



Ирина Привалова



Серия «Живой свет»



ТЁМНАЯ
НОЧЬ ДУШИ
Биофизика пробуждения



Когда прежняя жизнь
больше не работает.

Ирина Привалова
Темная ночь души. Биофизика
пробуждения. Путь к
целостности. серия Живой Свет

<https://litres.ru/74419714>

SelfPub; 2026

Аннотация

Что происходит с человеком, когда прежняя жизнь больше не ощущается своей?

Цели теряют смысл, привычные роли становятся тесными, появляются усталость, тревога, нарушения сна, меняется тело. Возникает вопрос: «Что со мной происходит?»

«Живой свет. Тёмная ночь души» — книга о глубокой внутренней перестройке, которую автор рассматривает через психологию, духовный опыт и биологию человека.

Почему рушится привычная идентичность? Что происходит с мозгом, нервной системой, обменом веществ и митохондриями? Как отличить внутреннюю трансформацию от состояния, требующего медицинского внимания?

Книга предлагает "биологическую карту Тёмной ночи": объясняет процессы, происходящие в организме, и показывает, за какими физиологическими и лабораторными маркерами можно

наблюдать в этот период. В приложении собраны 19 ключевых маркеров и подробно разобраны механизмы изменений.

Это книга о возвращении к себе — и о том, как увидеть происходящее одновременно на уровне психики, тела и биологии.

Содержание

Пролог. Когда исчезла прежняя я	9
Предисловие	12
О чём эта книга	12
Зачем нужна эта книга	14
Кому это нужно	15
Как читать эту книгу	17
О статусе книги	19
Если тебе плохо прямо сейчас — начни отсюда	20
ЧАСТЬ I. РАСПАД	21
Глава 1. Что такое Тёмная ночь	21
Монах из Фонтиверос	22
Швейцарский психиатр заходит в темноту	23
Тёмная ночь и депрессия: критическое различение	25
Универсальность: Тёмная ночь в разных традициях	27
Под микроскопом	28
Нить целостности	30
Глава 2. Когда рушится Персона	32
Под микроскопом. Мышечный панцирь и физиология хронического стресса	35
Нить целостности	36

Глава 3. Миры, которые мы носим внутри	38
Под микроскопом. Как чужой голос становится своим	42
Нить целостности	45
Глава 4. Пустота	47
Под микроскопом. Ремоделирование нейронных сетей	51
Нить целостности	53
Глава 5. Почему старые смыслы перестают работать	55
Под микроскопом	58
Нить целостности	60
Глава 6. Смерть, которая не убивает	61
Ирвин Ялом и пробуждающий опыт	61
Экзистенциальная смерть и смерть тела: критическое различие	63
Ван Геннеп: карта перехода	64
Танатотерапия: философия перехода в теле	66
Под микроскопом	69
Нить целостности	71
ЧАСТЬ II. ПРОБУЖДЕНИЕ	72
Глава 7. Человек как единая система	72
Под микроскопом	77
Нить целостности	80
Глава 8. Почему тело становится участником духовной трансформации	81

8.1. Почему ты чувствуешь себя опустошённой (под микроскопом: мембранный потенциал)	82
8.2. Почему тело помнит то, что ты уже готова забыть (под микроскопом: фасция, сердце, биополя)	86
8.3. Почему в голове стоит туман (под микроскопом: вода как проводник)	90
8.4. Почему тело не отпускает то, что психика уже пережила (под микроскопом: мышечные и фасциальные зажимы)	93
8.5. Почему тело экономит энергию (под микроскопом: митохондрии)	94
8.6. Почему трансформация меняет тебя на уровне генов (под микроскопом: эпигенетика)	97
Под микроскопом. Шесть уровней одного процесса	98
Нить целостности	99
Глава 9. Эмоции как язык интеграции	102
Эмоция как прорыв Самости	106
Пять сигналов одного прорыва	108
Анатомия одной эмоции	109
Лимбическая система и разметка значимости	111
Радость: биохимия безопасности	113

Гнев: страж границы	115
Страх: опора, которая не успевает	117
Стыд и вина: цена возвращения к себе	119
Уныние: траур по Персоне	121
Нить целостности	124
Глава 10. Как записывается новый опыт	127
Сон, изменённые состояния сознания и закрепление опыта	127
10.1. Почему сон в Тёмную ночь совсем другой (под микроскопом: архитектура сна)	129
10.2. Почему привычные опоры перестают помогать (под микроскопом: кофеин, алкоголь, никотин)	131
10.3. Почему в это время учащаются странные совпадения и яркие сны (под микроскопом: трансовые состояния)	133
Конец ознакомительного фрагмента.	134

Ирина Привалова
Темная ночь души.
Биофизика пробуждения.
Путь к целостности.
серия Живой Свет

ЖИВОЙ СВЕТ

ТЁМНАЯ НОЧЬ ДУШИ.

