

Оглавление

Отзывы о книге	10
Предисловие доктора наук Стивена Порджеса	12
Введение	21
Глава 1. Краткое описание принципов и элементов поливагальной теории	27
Глава 2. Странствие по автономной нервной системе	38
Глава 3. Как научиться слушать свое тело	57
Глава 4. Тяга к взаимосвязи	68
Глава 5. Нейроцепция. Интуиция вашей нервной системы	86
Глава 6. Модели взаимосвязи и защиты	103
Глава 7. Якорь безопасности	123
Глава 8. Аккуратное внесение изменений	147
Глава 9. Исправляем свою историю	172
Глава 10. Трансцендентные переживания	188
Глава 11. Забота о нервной системе	205
Глава 12. Формирование сообщества	221
Заключение	239
Примечания	242
Благодарности	251
Об авторе	253

ОТЗЫВЫ О КНИГЕ

«Деб Дана лаконично и доступно рассказывает о поливагальной теории Стивена Порджеса, справедливо получившей высокие оценки. На примере простых упражнений автор помогает нам понять, что такое автономная нервная система, подружиться с ней и использовать ее целительную силу, чтобы наладить связь с собой и окружающими».

*Габор Мате, доктор медицины,
автор книги «В мире голодных духов»
(In the Realm of Hungry Ghosts)*

«Деб Дана — известный клиницист и специалист по психотерапии травмы. Многие знают и ценят ее за способность простыми словами объяснять сложные темы, такие как нейроцепция и иерархическая структура автономной нервной системы. Чтобы достичь безопасности, полноценной взаимосвязи с окружающими и благополучия, нам необходимо работать над такими слагаемыми, как убеждения, действия, чувства и проявление убеждений в форме конкретных ощущений. В этой книге Деб Дана виртуозно и радикально перемещает фокус внимания с привычных парадигм исцеления и саморазвития на ряд новых понятий и практик. С их помощью мы сможем управлять активностью нервной системы и ее реакциями, которые лежат в основе как наших убеждений, так и вызванных последними внутренних проблем. Деб Дана описывает бессознательные процессы, возникающие в организме как ответ на ощущение безопасности или признаки угрозы. Она предлагает множество несложных приемов, позволяющих исследовать

упомянутые реакции, замечать их, дружить с ними, корректировать и сознательно придавать им ту или иную форму. Дана приводит яркие примеры и результаты конкретных изысканий. Она указывает нам надежный путь к безопасности, взаимосвязи и благополучию. Ее книга — это мудрый план действий, и нам следует быть благодарными за то, что теперь он у нас есть».

*Линда Грэм,
специалист по психотерапии
брака и семьи*

«“Тело на твоей стороне” — это изящное и не лишенное лиризма руководство к действию. Оно адресовано тем, кто хочет “найти общий язык” с нервной системой и глубже погрузиться в мир загадок и чудес, связанных с такими темами, как жизнь и любовь. На примере понятных нам переживаний Деб Дана доступно объясняет нейробиологические процессы. Она показывает, как мы переходим из одного состояния в другое: от спокойной готовности налаживать взаимосвязь друг с другом — к желанию защищаться и обратно. В такие моменты нами руководит нервная система — удивительная, сложная и способная адаптироваться к происходящему. В этой замечательной книге собраны примеры и простые упражнения, которые легко выполнить. Она поддерживает растущий интерес к незаметным изменениям в теле, которые происходят, когда нервная система либо поддерживает существующие убеждения о нас и нашем взаимодействии с миром, либо формирует новые представления. Для многих книга станет удобным и практичным руководством. Вы узнаете, какие защитные механизмы заставляют нас закрываться от окружающего мира, и научитесь их распознавать. А еще поймете, как регулярно перенастраиваться так, чтобы открыться настоящей любви и полноценной жизни».

*Кэти Стил, MN, CS, один из авторов книги
«Лечение расстройств, связанных с травмой»
(Treating Trauma-Related Dissociation)*

Предисловие доктора наук Стивена Порджеса

Деб Дана оказала людям очень ценную помощь, придумав сильную метафору, которую использует в этой книге, — «якорь безопасности». Этот образ позволяет понять, как нервная система регулирует свою работу и с помощью нейронов создает фундамент как для социального поведения отдельного человека, так и для получения выгоды от взаимодействия людей. Деб дарит нам плоды своих озарений и интеллектуального труда, переводя сложные нейрофизиологические слагаемые поливагальной теории на доступный язык. Обозначая то, как слова связаны с визуализацией, а визуализация — с тем, что ощущает тело, автор демонстрирует великолепные лингвистические навыки и помогает читателю лучше разобраться в упомянутых физических ощущениях. Используя такой метод, Деб обучает нас навыку, дающему возможность достичь спокойствия и понять, как именно работает наш организм.

