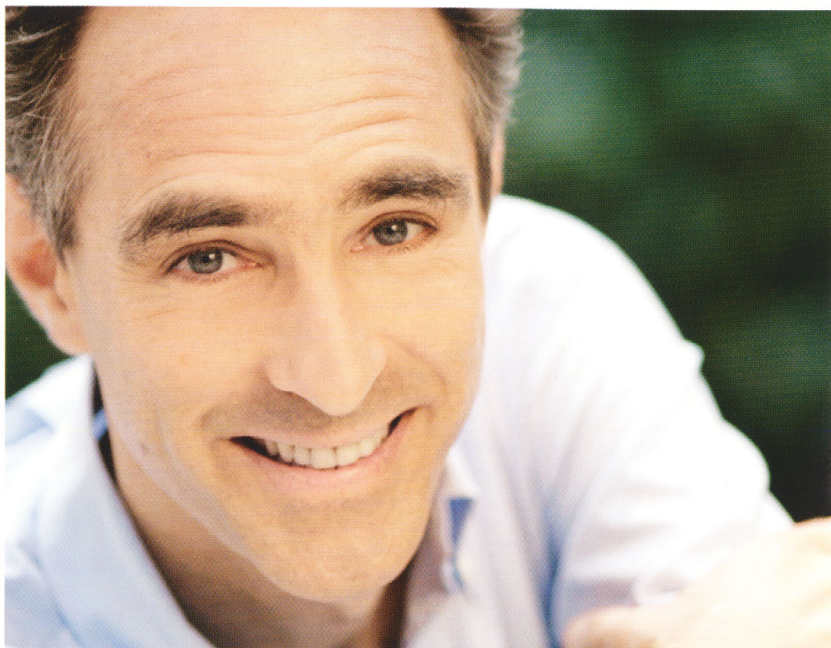


Открытия,
чувства,
мысли,
которые помогают
нам жить

Открытия,
чувства,
мысли,
которые помогают
нам жить



ДАВИД СЕРВАН-ШРЕЙБЕР (David Servan-Schreiber) – профессор клинической психиатрии, основатель и руководитель Медицинского центра (Center for Complementary Medicine) при Питтсбургском университете (США), автор бестселлеров «Инстинкт здоровья: исцеление стресса, тревожности и депрессии без лекарств и разговоров с психологом» («The Instinct to Heal: Curing Stress, Anxiety, and Depression without Drugs and Without Talk Therapy», Rodale, 2004), «Антирак. Новый образ жизни» (РИПОЛ классик, 2010). С самого первого номера он стал постоянным автором и экспертом русского Psychologies – его заметки вы также можете прочесть на сайте www.psychologies.ru.

Обрести равновесие

Однажды, когда мне было лет 15, я услышал проповедь деревенского священника. Он начал ее с вопроса: «Где искать Бога, где его обрести?»

Продолжения я не запомнил и потом часто сожалел об этом... Сейчас я думаю, что за этим многовековым понятием «обрести Бога» стоит наше стремление найти в своей жизни смысл – тот, что ее обогатит. Новое слово к этой теме добавили ученые. Полнокровное ощущение жизни, говорят нейробиологи, зависит не столько от осознания ее смысла как такового, сколько от равновесия лимбической системы – нашего эмоционального мозга. Что для него нужно? Прежде всего – связи, отношения. И находит он их в четырех областях.

Тело

Если мы не позволяем себе сосредоточиться на сиюминутных ощущениях – на прикосновении, вкусе, на том, что мы видим, если мы не можем беззаботно веселиться, предаваться радости или (что труднее) печали, значит, у нас отсутствует связь с нашим телом, мы не присутствуем в самих себе. Один из способов обрести утраченную связь – это занятия спортом: >>>

ФОТО: AGE/EASTNEWS (1), OPALE/FOTOLINK (1), CORBIS/FOTO S.A. (1), GETTY IMAGES/FOTOBANK (8).

»»» они требуют от нас одновременно внимания, гибкости и приложения сил. Когда мы занимаемся медитацией или внимательно слушаем другого человека (не теряя связи с чувствами, которые вызывает у нас его рассказ), мы тоже подключаемся к этому первому – телесному – источнику ощущений: тело реагирует на окружающий мир, по нему от этого контакта словно расходятся волны, к которым мы можем обратить свое внимание.

Ближний круг

Наш эмоциональный мозг прежде всего связан с телом, но он также отвечает за наши привязанности, отношения с близкими. Конечно же, чрезвычайно эффективный способ обрести смысл жизни – это Любовь с большой буквы. Когда мы с бывшим сердцем смотрим в глаза любимого человека, мы не задаемся никакими экзистенциальными вопросами... И вообще возникновение любых близких отношений крепче привязывает нас к жизни. Мы не ищем смысла жизни, когда впервые ведем своего ребенка за руку в школу или смотрим, как он, гордый, поет среди других детей в хоре. Не только любимые и дети, но и все те, кто нам близок, все, кому мы готовы отдать частицу себя, привязывают нас к жизни и придают ей смысл.

Общность

У одного моего пациента, электрика 30 лет, была неизлечимая болезнь, и жить ему оставалось месяцы. Он жил кое-как: пил, ругался с близкими. И теперь ему было ужасающе одиноко. Он уже не работал и, заглушая тоскливый страх смерти, проводил все дни

у телевизора. Однажды, не выдержав, он пришел в общественный центр своего квартала и предложил бесплатно починить систему кондиционирования. Проводя там по несколько часов в день, он познакомился со многими людьми, с ним здоровались по имени, а когда он работал на крыше, ему приносили еду и питье... Через несколько недель его тревога исчезла, несмотря на то что болезнь прогрессировала. Он обрел смысл, которого ему страшно не хватало всю жизнь. Оказалось, достаточно начать делать что-то для других людей, для общества, чтобы почувствовать, что ты нужен, что тебя ценят. Мы все такие же, как он. Даже если наша жизнь сложилась благополучнее, у нас есть потребность быть полезными людям за пределами круга наших близких. Нам нужно ощущать, что мы вносим свой вклад в жизнь общества и потом это перейдет к нашим детям.

Духовность

Мы можем чувствовать свою связь с неким иным измерением, существующим за пределами нашего тела, общества и вообще мира живых существ. Есть люди, для которых главный источник смысла именно здесь – в ощущении присутствия этой безграничной, непостижимой сущности. Это присутствие часто именуется Богом (или Яхве, или Аллахом), но мы его чувствуем и просто находясь на природе или в особых местах, пейзажах, напоминающих нам о том, что мы – лишь песчинка во Вселенной и в бесконечности времени. Странно, но именно в тот момент, когда мы ощущаем, как мы ничтожно малы, наша жизнь одновременно кажется нам преисполненной смысла.

Мысли, которые нам помогают

«Я думаю, что за этим многовековым человеческим желанием обрести Бога стоит наше стремление найти в своей жизни смысл – тот, что ее обогатит».

Давид Серван-Шрейбер



Способность быть счастливым

Строгий и сдержанный президент Американской психологической ассоциации был обескуражен. Своим коллегам он с горечью признался: только дожив до 60 лет и сделав одну из самых блестящих научных карьер своего поколения, он услышал от собственной пятилетней дочери то, чему психологическая наука должна была бы посвятить все силы еще полвека назад.