Биофизика пробуждения.

Путь к целостности

*С приложениями А (Клинический атлас) и Б (Механизмы
подробно)*

Эпиграф

Эта книга родилась не потому, что я знала ответы. Она
родилась потому, что однажды мне отчаянно понадобилось
их найти.

Пролог. Когда исчезла прежняя я

Всю свою жизнь я делала правильные вещи. У меня была высокая должность, хороший достаток. Я была образцовой дочерью, надёжной подругой, руководителем, который умеет принимать решения. Я хорошо знала, как выглядит успех, и сама казалась его воплощением. Так продолжалось до тех пор, пока однажды всё это не начало исчезать. Не с грохотом. Не за один день. Скорее как воздушный шар, из которого медленно выходит воздух. Не случилось никакой катастрофы. Не было события, после которого жизнь разделилась на «до» и «после».

Просто однажды я поняла, что меня больше нет внутри той жизни, которую я так долго и старательно строила. Сначала я решила, что просто устала. Потом — что заболела. Как врач, я начала искать диагноз. Сдавала анализы, проходила обследования, собирала вторые мнения. Мне хотелось найти причину, которую можно увидеть, измерить и объяснить. Но ответы не складывались. Тогда я стала искать их там, куда раньше даже не смотрела.

Я читала Кастанеду, который писал о смерти прежнего «я». Познакомилась с текстами Хуана де ла Круса — тот называл этот путь Тёмной ночью души. Потом пришёл Юнг. В самых разных источниках я неожиданно встречала описание одного и того же переживания. Я участвовала в глубоких

внутренних практиках. Мне снились сны, которые невозможно было забыть. Раз за разом я всё яснее чувствовала: человек гораздо больше своих социальных ролей, дипломов, достижений и даже собственной биографии.

И всё это время я продолжала наблюдать за своим телом. Наверное, именно врач во мне не позволял перестать замечать детали. Постепенно начали проявляться закономерности. Когда разрушалась очередная привычная идентичность, обострялась экзема, появившаяся ещё во время работы в хирургии. Когда я брала на себя ответственность, которую уже не могла выдержать, тело отвечало болью в пояснице. Потом обнаружилась грыжа. Незаметно начал увеличиваться вес. Тогда я ещё не знала, как всё это связано.

Но уже чувствовала: тело не живёт отдельно от нашей внутренней истории.

Новый город. Улицы, которых я ещё не знала наизусть. Тишина вместо привычной гонки лифтов, звонков, совещаний.

Кошка, спящая у меня на руках, — единственное существо, которому в те недели ничего от меня не было нужно.

Утро приходило рано. Свет медленно полз по стене, будто ему тоже было некуда спешить. Я лежала и слушала, как где-то далеко просыпается город, которому нет до меня никакого дела. И не понимала, зачем вообще вставать с постели, если ни одна из причин, поднимавших меня все эти годы, больше не работала.

Мне казалось, что тело молчит.

Теперь я понимаю: оно говорило всё это время. Слушать не умела я.

Предисловие

О чём эта книга

«Повышение вибраций» — выражение, которое я постоянно слышала в эзотерической среде. Красивое. Но слишком расплывчатое. Долгое время мне казалось, что за ним не стоит ничего, кроме метафоры. Позже я поняла, что всё гораздо интереснее.

Когда рушится привычная идентичность, тело откликается на это вполне реальными процессами. Меняется работа нервной системы, перестраиваются нейронные связи, по-новому выстраивается взаимодействие систем организма. Это ещё не значит, что мы уже умеем измерять «духовное пробуждение» приборами — во многих вопросах наука только подходит к границе неизвестного. Но важнее другое: у каждого внутреннего переживания есть телесное выражение.

За три года работы над этой книгой я поняла ещё одну вещь. В центре этой истории — не Тёмная ночь души. В центре — человек, который постепенно возвращается к самому себе.