Опираясь на поливагальную теорию, Деб искусно и доходчиво объясняет читателю, как выполнять упражнения, в ходе

которых особое внимание уделяется работе нейронов и которые позволяют нервной системе намного лучше поддерживать функцию гомеостаза*. А это, в свою очередь, помогает укреплять здоровье, развиваться и восстанавливать силы. Иначе говоря, автор описывает упражнения, выполняя которые человек научится произвольно налаживать социальные контакты и сможет уменьшать степень ощущаемой организмом опасности. Такое сочетание представляет собой гармоничный путь к совместному регулированию нервной системы и умению в полной мере осознавать свои переживания. В результате нервная система становится гибкой, а ментальное и физическое здоровье укрепляется.

Интересна параллель, которую Деб проводит между взаимодействием систем организма и общением людей. Это два взаимозависимых уровня регуляции. Управляемая и обеспеченная ресурсами нервная система непроизвольно смягчает защитную реакцию организма. В то же время постоянное ощущение угрозы мешает человеку устанавливать нормальный контакт с окружающими. К счастью, мы социальные млекопитающие и в ходе эволюции нашли способ ослаблять чувство опасности посредством нейроцепции. Однако возможность применить этот процесс в очень большой степени зависит от состояния, в котором пребывает нервная система конкретного человека. Если ее отдел, называемый автономной нервной системой, обладает достаточными ресурсами, то человек начинает проявлять гибкость. У него довольно быстро возникает ощущение безопасности, помогающее

* Гомеостаз — способность организма самостоятельно поддерживать свою стабильную работу в изменяющихся условиях. *Прим. ред.*

спонтанно вовлекаться во взаимодействие с обществом и упоминавшуюся выше совместную регуляцию.

«Якорь безопасности» — прекрасная метафора, которую Деб использует, чтобы нарисовать образ безопасного места, которое находится в рамках представления о собственных внутренних силах и которое есть у каждого из нас (речь идет о нервной системе, выполняющей роль нашего «я»). Это поможет развить гибкость, способность к индивидуальной и совместной регуляции нервной системы и одновременно держаться своего личного пути, ведущего к осознанию собственных переживаний.

Чисто технически для такого путешествия надо соблюсти три условия. Во-первых, понять, как протекают нейрофизиологические процессы, вовлеченные в появление таких состояний, как безопасность, опасность и угроза жизни. Во-вторых, научиться отдавать себе отчет о влиянии нейроцепции, то есть бессознательного фиксирования тех признаков, которые сигнализируют об угрозе или безопасности. В-третьих, применять визуализацию и другие техники, с помощью которых можно почувствовать изменения в автономной нервной системе. По сути, это система неврологических упражнений, призванных усовершенствовать самосознание, саморегуляцию и оказать помощь в переходе на новый уровень гибкости.

В своей последней работе я писал о поливагальной теории как о результате экстраполяции. Последняя стала возможной благодаря расширенному взгляду на эволюционный путь, приведший от асоциальных рептилий к социальным млекопитающим. На этом пути нейрофизиологические «врата» к созданию социальных взаимосвязей требовали от живых существ эффективного механизма, способного выявлять

признаки безопасности и рефлекторно смягчать защитную реакцию. Процессы, основанные на работе нейронов и обеспечивающие социальное взаимодействие, позволяют быстро переходить от агрессивной или подчинительной реакции на угрозу к такому поведению, которое дает человеку возможность налаживать контакт с окружающими и достигать совместной регуляции. Как ученому и создателю поливагальной теории, мне постепенно удастся описывать и обосновывать ее все лучше. Ее важность довольно быстро признали специалисты по психотерапии пар: она объясняла, что именно когда-то довелось пережить пациентам. Однако я сам не торопился считать теорию подходящей для лечения психических травм и расстройств. Мне нужно было о многом узнать от психотерапевтов и их клиентов, и эти люди действительно показали мне ценность поливагальной теории как в клинической практике, так и при трансформировании глубинных убеждений, которые имеются у пациентов, переживших ту или иную травму.