Дело было в летнем саду: вместе с маленькой Никки отец добросовестно выдергивал из теплой земли стебли сорняков. Дочке работать не хотелось, она швыряла в воздух пучки травы, приплясывая и напевая. Привыкший к порядку профессор прикрикнул на девочку – та расстроилась и убежала. Но вернулась через несколько минут: «Папа, я хочу тебе что-то сказать». – «Да, Никки?» – «Помнишь, когда мне было четыре годика, я все время хныкала? В пять лет я решила больше никогда не реветь. Это было самое трудное из всего, что мне вообще приходилось делать. И если я смогла перестать хныкать, то ты уж точно можешь перестать все время ругаться!»

В то мгновение, которое профессор университета Пенсильвании (США) Мартин Селигман (Martin Seligman) назвал «озарением свыше», он понял главное: жизнь может пройти мимо, если не обратить свой дух на восприятие хороших и радостных вещей, вместо того чтобы концентрировать внимание лишь на жизненных трудностях. И основную задачу психологии стоило бы понимать так: помогать каждому из нас обрести равновесие, двигаясь к позитиву, как сделала это Никки, причем совершенно самостоятельно*.

Вот уже около ста лет, с того времени, как возникла современная психология, определение душевного здоровья в основном сводилось к лечению неврозов, страхов, неуверенности в себе. Еще лет десять назад 90% научных статей в психологии были посвящены таким феноменам, как тревожные состояния или

депрессия. Психиатрия, основанная на биологическом подходе к здоровью человека, трактует состояние покоя как результат равномерной передачи нервных импульсов – равновесие, которое в любой момент может быть нарушено. В понимании классической психологии каждый индивид – не более чем результат взаимодействия неразрешенных детских конфликтов, более или менее усмирённых нездоровых инстинктов и сил биологического характера, контролировать которые он сам не в состоянии.

Новая психология, провозглашенная Селигманом, использует совершенно другой подход. Ее задача уже не в том, чтобы поднять человека с минусовой отметки до нуля по шкале удовлетворенности жизнью, но помочь ему перейти через «ноль»

в градацию «плюс».

«Психология позитивизма» революционна, поскольку занимается тем, что может сделать человека счастливым. Ее цель – развить в нас способность любить и быть любимыми, видеть смысл в каждом своем действии, быть ответственными за то, что мы в состоянии изменить, и стойкими перед лицом неизбежного. Одна из прекрасных иллюстраций этой новой психологии – международная программа исследований, посвященная способности тибетских

монахов сознательно наполнять себя позитивными эмоциями. Используя буддийские практики, эти монахи способны радикально изменять состояние своего мозга, обретая чувства покоя и сострадания, приближаясь к «территории» счастья...**

Тем же из нас, кто не собирается в монашество, первые серьезные работы в области позитивной психологии открывают и более простые пути: можно, к примеру, хотя бы раз в неделю записывать в дневник самое положительное из

К счастью нас способен привести не просто поиск удовольствия, но ощущение вовлеченности в происходящее.

» того, что с нами за это время произошло, отмечая и то, каким образом мы этим событиям способствовали. Всего шесть недель (примерно столько же нужно, чтобы получить эффект от приема антидепрессанта!) – и жизнь станет приносить нам гораздо больше удовольствия***.

В каждом из нас есть способность быть счастливым. И только нам решать, дадим ли мы ей шанс воплотиться.

Один из самых серьезных выводов позитивной психологии говорит о том, как важна наша связь с другими людьми. Известный американский психолог Михай Чиксентмихайи (Mihaly Csikszentmihalyi), открывший феномен «поглощенности деятельностью», названный «поток» (flow), отмечает: «Люди наиболее счастливы тогда, когда находятся в обществе себе подобных. Худшее, что человек может себе пожелать, – это оказаться дома в тишине и спокойствии, без особо неотложных занятий и дел. А ведь большинство людей уверены, что мечтают именно

об этом!» Элементарный поиск удовольствия, утверждает Селигман, не ведет к устойчивому ощущению благополучия. Счастье дает лишь состояние вовлеченности (в любовные отношения, семейную жизнь, работу, существование в социуме...) или же «осмысленность собственной деятельности» – когда мы используем лучшие свои черты и способности, чтобы действовать во благо других.

И все же самую главную идею новой психологии лучше всего объясняет нам маленькая Никки: в каждом из нас заложена естественная способность быть счастливым, и, по большому счету, лишь нам решать, дать ли ей шанс воплотиться для нас в реальность.

* M. Seligman, M. Csikszentmihalyi «Positive Psychology: An Introduction». *American Psychologist*, 2000, vol. 1 (55); см. также: М. Селигман «Новая позитивная психология», София, 2006.

** A. Lutz, L. Greischar et al. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the USA*, 2004, vol. 101.

*** R. Emmons, M. McCullough. *Journal of Personality & Social Psychology*, 2003, vol. 2 (84).



Спросить себя: как?

Алисе не раз приходилось испытывать депрессивное состояние, и в принципе знает она себя неплохо. И все же просьба психолога приводит ее в замешательство: вместо того чтобы искать причины своей грусти и чувства бессилия, он предлагает ей ощутить, как именно она их переживает... Она вспоминает, как в один из прошедших выходных сидела дома не в силах шевельнуться, со стесненным дыханием, как у нее не >>>

»» хватало духу на то, чтобы куда-то выйти, даже поставить диск с каким-нибудь фильмом. В подобные моменты ее захлестывает непрерывный поток беспокойства и самобичевания: «Мне так плохо, потому что в жизни я слишком часто выбирала не то... Мне явно не надо было идти в торговлю – кстати, именно на работе я встретила того типа, который потом меня бросил, а теперь, наверное, мне уже слишком поздно пытаться завести ребенка – в моем возрасте вероятность отклонений в четыре раза выше...» Черные мысли цепляются одна за другую, и каждая из них кажется настолько важной, что приходится концентрировать на ней все свое внимание, забросив любые другие дела... Да и какие дела могут иметь смысл, если не решены ключевые жизненные вопросы? Бывало, что друзья отвлекали Алису от подобных мрачных мыслей – она отправлялась с ними на рынок или покататься на роликах. Час-другой она чувствовала себя полегче, но потом, как правило, снова окуналась в тот же бесконечный поток негативных суждений и вопросов, обращенных к самой себе. Сегодня, стремясь избежать повторения подобного сценария, она пришла послушать руководителя научной группы психологического факультета университета в Лувене (Бельгия)*, который предложил ей совершенно иную альтернативу: отказаться не только от депрессивного пережевывания одних и тех же фактов, но и от любых отвлекающих маневров, дающих временное облегчение. Ни с чем не бороться и ни от чего не убегать. А вместо этого каждый раз, когда появляются негативные мысли и физические ощущения, занимать позицию антрополога, с любопытством наблюдающего за жизненными привычками своего собственного организма. Эти инструкции могут показаться даже слишком простыми: «Сядьте на край стула, выпрямив спину, руки на бедрах – в комфортной и полной достоинства позе. Обращайте внимание на ощущения своего тела, отыскивая образы или слова, которые лучше всего описывают природу того, что вы чувствуете. Если вам приходят в голову какие-то мысли, наблюдайте за их природой. Дайте им рассеяться, а потом заметьте, какая мысль приходит следом. Не судите, плохие они или хорошие, – просто заметьте их. Если вы обнаружите, что вас захватывает поток мыслей, цепляющихся одна за другую, переключите внимание на свое дыхание и посмотрите, какие