Тёмная ночь — это путь. Целостность — то, к чему он ведёт. Тело становится пространством, где разворачиваются изменения. Эмоции помогают услышать то, что раньше

оставалось незамеченным. Сознание постепенно связывает отдельные переживания в единую историю. Духовный опыт помогает находить смысл. А наука даёт язык, чтобы понять, что именно происходит с человеком.

Эта книга — первая часть цикла «Живой свет». Здесь — путь становления целостности через Распад: от исчезновения прежней себя до возвращения себе настоящей. Это тот фундамент, без которого не имеет смысла идти дальше. О том, что открывается за порогом этой целостности — о структуре тонких тел и о трансперсональном опыте, — в книгах, которые последуют дальше.

Я писала эту книгу не как исследователь, наблюдающий Тёмную ночь со стороны. Я начала писать её только после того, как сама прошла этот путь. Потом увидела похожие истории у других людей. И только после этого стала искать язык, который соединил бы личный опыт, истории других людей, научные знания и духовные традиции. Так постепенно появилась карта, которую ты держишь сейчас в руках.

Зачем нужна эта книга

Тёмную ночь невозможно пройти одной только силой воли. Когда человек не понимает, что с ним происходит, он часто начинает бороться с собственным состоянием: годами пытается вернуться к прежней жизни или всеми силами заглушает внутреннюю боль. Иногда действительно требуется медицинская помощь, и отказываться от неё опасно. Иногда, наоборот, не хватает понимания того, что происходит — часть глубокой внутренней перестройки, а не только признак болезни.

Тело не является сторонним наблюдателем этого процесса. Оно проходит его вместе с психикой. Сон, питание, движение, работа митохондрий, способность организма восстанавливаться — всё это часть внутренней работы, а не второстепенные детали. Чем устойчивее тело, тем больше у психики ресурсов пройти через период глубоких изменений. Поэтому в этой книге есть не только объяснения, но и практическая часть — система наблюдения за собой, которая поможет заметить закономерности и понять, где именно ты сейчас находишься на своём пути. Это не замена медицинской диагностике. Это ещё один способ увидеть связь между тем, что происходит внутри, и тем, как откликается тело.

Кому это нужно

Эта книга — для того, кто сейчас находится внутри этого пути и не понимает, что с ним происходит. Для того, кто уже вышел из него и хочет наконец сложить все части своей истории в единое целое. Для врача, психолога, телесного терапевта — для каждого, кто работает с людьми в период глубокой внутренней трансформации и снова и снова сталкивается с одним и тем же ощущением: что-то происходит, но ни один привычный диагноз не объясняет картину полностью. И для того, кто не раз слышал слово «пробуждение» и хочет понять, что за ним может стоять на языке тела и современной науки.

Я пишу её не из позиции человека, который знает ответы лучше других. Я пишу её как человек, который однажды сам оказался внутри этого опыта. Это не книга о том, как стать лучшей версией себя, — если честно, я никогда не любила это выражение: в нём будто заранее скрыто предположение, что с человеком уже сейчас что-то не так.

Мне ближе другой взгляд. Не стать кем-то другим. А постепенно вернуться к себе — к той части, которая существовала ещё до страха, до необходимости выживать, соответствовать ожиданиям и играть роли. Эта книга о том, что происходит, когда привычная жизнь перестаёт вмещать человека. Когда рушатся старые смыслы и исчезают прежние опо-

ры. И о том, почему такие периоды так часто становятся не концом истории, а началом возвращения к собственной целостности.

Как читать эту книгу

Эта книга устроена так, чтобы её можно было читать на разной глубине — в зависимости от того, что тебе нужно прямо сейчас.

Если сейчас больно — читайте только основной текст. Этого достаточно: он держит сюжет трансформации, метафору и практический смысл сам по себе, без единой технической детали.

Если хочется понять себя глубже — читайте врезки «Под микроскопом» внутри глав: те же явления, разобранные на уровне конкретных механизмов, но коротко, без перегрузки.

А если ты врач, психолог, биолог, исследователь — или просто любишь доходить до конца, у этой книги есть два продолжения. В конце книги — Приложение А, клинический атлас: девятнадцать физиологических маркеров, по которым можно проследить трансформацию на языке анализов. А для тех, кому этого мало, — Приложение Б «Механизмы подробно»: там научный аппарат каждой главы разобран до конца — исследования, ссылки, схемы.