Деб Дана — как раз из тех проницательных психотерапевтов, умеющих ясно формулировать свою позицию и рассказавших мне о роли, которую поливагальная теория может играть в ходе лечения и в повседневном общении с окружающими. Деб быстро уловила суть теории и (благодаря таланту прогнозиста и превосходным коммуникативным навыкам) смогла не просто изложить ее более доступным языком для самих психотерапевтов — она еще и преобразовала теорию в простую схему, позволяющую любому человеку понять свою личную роль в ежедневных социальных взаимосвязях. В своей работе Деб утверждает, что при анализе психической травмы особое внимание нужно уделять не связанным с ней

событиям, а телесным ощущениям. Деб сосредоточивается на главной из тем, которые используются в рамках «терапии, основанной на понимании поливагальной теории» (Polyvagal Informed Therapies).

Этот вид терапии помогает человеку сконцентрироваться на ощущениях в теле, а не на ситуации, в которой была получена психическая травма. Это важно, так как дает возможность понять, какое место занимает травма в нервной системе пациента. В своей основе поливагальная теория показывает, как физиологическое состояние формирует причину, по которой мы тем или иным образом реагируем на различные стимулы и ситуации. Реакция определяется в первую очередь не самой травмой, а тем, что на уровне нейронов происходит перенастройка, под влиянием которой автономная нервная система формирует ответ на угрозу. Роль самого травмирующего события в рамках поливагальной теории не сводится к нулю. Однако основной акцент делается, помимо прочего, на том, что последствия травмы разнятся в зависимости от особенностей человека. Взгляд на травму через призму поливагальной теории отличается от эпидемиологических исследований, в ходе которых используются опросники вроде «Неблагоприятного детского опыта» (Adverse Childhood Experience) и отдельные события расцениваются как причины, вызывающие посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР). По-иному определяя суть травмы, такая стратегия перемещает фокус внимания с конкретного пациента на некое событие в окружающем мире.

Сторонники доминирующих сейчас эпидемиологических моделей считают: количественную оценку релевантных событиям, которые могли травмировать пациента, можно давать

с учетом степени тяжести, отличающей травму, стресс или насилие. В соответствии с поливагальной теорией рассматривать нужно не событие, а сеть нейронов человека, которая может быть или не быть способной проявлять устойчивость при встрече с опасностью. Если человек находится в состоянии уязвимости, работа его нервных клеток может ухудшиться даже из-за незначительных ситуаций, а нервная система перестает поддерживать гомеостаз. Это сопровождается дестабилизацией автономной нервной системы и появлением сопутствующих проблем. Но если система гибкая, она сможет нормально переносить воздействие даже тех событий, которые способны вызывать очень сильный стресс. Согласно поливагальной теории, после получения травмы автономная нервная система проходит глубинную перенастройку, таким образом адаптируясь к произошедшему.

Чтобы встроить в исследование описанный выше фактор физиологического состояния, мы создали «Опросник по телесному восприятию» (Body Perception Questionnaire, BPQ). Относительно короткий, он позволяет оценить реактивность нашей автономной нервной системы. С точки зрения психометрии опросник вполне надежен, к тому же он уже был использован в ходе проведения нескольких опубликованных исследований. (Шкалу и методы оценки вы найдете на моем сайте stephenporges.com.) В работе, выполненной вместе с моим коллегой, мы описали, насколько важна регуляция автономной нервной системы как вмешивающаяся переменная*, через которую выражается степень влияния, оказанного

* Вмешивающаяся переменная — переменная, которая выражает связь между независимой переменной и зависимой. *Прим. ред.*

на человека психической травмой. Мы обнаружили, что если у взрослого человека, пережившего травмирующее событие, автономная нервная система развивает ярко выраженную реакцию на опасность, то и последствия травмы более тяжелые. Этот вывод подтвердился в двух недавних исследованиях. В одном специалисты изучали сексуальную функцию, в другом — изменения психического здоровья людей в условиях пандемии.