новые идеи захотят прийти на смену прежним. Речь идет лишь о том, чтобы научиться осознанно переживать то, что происходит с вами здесь и сейчас. Не задавайтесь вопросом, почему вы чувствуете то, что чувствуете, или почему вы думаете то, что думаете. Сосредоточьтесь только на «как». Действительно, Алиса отмечает: когда она переключает внимание на собственные физические ощущения (вызванные депрессией) или рассматривает какую-то тревожную мысль, не позволяя ей «пойти вразнос», она понемногу развеивается. Она отдает себе отчет, что не сама является своей депрессией, но существует рядом с ней. Так, индейцы навахо никогда не скажут: «Я страдаю депрессией», но произнесут: «Печаль сопровождает мой дух»**. «Как» вместо «почему» – это настолько же просто, насколько и важно. Если вы сомневаетесь, вообразите себе разницу между врачом, который спросит вас: «Почему вы набрали три килограмма?», и тем, который задаст вопрос иначе: «Как вы ощущаете свое тело сейчас?» Это разница между чувством, что тебя судят, и ощущением, что тебя слушают. Вопрос «как?» задает определенную форму доброжелательного отношения, открывающего путь к близости. В Кембриджском университете английский профессор Джон Тисдейл (John D. Teasdale) показал, что пациенты, пережившие неоднократные приступы депрессии, могут научиться строить такую близость с самими собой. Обучая их методике медитации на основе тысячелетних буддийских практик, он показал, что так можно снизить частоту рецидивов более чем на 50%***. Этот результат сравним с теми, которые дают лекарства-антидепрессанты. Но, выходя далеко за рамки депрессии, нам всем неплохо бы научиться строить такую доброжелательную близость – с самими собой и другими людьми. А начать нужно с того, чтобы, избегая приводящих в смущение «почему», больше доверять чуткому разуму, который ответит на все наши доброжелательные «как».

Научиться осознанно переживать то, что происходит с нами здесь и сейчас.

* Программа доступна на www.cps-emotions.be

** S. Crossman, J.-P. Barou «Enquête sur les savoirs indigènes». Folio Gallimard, 2005.

*** Z. Segal, J. Williams, J. Teasdale «Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression». Guilford Press, 2002.

Уверенности можно научить(ся)

Лиза сидит в уличном кафе и держит на руках своего двухлетнего сына. К ней подходит продавец цветов и предлагает купить розы. Малыш в замешательстве – он вопросительно смотрит на мать. Та не хочет общаться с торговцем и отодвигает свой стул. Мальчик тотчас начинает плакать.

Соня с пятилетней дочерью, почти уткнувшись носом в прутья клетки, разглядывает обезьян. Вдруг одна из них спрыгивает со своей ветки и начинает колотить в заграждение у них над головой. Девочка с испугом оглядывается на мать. Соня хохочет. Девочка – тоже. Нас переполняют страхи. Мы боимся пауков, лифтов, самолетов, туннелей, пустоты, мостов... Но откуда берутся эти страхи? Может, это всего лишь проявление в нашей современной жизни архаичных генетических установок: наши гены запрограммировали нас таким образом, чтобы мы избегали опасных насекомых, замкнутых пространств, пропастей?

Все обезьяны, выросшие на природе, боятся змей. Вероятно, это помогает им выжить. Однако лабораторные обезьяны, не жившие на воле, абсолютно не реагируют на присутствие живой змеи, независимо от того, опасна она или нет... Значит, их страх нельзя считать генетически запрограммированным. В университете Висконсина (США) исследователь Майкл Кук (Michael Cook) продемонстрировал интересное явление. Обезьяны, которые никогда в жизни не пугались змей, очень легко начинают их бояться – для этого им достаточно увидеть, как их боится другая обезьяна. Причем хватает одного-единственного примера*.

Подобно обезьянам, мы все научились от наших родителей, братьев, сестер, друзей, чего следует бояться, даже если сами никогда не подвергались подобным опасностям.

И, к счастью, мы можем точно так же научиться уверенности. В самом начале своей первой беременности Катя стала посещать курсы подготовки к родам, которые ей посоветовала подруга. Она надеялась хоть немного облегчить свое беспокойство по

поводу того, что через ее влагалище должен будет появиться на свет младенец... Но она не подозревала, что ей предстоит открыть в самой себе. С группой пришла поговорить женщина, которая родила троих детей без анестезии и обезболивающих таблеток. Катя, которую заворожил эта история, решила попробовать повторить опыт этой женщины. В оставшиеся месяцы беременности она общалась с матерями, которые также прошли через подобный опыт, и тщательно готовилась к родам, как к марафонскому забегу. В день родов одна из них все время была рядом с Катей. Когда схватки, казалось, уже дошли до каждой клеточки тела, эта женщина посоветовала Кате думать о них как о волнах, которые проходят сквозь нее и подгоняют к берегу маленькую лодку с ее драгоценным пассажиром. Катя ухватила

за этот голос, прониклась его спокойствием. Он давал ей уверенность, необходимую, чтобы побороть страх. Роды прошли прекрасно, а Катя ощутила в себе силу, о существовании которой до этого дня даже не догадывалась. Уверенность в себе, как и многое другое, жизнь может подарить нам в самый неожиданный момент.

Наши слабости и силы отчасти определяют нас самих. Они не даются нам с рождения. В значительной мере мы усваиваем их от тех, кто нас окружает.

Потом, в свою очередь, мы передадим их тем, кто,

глядя на нас, пытается лучше понять мир, в котором ему предстоит жить. Мы – глот множества воздействий нашего окружения, частью которого мы сами являемся и на которое влияем сами. И каждому из нас есть смысл постараться как можно реже порождать вокруг себя чувство страха и как можно чаще – уверенности.

**Наши страхи,
наши силы
не даны нам
с рождения.
Мы перенимаем
их от тех, кто
нас окружает
и ведет
по жизни.**

* M. Cook, S. Mineka «Observational Conditioning of Fear-relevant Versus Fear-irrelevant Stimuli in Rhesus-monkeys». *Journal of Abnormal Psychology*, 1989, vol. 98.

Туда, где смех

Джерри Сайнфельд, знаменитый американский комик, вспоминает, как в детстве они с отцом, торговавшим вывесками, объезжали магазины в округе. Он обожал забавные истории и всегда рассказывал их потенциальным клиентам. Часто, усаживаясь обратно в грузовик, отец говорил сыну: «Он ничего не купил, но зато мы неплохо повеселились, правда? Вот чем мне нравится моя работа – в любом случае можно повеселиться!»

Смех, как солнце, освещает нашу повседневную жизнь. Если наш день был вдоволь согрет его лучами, то, ложась спать, мы все еще чувствуем это нежное тепло.

Смех обладает притягательной силой. Уже в детском саду мы держимся поближе к веселым детям (между прочим, пятилетний ребенок хохочет от двадцати до ста раз в день!). В институте в обеденный перерыв мы подсаживаемся к остроумным приятелям, легко умеющим нас рассмешить. Да и позднее, в столовой на работе, как часто нам хочется оказаться за столиком вон с теми хохочущими ребятами, вместо того чтобы чинно обедать с почтенными коллегами или молчаливым начальником отдела.

Смех соединяет людей. Помню, как, учась в университете, я познакомился в нью-йоркском метро со студентом-итальянцем: мы долго ехали вместе и всю дорогу хохотали над тем, что ничего не понимаем в американских правилах этикета. Я до сих пор прекрасно помню его имя, хотя больше никогда его не видел. Уверен: если бы мы сегодня снова встретились, та мгновенно возникшая дружба наверняка бы восстановилась.