Эти уровни отражают и уровни уверенности в самих утверждениях книги. Установленные факты — прямые измерения, повторённые эксперименты. Правдоподобные гипотезы по аналогии — я беру установленный механизм и предполагаю, что нечто похожее происходит в состоянии, ко-

торое называю Тёмной ночью, и говорю об этом как о гипотезе, а не как о факте. Символический, традиционный язык — кундалини, алхимическое *nigredo*, герметические принципы: способ соотнести разные словари, а не научное доказательство.

О статусе книги

Все истории людей в этой книге деидентифицированы или являются собирательными образами — сохранена только суть переживания.

Эта книга не заменяет медицинскую помощь, психотерапию или духовное руководство. Она предлагает карту, которая помогла мне осмыслить собственный опыт и оказалась созвучна переживаниям многих других людей. Научные данные, психологические модели и духовные традиции, приведённые здесь, не сводятся к одной системе и не доказывают друг друга — они помогают увидеть один и тот же человеческий опыт с разных сторон.

Тёмная ночь описана здесь как процесс, который при определённых условиях сам ведёт к обновлению. Но это не значит, что любое тяжёлое состояние психики — такая трансформация, и уж точно не значит, что профессиональная помощь этому противоречит. В Главе 12 я подробно говорю о том, как отличать движение от застревания и когда пора остановиться и обратиться к специалисту, а не продолжать ждать, что «процесс сам разберётся».

Если тебе плохо прямо сейчас — начни отсюда

Если есть мысли о том, чтобы причинить себе вред, — позвони сейчас:

8 (812) 323-43-43 — круглосуточная кризисная психологическая служба при городской психиатрической больнице №7 им. И. П. Павлова (Клиника неврозов).

8 (812) 708-40-41 — экстренная психологическая линия Института психотерапии и консультирования «Гармония» (работает круглосуточно).

8 (800) 100-49-94 — бесплатная кризисная линия доверия для взрослых и детей, доступная из любой точки России.

8 (812) 718-25-16 или 369-99-99 — горячая линия экстренной психологической помощи МЧС России.

Выйди к окну или на улицу на пять минут. Дай глазам коснуться горизонта.

Позвони или напиши одному человеку — не чтобы объяснить, просто чтобы не быть одной. Скажи себе вслух: «Я здесь. Я дышу. Прямо сейчас я в безопасности».

Положи руку на грудь. Почувствуй сердцебиение. Воздействие на нервную систему здесь прямое и вполне измеримое.

Дыши. Вдох на 4 счёта — задержка на 7 — выдох на 8. Повтори трижды.

Книга подождёт.

ЧАСТЬ I. РАСПАД

Глава 1. Что такое Тёмная ночь

Я не религиозный автор. И говорю это как врач, которому важно различать духовный опыт, психологические процессы и физиологию. Эта книга — не о религии и не о спасении души. Но когда я впервые прочитала «Тёмную ночь» Хуана де ла Круса, меня поразило не богословие. Я узнала в этих страницах собственный опыт.

Когда я рассказываю о признаках этого процесса коллегам, клиентам или слушателям, почти всегда звучит один и тот же вопрос: «Разве это не депрессия?» Это важный вопрос, и дальше в книге мы его подробно разберём — путать Тёмную ночь с депрессией так же опасно, как объяснять любой внутренний кризис только психиатрическим диагнозом. Но есть ещё один вопрос. Его редко произносят вслух. Он появляется чуть позже.

«Получается... я не одна?» «Значит, у этого состояния есть имя?»

Есть. И люди пытаются понять его уже много столетий.

Монах из Фонтиверос

Сегодня «Тёмная ночь души» звучит очень часто — так называют затяжную депрессию, тяжёлый развод, потерю работы, разочарование в жизни, просто период, когда ничего не получается. Словосочетание стало настолько привычным, что почти потеряло свои очертания. Поэтому однажды я решила вернуться к человеку, который впервые произнёс эти слова.

У Хуана де ла Круса была не только философия. Было тело. Была боль. И была тюремная камера, в которой появились первые строки его будущих произведений, — не литературный образ, а исторический факт. В конце XVI века, во время конфликта вокруг реформы кармелитского ордена, Хуана похитили его же собратья и заключили в монастырскую тюрьму в Толедо.