Внимание к социальному аспекту делает поливагальную теорию перспективной для клинической работы. Когда примерно 25 лет назад были оглашены основные принципы поливагальной теории, она применялась в общей медицинской практике чаще, чем в сферах, связанных с темой ментального здоровья. Я ожидал, что ее будут активно использовать в родовспоможении, неонатологии, педиатрии, кардиологии и других областях, рассматривающих проблему атипичного функционирования автономной нервной системы. Слушая Деб Дану и узнавая о том, как она решает поставленные задачи и делает необычные выводы, я понимаю: перед поливагальной теорией открываются новые возможности, которые помогут лучше понимать и эффективнее лечить как ментальные, так и физические недуги. Ключевая идея в том, что все мы принадлежим к виду социальных существ, не имеющих доступа к наследию, накопленному млекопитающими. Исходя из этого нужно признать, что нам недостает ресурсов нервной системы, которые позволили бы чувствовать безопасность и вовлекаться в совместную с окружающими взаимную регуляцию нервных систем. Упомянутое наследие базируется на двух уникальных свойствах млекопитающих. Во-первых, это процесс нейроцепции: он дает возможность

рефлекторно опознавать те или иные признаки безопасности и, следовательно, смягчать работу защитных механизмов нервной системы. Во-вторых, это нервная цепь, или вентральный вагальный комплекс. Он способен как ослаблять защитную реакцию, так и передавать сигналы безопасности посредством интегрированной системы, предназначенной для вовлечения в социальное взаимодействие. Эти отличительные черты млекопитающих свидетельствуют о связи поведения и физических ощущений с распознаваемыми и измеряемыми нейрофизиологическими механизмами, а также позволяют увидеть связь между ментальным и физическим здоровьем, тем самым развеивая миф об их независимости друг от друга.

Книга «Тело на твоей стороне» особое внимание уделяет решению непростой терапевтической задачи: как вернуть организму ощущение безопасности. Автор предлагает заново ознакомиться с тем, что чувствует человеческое тело, но не воспринимать это через привычную призму, представляющую собой ассоциации с той или иной угрозой. Устанавливая внутри тела своеобразный якорь безопасности, мы получаем возможность без лишних тревог исследовать переживания, которые раньше ухудшали наше душевное состояние, проанализировать и исцелить душевную боль, все еще хранящуюся у нас внутри. Такой путь поможет наделить нервную систему достаточной гибкостью для того, чтобы в ходе создания взаимосвязи с окружающими не ощущать тревогу, а сохранять чувство юмора и способность радоваться жизни в условиях этого сложного, зачастую непредсказуемого мира. В данной книге информация изложена языком, позволяющим всем нам, вне зависимости от профессии

и уровня образованности, на собственном опыте почувствовать, как ряд определенных явных действий и скрытая визуализация, выполняемые в форме упражнений, помогают достичь ощущения безопасности на глубинных уровнях нервной системы.

Как научиться слушать свое тело

Тело рассказывает мне то, чего не могут
сообщить слова.

Марта Грэм. Интервью
для New York Times, 1985*

Очень важное слагаемое для тех, кто хочет подружиться с автономной нервной системой, — готовность к ней прислушаться. Поначалу этот процесс может казаться очень странным, ведь упомянутая система работает автоматически, не нуждаясь в нашем осознанном внимании. Учась слушать то, что происходит внутри, мы начинаем контролировать работу организма и достигать более эффективной регуляции нервной системы. К тому же мы привыкаем не просто реагировать, а анализировать и размышлять. Вступая с собственной нервной системой в партнерские отношения, мы получаем возможность улучшить свое самочувствие.

Сотрудничество с нервной системой — это процесс, состоящий из двух этапов. Сперва нужно понять, как нервная система работает, а затем, за счет этого понимания, менять жизнь к лучшему. Меня часто спрашивают, действительно

* Марта Грэм (1894–1991) — американская танцовщица, хореограф. *Прим. ред.*

ли при налаживании контакта с нервной системой можно обнаружить, что все чувства, мысли и слова — это просто результат биологических процессов в нашем теле. Я на этот вопрос отвечаю отрицательно. Изучение работы автономной нервной системы позволяет приоткрыть завесу над тем, как именно мы идем по жизни, и над магией накапливающегося у человека жизненного опыта. Когда начинаем осознавать, каким образом в организме создаются условия для формирования ощущений и как состояние автономной нервной системы служит основой для наших убеждений, появляется возможность почувствовать многое из того необычного, благодаря чему жизнь становится удивительным путешествием.