Иногда смех возникает между двоими, связывая их незримой и прочной нитью. Максим и Полина женаты уже пятнадцать лет, и вроде бы ни тот, ни другая отнюдь не слышат среди знакомых весельчаками. Но однажды Полина поделилась со мной секретом их семейного благополучия: «В компании нас никто не воспринимает как таких уж остряков, но друг друга мы смеем постоянно!» Смех заразителен и неуправляем. Это как зевота, только гораздо веселее! Достаточно увидеть хохочущих людей и услышать взрывы смеха – и мы чувствуем знакомое щекотание в животе, диафрагма ритмично сжимается, управляя нашим дыханием, голосом, мышцами лица. В этом



суть удовольствия. Нечто подобное мы испытываем, занимаясь любовью: мы словно освобождаемся от своей оболочки, переходя в иное состояние – легкости, радости и энергии. Вроде бы так просто, и вместе с тем какое чувство удовлетворения!

Каждый раз, когда мы смеемся, улучшается циркуляция жизненной энергии в нашем теле: снижается давление, кровь и кислород легче движутся по артериям, две автономные части вегетативной нервной системы приходят в равновесие, клетки иммунной системы активнее противостоят вирусам и даже онкологическим процессам...*

Однажды, размышляя о том, почему же я отказался от научной карьеры (которая неплохо складывалась) и решил стать медиком и преподавателем, я понял, что мой выбор отчасти был определен простым фактом: общаясь не с миром ученых, а с людьми, погруженными в обычную жизнь, мы смеемся намного чаще. Подобно птице, мигрирующей к югу с наступлением зимы, я последовал за этим солнечным смехом, дарящим счастье, человеческие связи, здоровье. И никогда об этом не пожалел.

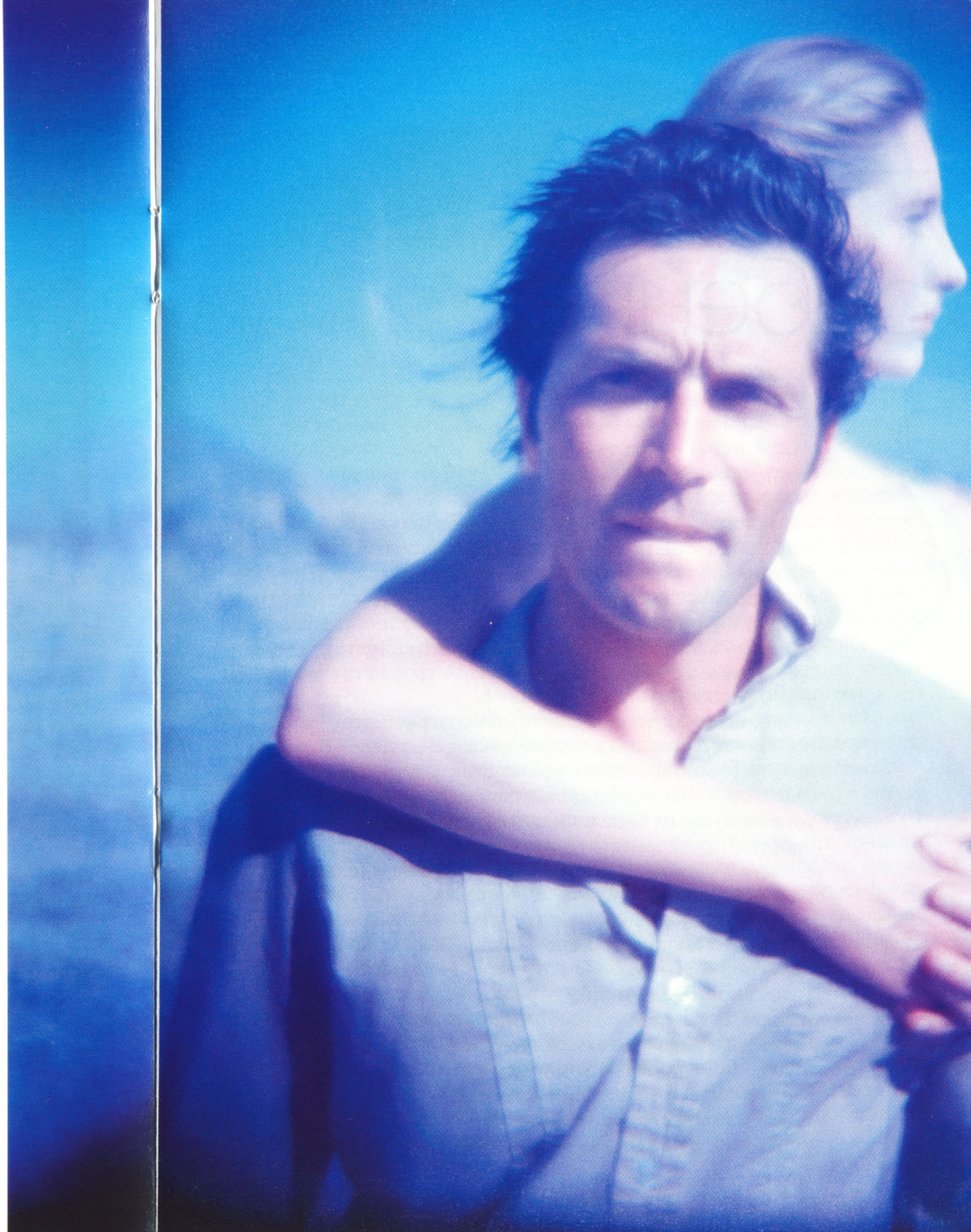
Смех обладает притягательной силой, которая соединяет людей. Он, как солнце, освещает нашу повседневную жизнь.

* M. Bennett, C. Lengacher «Humor and laughter may influence health». *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2007; S. Sakuragi, Y. Sugiyama, K. Takeuchi «Effects of laughing and weeping on mood and heart rate variability». *Journal of Physiological Anthropology and Applied Human Science*, vol. 21, № 3.

Чувства, которые нам помогают

«Возникновение любых близких отношений крепче привязывает нас к жизни. Не только любимые и дети, но и все те, кто нам близок, все, кому мы готовы отдать частицу себя, придают нашей жизни смысл».

Давид Серван-Шрейбер



Приласкать ребенка

Стоя на трибуне, профессор Шонберг сообщает о том, что считает серьезным открытием: «Физический контакт – фактор, необходимый для роста ребенка». А я, сидя в зале, чувствую, как меня пробивает дрожь: да что же с нами происходит?! В начале XXI века нам потребовались многомиллионное финансирование и пять лет работы в одном из самых престижных медицинских центров мира, чтобы «открыть» то, о чем все матери, многие отцы и все самки млекопитающих знали всегда: новорожденному необходим физический контакт с матерью, чтобы развиваться. Кто же навел профессора Шонберга и его коллег из университета Дюка (США) на эту неожиданную мысль? Женщина, которая всего лишь прислушалась к голосу собственного сердца.