Почти девять месяцев он провёл в тесной камере с крошечным отверстием вместо окна. Его почти не кормили, не давали спать, лишили человеческого общения. Именно там он начал писать — на клочках бумаги, которые удавалось достать. Когда я впервые узнала эту историю, меня поразило не столько мужество, сколько то, о чём он писал. Не о мучителях. Не о несправедливости. Не о мести. Он пытался понять, что происходит с человеком, когда привычный мир полностью перестаёт существовать.

Позже он написал две книги, которые часто принимают за одну: «Восхождение на гору Кармель» — про сам путь, «Тёмная ночь души» — про то, что чувствует человек уже внутри этого пути. Хуан описывает две стадии: сначала теряется вкус к тому, что раньше приносило радость, потом меняется само представление о себе.

Язык XVI века сильно отличается от языка современной психологии — «Бог», «душа», «благодать», «очищение». Но если на время отставить религиозные слова и посмотреть на само переживание, картина окажется знакомой: прежние опоры перестают работать, и вернуться к прежнему способу жить невозможно, даже если очень хочется. Именно эта необратимость и показалась мне главной особенностью Тёмной ночи. Хуан называл происходящее очищением — не наказанием и не Божьим гневом, а освобождением от того, что уже перестало помогать человеку жить. Не концом. Переходом.

Швейцарский психиатр заходит в темноту

У Карла Густава Юнга тоже была своя Тёмная ночь. Она не началась в один день. Сначала разорвались отношения с Фрейдом — не только научный конфликт, а потеря человека, которого он долго считал учителем. Затем он оставил пост президента Международной психоаналитической ассо-

циации. Всё, что определяло его место в профессиональном мире, начало рассыпаться. И тогда началось то, что он позже назовёт «конфронтацией с бессознательным».

Осенью 1913 года его стали посещать яркие, тревожные видения — потоки крови, разрушенная Европа. В какой-то момент ему показалось, что он теряет рассудок. Когда через несколько месяцев началась Первая мировая, часть этих образов неожиданно совпала с реальностью. Но внутренний процесс на этом не закончился — он стал глубже. В его внутреннем мире появились фигуры, с которыми он вступил в диалог. Так родилась практика активного воображения: он записывал переживания, зарисовывал образы, пытался не подавлять их, а понять. Эти записи стали позже известны как «Красная книга». Внешне его жизнь почти не менялась — он принимал пациентов, читал лекции. Внутри происходило то, что позже определило всю его психологию.

Именно этот личный опыт помог ему увидеть закономерность. К нему приходили не только молодые люди с вопросом, как найти своё место в мире. Во второй половине жизни появлялись другие — с профессией, семьёй, признанием, иногда очень успешной жизнью, — и при этом с ощущением внутренней пустоты. Дело было не в отсутствии достижений. Проблема начиналась тогда, когда социальная роль становилась единственным ответом на вопрос «кто я?». Процесс освобождения от этой тесной идентичности Юнг назвал индивидуацией.

Когда я читала Юнга после Хуана де ла Круса, меня не покидало чувство сходства. Один говорил языком христианской мистики, другой — языком аналитической психологии. Но за разными словами угадывалась одна и та же динамика: сначала человек теряет привычные опоры, потом оказывается в пространстве глубокой неопределённости, а пройдя через него — постепенно собирает себя заново.

Юнг не дал окончательного объяснения происходящему. Но задолго до нейробиологии он писал: психическое и телесное невозможно рассматривать отдельно друг от друга. Сегодня мы понимаем эту связь куда лучше — и всё же она остаётся одной из самых сложных тем современной науки.

Тёмная ночь и депрессия: критическое различие

Утрата интереса к жизни — есть. Снижение энергии — есть. Нарушения сна — есть. Если прочесть феноменологию Тёмной ночи глазами психиатра, он немедленно увидит критерии большого депрессивного расстройства. И с этим нужно разбираться честно.

Я не против антидепрессантов и не против психиатрии. Депрессия — реальная вещь, разрушительная, и в некоторых случаях без вмешательства не обойтись. Тёмная ночь может идти рядом с депрессией — одно не отменяет другого. Но различать их нужно, и причина практическая: если тебя ле-

чат от депрессии, задача — вернуть к состоянию, которое было до. А Тёмная ночь — не возврат. Движение здесь вперёд, туда, где ты ещё не была. Заглушить сигналы на этом пути — значит застрять там же, откуда пытался выбраться.