Изучение поливагальной теории, проливающей свет на природу чувств, мыслей и поведения, позволяет наладить разумное взаимодействие с нашими ощущениями и помогает не терять контроль над ними. Когда эмоции слишком сильны, ухудшается регуляция и теряется способность анализировать свое состояние. Благодаря якорю, установленному в вентральной безопасности, и регуляции мы можем восстановить связь с отделами автономной нервной системы и «расслышать» наши убеждения, причем с такой долей отстраненности, которая необходима для мысленного исследования собственных переживаний. «Слушая» свои нервные структуры, человек вырабатывает навык, помогающий относиться к собственным ощущениям с любопытством и скорее анализировать, чем просто реагировать.

Умение слушать автономную нервную систему связано с потребностью в самосострадании, за которое отвечает вентральный вагальный комплекс. Виды состояния, нужного для выживания, автоматически побуждают нас к самокритике.

Поэтому, когда вместо ощущений безопасности и взаимосвязи с миром возникает желание защищаться, способность сострадать самому себе утрачивается. Чтобы не допустить ухудшения регуляции и вернуться к осознанности, необходимо умение чувствовать начинающийся дистресс и понимать, в каком именно состоянии автономной нервной системы мы пребываем в данный конкретный момент.

Кристин Нефф и Крис Гермер придумали простой способ, который в минуты дистресса помогает перейти от самокритики к самосостраданию. Вспомните случай, когда вы пережили что-нибудь неприятное, и произнесите вслух¹ следующие фразы.

1. «В эту минуту я испытываю страдания».
2. «Страдание — это часть жизни».
3. «Сейчас я собираюсь отнестись к себе с добротой».

Можете, если вам так легче избавиться от тревоги, проговорить эти фразы еще раз, положив руку на сердце.

Исследование 3.1

Язык нервной системы

Теперь рассмотрим суть трех приведенных выше фраз и переформулируем их, отталкиваясь от наших знаний о нервной системе. Я изменила три утверждения так.

1. «Реакция моей нервной системы продиктована желанием выжить».
2. «Стремление защищаться время от времени возникает у любого».
3. «Пусть в эту минуту мне поможет энергия вентрального вагального комплекса».

Первая фраза — это признание того, что вы погружены в состояние нарушенной регуляции. Подберите наиболее подходящие слова, чтобы описать, как вы переходите от ощущения взаимосвязи с миром к желанию обороняться. С помощью второго утверждения осознайте, что нарушение регуляции иногда случается у всех нас.

Сформулируйте это так, как удобно вам. А третья фраза отражает ваше стремление к восстановлению контакта с окружающим миром. Опишите это своими словами.

Далее, уже сформулировав все три мысли по-своему, вспомните ситуацию, в которой либо испытывали дистресс, либо начинали ощущать реакцию «бей или беги», либо чувствовали переход от ощущения взаимосвязи к оцепенению, блокировке. Позвольте этой энергии, предназначенной для выживания, частично наполнить вашу нервную систему и произнесите вслух три своих утверждения. Помогает ли это найти путь обратно, к регуляции, и получить возможность сострадать самому себе? Если нет, измените формулировку фраз. Делайте так до тех пор, пока не найдете слова, позволяющие открыть в себе способность к самосостраданию.

Обращая внимание на ту секунду или долю секунды, когда начинает ухудшаться регуляция, и стараясь решить эту проблему с помощью самосострадания, мы таким образом начинаем слушать нервную систему. Журналистка и преподаватель писательского мастерства Бренда Уланд однажды описала восприятие посредством слуха как процесс, обладающий «притягательной, необычной, творческой энергией»². То же самое можно сказать об умении слушать автономную нервную систему. Стоит только начать практиковаться — и обязательно захочется продолжить, чтобы узнать, к каким результатам это приведет. Слушать нервную систему — наверняка новый для вас опыт. Когда установлена связь с якорем, находящимся в вентральной регуляции, мы чувствуем что-то незнакомое, но оно кажется скорее интересным, чем опасным. Умение прислушиваться к своим автономным режимам побуждает применить творческий подход к поиску способов, позволяющих оптимально корректировать работу нервной системы.

Учась дружить с нервной системой и слушая ее, мы меняем то, как ощущаем себя и окружающий мир. Восприятие

каждого момента жизни и понимание того, как мы ориентируемся в мире, происходят благодаря биологическим процессам. Осознавая, каким образом реагирует автономная нервная система, человек начинает по-новому относиться к себе и другим.