В 80-е годы прогресс в области неонатальной реанимации дал возможность спасать сильно недоношенных детей. В специальных инкубаторах-кувезах можно было с большой точностью создать условия, необходимые для поддержания жизни в «крюточках», как их ласково называли практиканты. Но тут выяснилось, что нервная система недоношенных младенцев не выносит гигиенических манипуляций медсестер. Тогда научились ухаживать за младенцами, не прикасаясь к ним, а на кувезах стали вешать табличку: «Не трогать». Отчаянные крики новорожденных иногда разрывали сердце даже самым закаленным медикам, но те, подчиняясь дисциплине, их игнорировали. Только вот незадача: несмотря на идеальные температурные условия, регулируемый уровень кислорода и влажности, синий свет, вскармливание, вымеренное с точностью до миллиграмма, груднички не росли! Почему же в условиях, близких к идеальному, природа отказывалась делать свою работу?

Врачи и исследователи недоумевали и успокаивали себя как могли: ведь, в конце концов, выжившие дети, покинув инкубатор,



Стоит ли
ждать научных
обоснований,
когда мы
можем просто
прислушаться
к голосу
собственного
сердца?

быстро набирали нормальный вес. Так было до того дня, когда им вдруг показалось, что некоторые младенцы в кувезах вроде бы начали расти. Однако в их медицинских картах ничего не изменилось. Провели расследование. К своему

большому удивлению, клиницисты обнаружили, что за детьми, которые стали расти, ухаживала одна и та же ночная медсестра, недавно принятая на работу. В ответ на расспросы молодая женщина, поколебавшись, призналась: она не смогла вынести криков своих подопечных и, чтобы успокоить их, начала гладить малышей по спинке. Сначала с опаской, так как это было запрещено, а потом, не заметив никакой негативной реакции, с растущей уверенностью.

Впоследствии профессор Шонберг и его команда

подтвердили эти результаты в ходе эксперимента, проведенного на детенышах крыс. Они доказали, что без физического контакта клетки организма отказываются развиваться: в каждой из клеток часть генома, отвечающая за производство энзимов роста, перестает работать, и тело впадает в своего рода спячку. Если же гладить крысят по спинке, выработка энзимов – а следовательно, и рост, – возобновляется. Вывод: физический контакт и впрямь необходимый фактор роста!

Между тем можно задаться вопросом о последствиях этого «открытия». Не ждать ли нам в скором будущем появления кувезов с электронной рукой, которая ласкает по часам? Разве что раньше другая группа ученых совершит новое открытие того же масштаба. Я уже вижу крупные газетные заголовки: «Любовь – фактор первостепенной важности...»

Запах любви

Майкл – известный в Нью-Йорке психотерапевт. Ему 45 лет, и он недавно развелся с женой. Как психолог он понимает, насколько важно мыслить позитивно, поэтому он говорит: «Я на пути от одного романа к другому».

Человек рациональный, но в глубине души романтик, Майкл хочет снова влюбиться. Я спрашиваю его: как то, что он узнал о мужчинах, женщинах и их бурных взаимоотношениях, может помочь ему в его выборе? Почему мы влюбляемся? «Это очень просто, – отвечает Майкл. – Понять, сможет ли человек, к которому мы испытываем интерес, стать тем, кого мы полюбим, можно по трем признакам. Конечно, ошибка не исключена, и эти признаки не гарантируют того, что мы вместе состаримся. Но они указывают на то, что двое, по всей вероятности, смогут прожить вдвоем отрезок жизни, в котором будут и страсть, и нежность...»

Я понятия не имел, что в этой области можно быть настолько уверенным в чем бы то ни было, но я уважаю Майкла за талант психотерапевта и вдумчивое отношение к человеческой природе, так что слушаю дальше. «Прежде всего, – продолжает он, – не нужно обманывать себя по поводу влечения, которое мы испытываем к другому. Действительно ли он кажется нам по-настоящему привлекательным? Хотим ли мы смотреть на этого человека, прикасаться к нему, быть с ним рядом? Или у него есть недостаток, который нам мешает, постоянно режет глаз? Улыбка, которая кажется нам фальшивой, неприятная манера есть, резкие жесты.

Конечно, влечение – не любовь, но это серьезный задел. Потом нужно выдвинуть более существенные требования. Нравится ли нам ощущение его кожи, вкус его тела и, самое главное, его запах? Это совершенно необходимо, потому что запах не изменится. Можно пытаться обмануть себя, игнорировать свою физиологическую реакцию, но в любви за все всегда приходится расплачиваться!»

Действительно, я припоминаю одно исследование, показавшее, что у некоторых разновидностей клещей, которые почти всю свою жизнь проводят в паре, обоняние развито настолько, что они могут учуять партнера на расстоянии нескольких сотен километров... Если нечто похожее присуще и нам, если *homo sapiens* сохранил хотя бы следы этого обонятельного аппарата, я охотно поверю, что к запаху другого нельзя отнестись легкомысленно! «Ну и, конечно, значение имеет такая вещь, как общение, эмоциональный обмен, – завершает Майкл. – Как и у прочих приматов, эмоциональной пищей нам служит близкий контакт с другим существом. Обезьяны, чтобы проявить интерес и выразить близость, вычесывают друг у друга шерсть. У людей этот порыв выражается иначе, но он настолько же важен. Встретив вероятного партнера, нужно обратить внимание на две вещи. Задаёт ли он(а) вопросы о вас? А когда вы отвечаете, действительно ли он(а) вас слушает? Иными словами, доставляет ли вашему собеседнику удовольствие вас понимать?»

Мне хочется верить, что именно этот последний признак имеет самое непосредственное отношение к любви. Но я думаю, что Майкл прав и не следует, вероятно, пренебрегать глубинными рефлексам нашего «животного» мозга...



Хочется ли нам на него смотреть, касаться его, быть рядом? И хочет ли он нас понимать: приятно ли это ему?

Волна добра

На одном из Антильских островов – Кюрасао – расположен известный во всем мире Центр дельфинотерапии. На двери табличка: «Из уважения к частной жизни семьи вход на территорию бассейна запрещен». За дверью – огромный открытый бассейн до самого моря. В разных его концах четыре дельфина-«терапевта» нежно играют с четырьмя детьми, которых держат на воде сотрудники центра. Эти дети – не такие, как все. Аутисты, умственно отсталые, страдающие серьезными неврологическими расстройствами... Даже издали видно, как сведены их мускулы, как искажены лица. Они делают судорожные движения, кулаки сжаты, жесты прерывисты и резки. Но, приглядевшись, я вижу невероятную радость, которая сияет в их глазах. Они не говорят, но гордость и восторг слышатся в их возгласах. Рядом с детьми дельфины кажутся огромными, а их неожиданно быстрые перемещения и прыжки вполне могли бы напугать любого ребенка... но страха нет: вы чувствуете только волну добра, которая исходит от этой «группы общения» – неловких больных детей и мощных, массивных животных, которые оказываются способны на невероятную грациозность, деликатность и понимание. Маленькому Никку семь лет, он страдает умственными и двигательными нарушениями. Ник хлопает ладошкой по воде, подзывая к себе Матео – взрослого дельфина, любимца всех детей. Матео словно околдовал Ника: движения ребенка становятся почти плавными. Он водит рукой перед носом дельфина, а тот выжидательно смотрит на мальчика. Поняв, чего от него ждут, Матео выпрямляется, поднимает голову над водой и начинает петь: «И-и-и-и...» Ник визжит от восторга. Мне кажется, я слышу его мысли: «Дельфина тоже не понимают, когда он вот так разговаривает, но он ведь такой замечательный!» Глядя Матео в глаза, мальчик пожимает ему воображаемую руку. Дельфин, отчаянно работая хвостом, чтобы удержать равновесие, еще сильнее высовывается из воды и машет плавниками, словно протягивая руку в ответ. Ник хохочет: «Видите, он тоже смешной, с такими неуклюжими плавниками, у него даже рук нет, и все-таки его все очень-очень любят!» Подбадриваемый терапевтом, который находится рядом с ним в воде, мальчик широко раскидывает руки.

