе мозга создают «умственное пространство» между импульсом и действием. В переходном возрасте эти волокна начинают расти и противостоять импульсам к действию, создаваемым дофаминовой системой. В результате импульсивность уменьшается. Этот процесс – его иногда называют «когнитивным контролем» – важное средство снижения риска. Улучшить рост регулирующих волокон, создающих паузу между мыслью и действием, можно в любом возрасте.

Второй способ, которым усиленная выработка дофамина влияет на подростков, – это доказанное увеличение восприимчивости к болезненным пристрастиям. Все вещества и виды поведения, вызывающие привыкание, связаны с высвобождением дофамина. Подростки не только более склонны экспериментировать с новыми впечатлениями, но и более подвержены мощным выбросам дофамина, которые у некоторых могут стать частью порочного цикла. Так, к усиленной выработке дофамина приводит алкоголь, в итоге можно начать испытывать тягу к выпивке. Когда алкоголь выветривается, уровень дофамина резко падает. Тогда мы снова испытываем потребность в веществе, способствующем выбросу дофамина. Исследования показывают, что продукты с высоким гликемическим индексом² – такие, как полуфабрикаты или даже обычные углеводы в виде картофеля или хлеба, повышающие уровень сахара в крови, – также могут приводить к быстрому повышению уровня дофамина и активности нейронных цепей, связанных с вознаграждением и одобрением.

Третий тип поведения, формируемый потребностью в одобрении, называется *гиперрациональностью*. Это мышление в буквальных и конкретных терминах. Мы рассматриваем лишь детали в отрыве от общей картины; мы упускаем из виду контекст, в котором что-то происходит. Подростки с таким буквальным мышлением начинают придавать больший вес рассчитанной пользы от поступка, чем потенциальному риску этого поступка. Они зачастую осознают риск, иногда даже переоценивают возможность плохого развития событий, но придают больше значения потенциальным выгодам от своих поступков.

При гиперрациональном мышлении речь идет не об отсутствии «задних мыслей» или рассуждений, как в случае с импульсивностью, и не о пристрастии к особому поведению или веществам, которые мы употребляем. Этот когнитивный процесс основан на расчетах, которые придают больший вес позитивному итогу и пренебрегают возможными негативными результатами. Под «весом» я имею в виду то, что центры оценки головного мозга принижают значение негативного результата и в то же время усиливают значение позитивного итога. Весы, на которых подростки взвешивают свои возможности, настроены на благоприятные показания. Доводы «за» значительно перевешивают доводы «против», и кажется, что игра стоит свеч.

Из-за крайне сильной и настойчивой потребности в одобрении подросткам очень важно уметь делать паузу для размышлений и оценки.

Убежденность в позитивном исходе дела становится особенно сильной, когда подростки находятся в обществе сверстников или считают, что друзья наблюдают за их действиями. Социальный и эмоциональный контекст подросткового общения формирует сцену, на которой мозг обрабатывает информацию. Это справедливо для любого человека, но влияние сверстников особенно сильно для подростков.

Иначе говоря, мысли Кэти сосредоточились на одобрении сверстников, образах веселья и острых ощущениях, и она пренебрегала возможными последствиями. Эмоциональный смысл ее поступков был тесно переплетен с гиперрациональным расчетом на то, что выгода перевешивает риск. Ее поведение не было импульсивным: она заранее составила план на вечеринку.

² Индекс способности углеводов перерабатываться в глюкозу крови; используется в разных диетах. – Прим. пер.

В подростковом возрасте мы постепенно переходим от гиперрациональности и буквального мышления к «сущностному мышлению». При таком мышлении мы учитываем более общий контекст решения и пользуемся интуицией ради действительно важных для нас позитивных ценностей, а не фокусируемся на мгновенной выгоде, диктуемой рецепторами дофамина.

Как видите, все не так просто, и говорить, что подросткам свойственна импульсивность, не стоит. Столь же неправильно говорить о «буйстве гормонов». Исследования показывают: рискованное поведение у подростков меньше связано с гормональной неуравновешенностью, чем с изменениями в дофаминовой системе поиска награды и одобрения в мозге и с архитектурой префронтальной коры, поддерживающей гиперрациональные решения, основанные на предубежденности в позитивном исходе событий, свойственной подросткам.

Активированную дофаминовую систему можно сравнить с музыкальным усилителем. Усиленный выброс дофамина толкает нас к одобрению и удовлетворению. Внимание привлечено к доводам «за», что подвергает нас риску оставить без внимания доводы «против».

Гиперрациональность можно продемонстрировать на экстремальном примере русской рулетки, когда один патрон помещают в шестизарядный барабан револьвера. У вас есть пять шансов из шести получить \$6 000 000 в случае выигрыша. В целом это значит, что если сотни людей будут играть в русскую рулетку, то статистический средний выигрыш (5 раз из 6) составит \$5 000 000. Почему бы не попробовать? Однако дело в том, что если вы проиграете, то умрете. Этот вызов легко понять. Действительно, скорее всего вы получите миллионы долларов. Если вы сосредоточены на позитивном итоге и минимизируете вероятность риска, то принимаете участие в игре. «Почему бы и нет?» Да, это кажется математически правильным. Но *не нужно* заниматься такой оценкой вероятности. Вопрос-ловушка: «Что, скорее всего, случится, если я сделаю это?» – требует сущностного мышления и интуиции, которая выводит вас за рамки гиперрациональных расчетов. С ростом и развитием мозга интуитивное чувство укрепляется, и мы начинаем понимать, что играть в русскую рулетку не стоит.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.