Немалую часть времени работа организма находится под влиянием не осознаваемых нами изменений автономного состояния. Нервная система стабильно функционирует в фоновом режиме, повышая или понижая уровень энергии, чтобы удовлетворить имеющиеся у нас в данный момент потребности. Сделайте паузу и прислушайтесь. Положите руку на сердце и обратите внимание на его удары. Затем ощутите дыхание, поместив руку на одно из следующих мест: грудь, живот, боковая сторона ребер, поясница или область под ноздрями. Подстройтесь под этот автоматически поддерживаемый ритм. Наблюдайте за каждым ударом сердца, вдохом и выдохом. Почувствуйте, сколько для этого требуется сил и внимания. Если бы думать о вышеперечисленных физиологических процессах нам приходилось постоянно, то ни на чем другом сосредоточиваться не получалось бы. Автономная нервная система работает сама собой, и это позволяет уделять много внимания самым разным видам активности: творчеству, использованию воображения, налаживанию связей с окружающими.

Нельзя забывать и о важности такого навыка, как умение сознательно прислушиваться к изменениям автономного состояния. Зачастую мы не понимаем, из-за чего именно у нас возникла определенная мысль, чувство или побуждение к действию. Вспомните ситуацию, в которой у вас возникло некое убеждение, а вы при этом не знали, откуда оно

взялось. Возможно, вы думали: «Я неудачник», или «Я белая ворона», или «Я настоящий везунчик». Либо, может быть, зарождалось какое-нибудь чувство, но вы не понимали, на основе чего. А иногда, наверное, ощущали грусть, хотя находились в обществе счастливых людей, или, например, одним самым обыкновенным утром вдруг просыпались с чувством радости. Словом, вспомните эмоции, которые появлялись у вас неожиданно. И наконец, восстановите в памяти случай, когда вы совершили какое-то действие, не понимая, что к этому побудило. Может быть, слишком резко реагировали на то, что вообще не требовало никакой реакции, или вдруг начинали что-то делать, даже не отдавая себе в этом отчет.

Мы зависим от автономной нервной системы, потому что она ведет нас по жизни и защищает. Благодаря ей мы дышим, у нас бьется сердце, происходит пробуждение энергии и возвращение в спокойное состояние, формируются мысли, чувства, поведение, которые в каждом конкретном обстоятельстве либо подталкивают нас в сторону определенных людей, мест, ситуаций, либо заставляют от них отгородиться. Нам нужна возможность осознанно настраивать восприятие, чтобы внимательно прислушиваться к автономной нервной системе. Подобная осознанность очень важна, без нее мы не научимся регулировать работу вагальных систем и понимать, как они функционируют. А такое понимание, в свою очередь, дает нам возможность выбора в любой ситуации.

В онлайн-словаре Merriam-Webster слово «слушать» определяется как «осознанно воспринимать что-либо органами слуха»³. Учась прислушиваться к активности автономной нервной системы и понимать, к чему она нас

подталкивает, мы также не должны забывать об очень значимом элементе — осознанной фокусировке внимания. Погружаясь в это состояние, мы часто начинаем осуждать себя за что-либо и пытаемся осмыслить происходящее, забывая, что биологические процессы нужны не для создания мотивации и не для формирования моральной оценки. Они являются просто реакцией на то, с чем мы сталкиваемся в жизни. Вместо того чтобы сосредоточиваться на оценке действий, к которым побуждает работа автономной нервной системы, нужно помнить, что именно от ее состояний зависят наши поведение, чувства, убеждения и что она помогает нам выжить.

Задача заключается в том, чтобы, ухась слушать нервную систему, одновременно пускать в ход любопытство и сострадание к себе, а также отказываться от суждений и самокритики на том пути, по которому нас ведет автономный отдел нервной системы. Я прислушиваюсь к ней с помощью следующих фраз.

- «Мой организм хочет отправить мне сообщение».
- «Мне нужно просто прислушаться».
- «Я могу настроиться и принять сообщение, причем без необходимости его осмыслять».