Матео опускается в воду и заплывает прямо в раскрытые объятия. Ребенок прижимает его к груди с невыразимой, нерастроченной нежностью и оборачивает взгляд к родным, стоящим на краю бассейна. Я вижу, что они плачут.

«Знаете, – сказала мне потом молодой психолог, руководитель этой программы, – больше всего меня трогают слова братьев и сестер этих детей после двух недель терапии. Вначале, когда они только приезжают к нам, они обычно говорят о своей обиде на больного брата, которому достается все внимание родителей. А прощаясь, они иногда признаются, что им повезло и что они только сейчас это поняли. Ведь если бы не брат, они бы не встретились с дельфинами и не испытали такие потрясающе сильные чувства. Тогда я понимаю, что мы свою работу сделали».

Почему дельфины могут то, чего не могут люди, даже самые близкие? В 1960-е годы психиатр и философ Эрих Фромм (Erich Fromm) выдвинул гипотезу о «биофилии», которую затем развил биолог Эдвард Уилсон (Edward O. Wilson)*. Они предположили, что наше душевное равновесие зависит от успешного взаимодействия с природой. Некоторые ученые даже считают, что развитие человеческого мозга было обусловлено взаимодействием с животными. Подобная гипотеза в силах объяснить, почему мы становимся счастливее (и объективно здоровее!), когда рядом с нами животные, желающие нам добра.

Согласно результатам одного исследования, дельфины способны облегчить течение легких и среднетяжелых форм депрессии быстрее, чем антидепрессанты. Конечно, детей, страдающих аутизмом, и детей-инвалидов вылечить дельфины не могут. Но дети становятся внимательнее, больше общаются и яснее выражают свои чувства, лучше взаимодействуют с братьями и сестрами, а главное – чаще улыбаются и смеются вместе с другими людьми. Они словно узнают что-то очень глубокое о ценности собственной жизни, о том счастье, которое можно подарить другому и испытать самому, даже если жесты твои неловки, даже если ты плохо умеешь говорить, даже без слов...

* Э. Фромм «Душа человека». АСТ, 2004;
S. Kellert, E. Wilson «The Biophilia Hypothesis». Island Press, 1993.

Просто быть рядом

Порой любовь, которую мы питаем к нашим близким, подвергается испытаниям до последнего предела – до той черты, за которой нам, живым людям, уже не хватает сил, чтобы противостоять отчаянию. Но нередко именно ей в таких обстоятельствах под силу спасти самые безнадежные ситуации.

Мне выпала честь услышать подтверждение этому из уст женщины, которая прошла через подобное вместе со своим сыном.

Мария невероятно переживала из-за состояния Романа. Ему было 22 года, когда психиатр, к которому ценой больших усилий ей удалось его привести, объяснил, что у ее сына случился нервный психотический приступ (так обычно начинается шизофрения). Ночи напролет он шагал по комнате, словно животное в клетке, раздражаясь на каждую мелочь. Когда она заговорила о лечении, он едва не набросился на нее с кулаками. Охваченная страхом мать скрепя сердце в конце концов решила положить его в клинику против его воли. В гневе Роман перестал с ней разговаривать. Состояние его, по сути, не улучшилось, но через неделю он вышел из больницы и вскоре уехал в один южный городок, где и скитался с места на место. Новости о сыне Мария получала лишь от его друзей детства, с которыми тот иногда списывался по интернету. Они пытались успокоить ее – хотя бы подтверждая тот факт, что он еще жив. Каждое утро она просыпалась с давящим комком в горле: что будет с сыном?

Через полгода этого душевного ада Мария решила написать сыну: что в день его рождения она приедет в город и будет ждать его у привокзального фонтана. Что она хочет просто сказать ему «поздравляю». Что хочет лишь увидеть его, пусть издалека.

В назначенный день она прождала его много часов подряд, сидя на каменном парапете, всматриваясь в силуэты, мелькавшие в толпе. Никого. И вдруг, обернувшись, она увидела его –

сильно исхудавшего, небритого, в грязной одежде... Он прошел мимо, уткнувшись взглядом в землю, говоря на ходу, будто самому себе: «Ты что тут делаешь? Я тебя ненавижу. Не хочу тебя больше видеть. Никогда». Потрясенная до глубины души, она лишь успела крикнуть ему: «С днем рождения!» – а он уже растворился в толпе... Но он пришел! Они не виделись целый год. Потом месяцами она цеплялась за эту хрупкую надежду: тогда он все-таки пришел...

Много лет спустя, вспоминая о той площади у фонтана, Мария не в силах сдержать боль. Как она сомневалась в себе самой, сколько сил ей стоило не сдаться тогда, устоять! Те слезы, что она держала в себе все это время, сейчас прорываются в беседах с психотерапевтом, который помогает ей вернуться в прошлое, чтобы исцелить давнюю рану. Еще одно воспоминание: ее сын четыре года спустя. Роман в конце концов согласился лечиться, и литий, который он стал принимать, начал давать заметный стабилизирующий эффект. Сын снова вернулся к обычной жизни. И много говорил с матерью о том, что с ним случилось в тот тяжелый период. Главное, он ей сказал: «Знаешь, в тот день, когда внутри у меня все плыло и качалось, единственная вещь, за которую я мог зацепиться в жизни, это была ты. Я говорил себе: что бы ни случилось, ты будешь за меня, будешь со мной». И она была с ним. Безотлучно даже вдаль, до самого конца. В полнейшей своей беспомощности она подала ему отчаянный знак любви: «Я здесь!» – последнее, что мы порой способны отдать другому. Ведь очень часто это значит для нас так много – быть рядом. Несмотря ни на что. Просто быть рядом.

**Даже в полной
беспомощности
мы способны
подать
последний
знак любви:
«Я здесь,
я с тобой».**



Жесты, которые нам помогают

«Если мы не позволяем себе сосредоточиться на самых простых ощущениях – на прикосновении, вкусе, на том, что мы видим, если мы не можем беззаботно веселиться или предаваться печали, значит, у нас утрачена связь с нашим телом. Нам важно присутствовать в самих себе».

Давид Серван-Шрейбер

Осеннее настроение

«**М**не надо было родиться медведицей. Ведь у медведей, в отличие от людей, есть право на спячку». Этими словами, напечатанными 24 октября 1991 года в газете Washington Post, пациентка доктора Нормана Розенталя (Norman Rosenthal) заставила научный мир признать: многие из нас перестают быть самими собой, когда осенью дни становятся заметно короче.

История этого открытия завораживает. Кто с приходом осени не испытывает некоей ностальгии? Осень означает возвращение к рутине, утрату свободы, конец встречам – новым и легким. Листопад словно напоминает об ушедшей любви. Плащи и пальто сообщают, что впереди дождь и холод. Стоит ли удивляться, что осенью настроение нестабильно? Вероятно, по этой причине мы, психиатры, десятки лет отказывались прислушаться к пациентам, когда те говорили об этом чувстве «спячки» с осени до весны. Мы рассматривали эти жалобы как проявление скрытой психологической проблемы или обычной депрессии. Между тем симптомы были другими, похожими на зимнюю спячку животных: пациентов все больше охватывала своего рода летаргия, они спали дольше, чем обычно, им было все труднее вставать по утрам. Наконец поднявшись, они предпочитали, чтобы их оставили в покое, избегали любых контактов, даже по телефону. Планы и желания, так вдохновлявшие их пару месяцев назад, казались им теперь тяжелой обязанностью, которую надо скорее «спихнуть», чтобы «жить спокойно». Их либидо улетучилось, и они тянулись к сладкому и мучному, словно пытаясь пополнить запасы. А если бы мы их послушали – вместо того чтобы навязывать им заготовленные заранее теории, – мы бы услышали и о том, что их стали пугать слабо освещенные комнаты и что они мечтают о юге и свете, чтобы почувствовать себя снова живыми. А ведь все мы на медицинском факультете изучали в курсе биологии воздействие смены времен года на животных. Более того, мы знали, что выход из спячки, всплеск энергии, неистовый поиск партнера или гиперактивность (в устройстве гнезда или осуществлении дру-

ЖЕСТЫ, КОТОРЫЕ НАМ ПОМОГАЮТ



гого «проекта») вызываются одной-единственной вещью – увеличением количества света, который стимулирует маленькую железу в задней части мозга и уменьшает выработку мелатонина. Мы все знаем, что с приходом весны чувствуем прилив энергии и желания. Но мы не могли себе представить, что мы, люди, на глубинном уровне нашей природы можем зависеть от количества света точно так же, как животные. Именно Норман Розенталь, психиатр, приехавший в США из Южной Африки, с коллегами из Национального института психического здоровья (США) заставил научное сообщество признать этот очевидный факт*. Заметив, как сильно влияет на него изменение количества света, он осуществил эксперимент, показавший, что можно ослабить симптомы «спячки» с помощью ламп, имитирующих основные составляющие дневного света. Результаты были настолько убедительны, что даже наиболее скептически настроенные коллеги стали просить одолжить им лампы, чтобы испытать их на себе...

Исследования показывают, что около 30% из нас чувствуют значительный упадок сил между октябрем и мартом, а для 10% симптомы настолько существенны, что можно говорить о депрессии. Однако эти открытия не получили распространения в лечебной практике: люминотерапия (терапия светом)

по-прежнему используется недостаточно. Между тем новые исследования показывают, что даже обычную – не связанную с сезоном – депрессию можно существенно ослабить, если пациент будет по утрам (во время завтрака или чтения газеты) проводить возле такой лампы всего-то полчаса...

* N. Rosenthal, G. Pons. «Soif de lumière. La luminothérapie: remède à la dépression saisonnière». Editions Jouvence, 2006.

Те симптомы депрессии, которые прямо зависят от количества дневного света, мы можем облегчить.

Легкое дыхание

Доктор Дэвид О'Хар сидел в своем кабинете за письменным столом, задумчиво глядя на Полину. Она только что рассказала ему, что за три последних месяца сбросила 10 килограммов... без всякой диеты*. Ранее он уже консультировал ее в связи с проблемой лишнего веса, но тогда это не дало никакого результата. Доктор спросил, к кому из его коллег она обратилась и не принимала ли средств, подавляющих аппетит (если и действенных, то лишь на очень короткий срок). Нет, ничего не принимала и ни к кому не обращалась – она только следовала его советам о том, как справляться со стрессом. Полина работала учительницей в неблагополучном пригороде и не находила с коллегами общего языка. Доктор О'Хар советовал ей справляться со стрессом при помощи особого дыхания. Теперь, немного недоверчиво слушая постройневшую Полину, он вспомнил: многие пациентки признавались ему, что ощутили какую-то новую «легкость в теле», с тех пор как стали заниматься дыхательными упражнениями. Может быть, их ощущение легкости связано с тем, что они действительно становятся легче? Занимаясь лечением ожирения более двадцати лет, доктор О'Хар постепенно утратил интерес к всевозможным диетам – ведь более 90% из тех, кто садится на диету, через несколько лет вновь возвращаются к исходному весу**. Он сосредоточился на том, чтобы научить своих пациентов – и особенно пациенток – справляться со стрессом при помощи особого способа дыхания, выравнивающего сердечный ритм. Сначала они должны были два-три раза в день находить по три минуты, чтобы подышать глубоко и спокойно – с частотой шесть вдохов в минуту (время можно заметить хотя бы на обычном мобильном). Спустя две недели, когда пациентки хорошо осваивали этот ритм, доктор просил их вспомнить о том, что более всего тяготит их в повседневной жизни. Это, разумеется, вызывало негативные эмоции. Затем они должны были связать неприятные образы с успокаивающим ритмом дыхания...

Так, например, Полину очень угнетали почти ежедневные стычки с коллегами по школе. Она говорила, что по утрам по дороге на работу у нее даже сводит живот от неприятных предчувст-

вий. Чтобы подавить эту тревогу, она безотчетно заглатывала все, что попадалось под руку. Утро и день проходили на сухоматке, а вечером ей нужен был плотный ужин, чтобы прийти в себя после трудного дня. После того как Полина стала заниматься дыханием, регулирующим работу сердца, она заметила, что привычный комок в груди и ощущение тяжести в животе исчезли, а тело будто бы стало легче. Теперь у нее не было прежней потребности заглушать едой неприятные ощущения. Наоборот, она стала внимательнее вслушиваться в то, что на самом деле сообщало ей ее тело. Если оно страдало от какой-то эмоции, Полина начинала дышать медленно и ритмично: так она словно разговаривала со своим телом, мягко и нежно утешая его – подобно тому, как успокаивают отчаянно рыдающего ребенка. Теперь, когда ей хотелось есть, ей было легче согласиться с тем, что здоровая пища в разумных количествах вполне утолит ее голод. Она заметила: если, поев, немного подождать, то придет ощущение сытости, которое позволит не переесть.

Что же с нами происходит, когда мы дышим таким особым способом, известным еще нашим предкам? Может быть, это просто вариант медитации или самонаблюдения? Оказывается, этот ритм – шесть вдохов и выдохов в минуту – позволяет сбалансировать противоположные воздействия на организм симпатической и парасимпатической нервных систем, влияющих на наше самочувствие и поведение***. Так же действует на человека произнесение определенных буддийских мантр или чтение вслух молитв, сопровождаемое перебиранием четок.

Если мы находим способ умиротворить свои негативные эмоции, груз спадает не только с души – наше тело тоже становится легче.

Когда мы умиротворяем свои негативные эмоции, груз спадает не только с души: телу тоже становится легче.

* D. O'Hare «Maigrir par la cohérence cardiaque». Thierry Souccar Éditions, 2008.

** K. Goodrick и J.-P. Foreyt «Why treatments for obesity don't last». JAM Diet Assoc, October 1991.

*** British Medical Journal, December 2001.

Джоггинг как терапия

Соня готовилась к экзамену в аспирантуру. 28-летняя девушка жила одна, по вечерам никуда не выбиралась и с грустью думала о том, что так и не встретила своего мужчину. Собственная жизнь представлялась ей пустой, и она уже не надеялась, что что-нибудь изменится. Главным удовольствием были сигареты – в день она выкуривала по три пачки... В таком депрессивном состоянии Соня пребывала уже два года, не желая прибегать ни к помощи психолога, ни к таблеткам. Однако она сразу согласилась на предложение своего врача поучаствовать в исследовании психотерапевтического воздействия джоггинга: участникам эксперимента предстояло бегать три раза в неделю по 20–30 минут, по одному или в группе. На первой встрече с инструктором Соня недоумевала: неужели он действительно думает, что она, курящая по три пачки в день, последний раз занимавшаяся физкультурой в 14 лет и с десятком килограммов лишнего веса, это выдержит? Тем не менее она внимательно слушала его советы: сперва скорее семенить, чем бежать, совсем маленькими шажками, чуть наклонившись вперед и не слишком поднимая колени. Главное – не ускорять бега. «Чтобы вы могли разговаривать или петь, но не свистеть», – уточнил инструктор. При малейших признаках одышки замедлить движение, перейти на ходьбу, но идти чуть быстрее, чем обычно. Главное – не допустить ни боли, ни усталости.