Какие фразы могли бы использовать вы, чтобы, прислушиваясь к нервной системе, дополнять это любопытством и самосостраданием? Подходящими будут такие слова, при произнесении которых автономная нервная система отвечает «да», то есть это должно проявиться не в мыслительном процессе, а на уровне ощущений, вызванных биологическими процессами. Автономная нервная система играет важную роль в том, как мы стремимся к чему-либо, или отстраняемся,

или пребываем в двойственном состоянии. Каждый режим ее работы служит фактором, под влиянием которого мы хотим сказать либо «да», либо «нет», либо «может быть». Очень важно знать, как возникают подобные желания, и определять, какое именно автономное состояние посылает нам сигналы в конкретный момент.

Исследование 3.2

Автономные состояния, побуждающие к согласию, отказу или колебаниям

Начните с изучения разных особенностей, подталкивающих вас сказать «нет». Как вы произносите это слово, когда вами руководит симпатическая система и мобилизованная энергия, основанная на реакции «бей или беги»? Как ощущается «нет», когда в организме дорсальное оцепенение и вы равнодушны к происходящему? Исследуйте отказ, проговариваемый в третьем состоянии — под влиянием вентральной регуляции, которая позволяет очерчивать личные границы в состоянии безопасности.

Теперь подумайте о том, в чем вы не уверены. Как ваша автономная нервная система проявляет себя в таком амбивалентном состоянии? Постарайтесь определить, как по-разному каждое из состояний посылает вам сигнал двойственности. Скажите: «Может быть», представив, что вас обуревают энергия страха или тревоги и утрачивается способность принимать решение. Затем произнесите: «Может быть», вспоминая, как когда-то чувствовали недостаток сил, безнадежность и не могли даже понять заданный вам вопрос. И наконец, ощутите двойственность, которая могла бы сопровождаться признаками спокойствия и открывала перед вами новые возможности.

Далее изучите, как проявляет себя автономная нервная система, когда говорите «да». Например, кто-то от вас что-нибудь требует, а вы соглашаетесь, считая, что выбора нет. А каково говорить «да» в ситуациях, в которых вы отчаялись и уже утратили силы, способные помочь хоть как-то заинтересоваться происходящим? И еще представьте состояние регуляции и безопасности, в котором вы с чем-нибудь соглашаетесь, зная, что есть возможность выбора. Произнесите «да», установив связь с якорем вентральной регуляции, помогающим вовлечься во взаимодействие с людьми и двигаться к поставленным целям.

Установка якоря на любопытство

Вы выяснили, как нервная система посылает вам информацию, подталкивающую к ответам «да», «нет» и «может быть». Теперь постарайтесь придумать фразу, которая позволила бы говорить «да» и при этом не терять якорь, обеспечивающий возможность с большим интересом слушать нервную систему. Мне для этого подходит фраза: «Я готова посмотреть, какие возможности передо мной откроются». Поиграйте со словами, пока не подберете такие, которые помогают настроиться на восприятие работы нервной системы и прислушаться к ней. Используйте составленную фразу, чтобы заякорить любопытство, и отбросьте самокритику. А теперь снова начнем слушать нервную систему.

Обратите внимание на то, в каком именно состоянии сейчас находитесь. Можете вернуться к главе 2, в которой мы изучили особенности вентрального, симпатического и дорсального комплексов. К первому относится чувство безопасности, взаимосвязи с миром, собранности и обладания всеми необходимыми ресурсами. Ко второму — пробужденная энергия, заставляющая переходить от взаимосвязи с миром к реакции «бей или беги». К третьему — отчуждение, оцепенение, желание исчезнуть. Постарайтесь понять, какие из этих признаков проявляются у вас в данный момент, в каком из режимов работает организм. Чтобы понять это, произнесите фразу, которую выбрали как якорь, помогающий сохранять любопытство и при этом безопасно анализировать автономные состояния.

По мере того как умение прислушиваться к нервной системе становится для вас все более естественным, начинайте применять его для исследования не только своего настоящего, но и недавнего прошлого. Подумайте о прошедших пяти минутах и о том, к чему вас за это время подтолкнула автономная нервная система. В каких состояниях успели побывать? Настройтесь и попробуйте прислушаться, не пытаясь при этом сразу наделять смыслом то, что чувствуете. Регулярно практикуясь, вы, вероятно, захотите увеличить исследуемый промежуток времени до пятнадцати минут и более. Оттачивая описанный навык, применяйте его в течение дня несколько раз, делая для этого специальные перерывы, или один раз вечером. Универсальной схемы нет. Практикуйтесь тогда, когда чувствуете, что нервная система к этому готова. Вне зависимости от того, как именно вы будете ее слушать, ваша задача — пробовать осознанно воспринимать режимы, в которых автономная нервная система работает на протяжении дня.