Цель этих первых пробежек – преодолеть полтора километра неважно за какое время, при этом как можно большее расстояние – семенящим шагом. С этим заданием Соня справилась с первого же раза, что принесло ей чувство легкого удовлетворения. Через 21 день, занимаясь джоггингом три раза в неделю, она уже с легкостью могла пробежать трусцой в своем ритме дистанцию в два, а затем и в три километра. Через полтора месяца она чувствовала себя заметно лучше: стала энергичнее, хорошо спала



и гораздо реже предавалась размышлениям о своей несчастной судьбе. Курила она, разумеется, уже меньше. Американские ученые из университета Дюка* сравнили результаты лечения депрессии джоггингом и терапии с применением антидепрессанта золофт. После четырех месяцев лечения пациенты, принимавшие золофт, и пациенты, которые занимались джоггингом, чувствовали себя одинаково. Лекарство не давало никакого преимущества по сравнению с джоггингом. Зато по истечении года налицо была существенная разница: более трети пациентов, принимавших золофт, опять впали в депрессию, в то время как 92% джоггеров чувствовали себя прекрасно! Другое исследование** показало, что физические упражнения помогают не только тем, кто молод и у кого хорошее здоровье. На пациентов в депрессивном состоянии в возрасте от 50 до 80 лет быстрая ходьба (не бег) по полчаса три раза в неделю по истечении четырех месяцев оказала такой же эффект, что и лечение антидепрессантом.

* M. Babyak, J. Blumenthal et al. «Exercise treatment for major depression: maintenance of therapeutic benefit at 10 months». *Psychosomatic Medicine*, 2000, vol. 62.

** J. Blumenthal, M. Babyak et al. «Effects of exercise training on older patients with major depression». *Archives of Internal Medicine*, 1999, vol. 159.

В ритме сердец

Эти сидящие в кругу люди собирались вместе регулярно, потому что они страдали. У одних были проблемы с сердцем, у других – рассеянный склероз. На этих встречах они говорили о том, что чувствовали. Здесь, в своем кругу, они могли выслушать других и дать друг другу хоть немного того человеческого участия, которого им порой так отчаянно не хватало... Но в тот вечер никто из них не знал, как заговорить о том, что произошло: после тяжелого приступа астмы из жизни ушел Александр. В их ушах еще звучал его смех, который не согреет их души теплом больше никогда. Им трудно было взглянуть друг на друга, в глазах отражались лишь их бессилие и печаль.

Несмотря на усилия Сони, медсестры, которая вела эту группу, слова не приходили. Тогда она рассказала, как поступают люди в иных, отличных от западной, культурах. В моменты печали, когда особенно хочется ощутить душевную близость с другими, но разговора не получается, они рассаживаются в круг и просто играют ритмичную музыку. Сделать это она и предложила, раздав каждому по маленькому африканскому барабану, из тех, что были сложены в углу. Соня начала слегка постукивать по своему инструменту, остальные последовали ее примеру. Там-та-там, там-та-та-там... Мало-помалу этот ритм их увлек за собой. 12-летнему Марку, чье напряженное лицо говорило о его диагнозе – аутизме, почти не удавалось попадать в такт с остальными. Он бросил на Соню обеспокоенный взгляд. Та ободрила его улыбкой, и он снова изо всех сил постарался сосредоточиться на ритме. Ведущая то замедляла темп, то ускоряла, и группа следовала за ней.

Внезапно общий ритм стал музыкой. Она не исходила ни от кого в отдельности, но вела за собой каждого, и каждый вел ее за собой. А потом из глаз хлынули слезы. Первой заплакала Карина: она вспомнила, как любил Александр вот так собираться вместе со всеми... Лица стали мокрыми от слез, инструменты тоже, но ритм по-прежнему всех увлекал за собой. Музыканты чувствовали, что они – вместе и Александр тоже с ними. Слезы

В силах каждого из нас отправиться на поиски своей внутренней музыки и тех, с кем можно ее разделить.

печали и скорби, близости и единения. 20-летний Роман улыбнулся. За ним – другие. Ритм ускорился. Какая сила, какая энергия заключалась в этом безмолвном общении! Марк тоже нашел свой темп. Его руки двигались быстрее, лицо освещала улыбка. Остальные были счастливы, видя его таким. За двадцать минут в них изменилось что-то очень важное. Печаль уступила место надежде. Обычай совместной игры на джамбе, тамтамах и других разновидностях барабана существует уже не одно тысячелетие. Он составляет часть традиций шаманизма, исцеляющих дух человека через эмоции, которые, в свою очередь, открывают доступ к телу и тонким механизмам его самоизлечения. Американец Барри Биттман (Barry Bittman) в одном из своих исследований* показал, что совместное исполнение ритмичной музыки положительно влияет на нашу физиологию, регулируя гормональный баланс и, главное, заметно увеличивая активность клеток, которые уничтожают вирусы, бактерии и даже раковые образования. Ранее уже было известно, что активность таких клеток-киллеров снижается при хроническом стрессе и возрастает от получения положительных эмоций, смеха и физических упражнений. Но никому до сих пор не удавалось показать, что само ощущение связи с другими людьми через музыку может так сильно влиять на иммунную систему.

Еще Пифагор призывал своих современников каждый день хотя бы недолго музицировать или петь, чтобы освободить организм от беспокойства, грусти, страха и гнева. Вслед за ним я тоже убежден, что любое занятие, позволяющее нам ощутить музыку внутри, сыграть ее и разделить с другими, должно приводить в действие скрытые пружины нашей физиологии. Например, участие в хоре или группе общения, где мы можем быть такими, какие мы есть, со всеми нашими слабостями или страхами. В силах каждого из нас отправиться на поиски этой внутренней музыки и тех, с кем можно ее разделить.

* B. Bittman, L. Berk et al. «Composite effects of group drumming music therapy on modulation of neuroendocrine-immune parameters in normal subjects». *Alternative Therapies in Health and Medicine*, 2001, vol. 7.

PSYCHOLOGIES

В каждом из нас есть раковые клетки.
Но не каждый заболевает раком

АНТИ рак

НОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



ДАВИД СЕРВАН-ШРЕЙБЕР

МИРОВОЙ БЕСТСЕЛЛЕР

“Пока мы не вспоминаем о том, что человек смертен, жизнь кажется нам бесконечной и мы хотим, чтобы она такой и оставалась. Мы полагаем, что всегда будет время, чтобы отправиться на поиски счастья. Но... откладывая на завтра поиск главного, мы можем вдруг обнаружить, что жизнь уходит сквозь пальцы, а мы еще даже не ощутили ее вкус».

Давид Серван-Шрейбер

PSYCHOLOGIES

РИПОЛ
КЛАССИК
www.ripol.ru