Таковы основы, позволяющие учиться слушать нервную систему и ее состояния. Настраиваясь на это прослушивание, поразмышляйте над следующими вопросами. То, что вы чувствуете, вам знакомо? Натолкнулись ли вы на такое состояние, в котором пребываете редко? Обнаружили ли вы уже известный вам паттерн или возникло что-то новое? Не забывайте: цель — собрать информацию, а не наделить ее каким-то конкретным смыслом. Размышляйте обо всем, что обнаруживаете в ходе исследования, и документируйте.

Исследование 3.4

Снаружи внутрь и изнутри наружу

Вы выполнили упражнения, предназначенные для первичного изучения того, как можно прислушиваться к нервной системе с помощью самосострадания и любопытства. Теперь предлагаю ознакомиться с двумя каналами прослушивания: один идет снаружи внутрь, другой — изнутри наружу. Для многих из нас поначалу легче использовать первый. Помогут в данном случае приведенные ниже вопросы.

- «Где я?» (Определите время и место.)
- «Что происходит вокруг?»
- «Кто находится рядом со мной?»
- «Чем я занимаюсь?»
- «В каком состоянии пребывает моя автономная нервная система?»

Вопросы призваны пробудить любопытство, обратить ваше внимание на обстановку и помочь определить, в каком из автономных режимов сейчас работает ваша нервная система. Используйте пять приведенных выше вопросов для того, чтобы направлять слуховое восприятие снаружи внутрь.

Другой канал, ориентированный изнутри наружу и тоже позволяющий почувствовать работу нервной системы, не менее важен. Как и в случае с первым, прислушиваться посредством второго канала нужно так, чтобы при этом сохранять любопытство и не стремиться наделить появляющиеся ощущения конкретным смыслом.

- «Что сейчас чувствует мой организм?»
- «Куда направлена энергия?»
- «Куда она не направлена?»
- «Чувствую ли я наполненность?»
- «Чувствую ли я опустошенность?»
- «В каком режиме сейчас функционирует автономная нервная система?»

Как научиться слушать свое тело

Как и в первом списке, эти вопросы тоже нужны для пробуждения любопытства, только на этот раз акцент сделан на то, что происходит внутри вас. Это необходимо для создания связи с текущим состоянием автономной нервной системы.

В конце главы предлагаю еще раз прислушаться к сообщениям, которые вам посылают ваши нервные структуры. Представьте себе, что вы специалист, занимающийся исследованием своей автономной нервной системы. Сделайте небольшую паузу. Отстранитесь от происходящего вокруг и вступите в контакт с миром своей автономной нервной системы. Можно выполнить этот шаг либо мысленно, либо физически: например, уйти из одного места, связанного для вас с внешним миром, и зайти в какое-то другое, в котором вам достаточно спокойно для того, чтобы сосредоточиться на внутренних ощущениях. Отбросьте желание осмысливать происходящее и просто проявите любопытство к тому, как функционирует автономная нервная система.

Постарайтесь привыкнуть к выбранному месту. Не забывайте: вы собираетесь слушать, используя осознанное восприятие. Какие, судя по ощущениям, виды автономной энергии сейчас внутри вас активны? Какой сигнал посылает нервная система? Настройтесь на прием этой информации, проявляя любопытство и отказавшись от каких-либо оценок. Услышав то, что вам хотя бы «сказать» ваши нервные структуры, вернитесь в текущий момент и обратите внимание на внешний мир. Запомните ощущение взаимосвязи с автономной нервной системой. Оно всегда будет вам доступно. Сформируйте намерение поддерживать настрой на то, чтобы прислушиваться к своему внутреннему миру.

Нервная система говорит на собственном языке, и, если мы хотим «слушать» ее, надо научиться этот язык хорошо понимать. Подобное обучение требует времени и практики. Если, вступая во взаимодействие, мы проявляем любознательность, то появляется возможность почувствовать энергию, которая находится чуть дальше пределов осознаваемого нами мира, и распознать убеждения, на основе которых формируется наша повседневная жизнь.