ДЕПРЕССИЯ	ТЁМНАЯ НОЧЬ
Чувствительность притуплена — эмоциональная анестезия	Чувствительность обострена, направлена внутрь
Динамика стабильная или нарастающая	Динамика волновая: темнота и просветы чередуются
Желание вернуться «как было»	Возврат невозможен и больше не нужен
После выхода человек остаётся прежним	После выхода человек — другой
Смысл исчезает как категория	Старые смыслы умерли, идёт поиск новых
Генерализованная вина, самобичевание	Трезвое видение своих ограничений, без вины

Тёмная ночь и депрессия могут идти вместе и питать друг друга. Тогда действовать нужно по порядку: сначала безопасность — если есть суицидальные мысли, если нарушены сон и еда до критической степени, приоритет — стабилизация. Потом различие. Потом прохождение пути.

Ко мне обратилась Елена, сорок два года, с диагнозом «рекуррентная депрессия», выставленным ещё в двадцать пять. Антидепрессанты снимали часть симптомов, но не убирали

ощущение, что она застряла — год за годом, без движения. Когда мы разобрали историю подробнее, стало ясно: под одним диагнозом скрывались два разных периода. Один действительно был депрессией — с апатией, которая не проходила месяцами, без всякой динамики. Другой, пятью годами позже, — Тёмная ночь: та же тяжесть внешне, но с внутренним ощущением движения, которое она сама не могла объяснить психиатру. «Я не говорила ему, что чувствую, будто что-то происходит, — призналась она. — Боялась, что это прозвучит как отрицание болезни».

Универсальность: Тёмная ночь в разных традициях

Чем больше я изучала разные традиции, тем сильнее меня удивляло одно обстоятельство. Похожие описания снова и снова появляются в самых разных частях мира — у людей, которые никогда не были знакомы друг с другом и говорили на совершенно разных языках.

В дзен-буддизме есть понятие «великого сомнения» — *daigi*: состояние, в котором привычные способы понимать мир перестают работать, старые опоры исчезают, а новых ещё нет. Японский мастер Хакуин Экаку называл этот период «дзен-болезнью» — не ошибкой практики, а частью пути, которую невозможно обойти. Историк религии Мирча Элиаде писал об «инициационной болезни» — тяжёлом внутрен-

нем кризисе, который переживает будущий шаман: теряет интерес к прежней жизни, видит необычные сны, оказывается словно между двумя мирами. В традиционной культуре такое состояние не воспринималось автоматически как болезнь, которую нужно устранить, — человека сопровождали, помогая пройти через этот опыт. Юнг увидел похожую закономерность в алхимии: первая стадия делания, *nigredo* — «почернение», символизирует распад прежней формы, за ней следуют *albedo* (очищение) и *rubedo* (завершение). Он видел в этой последовательности не химию, а символическую карту внутреннего развития.

Каждая традиция объясняет происходящее по-своему — Богом, природой ума, духами, бессознательным. Но чем внимательнее я читала эти тексты, тем труднее было считать совпадением то, что разные культуры снова и снова описывают один и тот же человеческий опыт языком, который был им доступен. А если это так — значит, у процесса есть не только духовное, но и вполне реальное психофизиологическое измерение. Поэтому дальше мы будем говорить не только о символах, но и о том, что происходит с телом.

Под микроскопом

Сразу оговорюсь: сегодня никто не исследовал Тёмную ночь души как самостоятельный научный феномен. Всё, о чём пойдёт речь дальше, — попытка сопоставить данные о

физиологии хронического стресса, нейропластичности и депрессии с тем, что люди описывают как опыт глубокой внутренней трансформации. Там, где заканчиваются факты, я буду прямо говорить, что перехожу к гипотезе.

Во время сильного психологического стресса организм меняется — не сама последовательность ДНК, а то, как работают отдельные участки генома (эпигенетическая регуляция, один из механизмов которой — метилирование ДНК). Особенно чувствительны системы, связанные со стрессовой реакцией и работой кортизола. Меняется и то, как клетка расходует силы: есть гипотеза, что во время глубокой перестройки митохондрии перераспределяют ресурс, тратя больше не на внешнюю активность, а на внутреннюю перестройку. Отсюда усталость, которая не проходит после сна, — не разряженная батарейка, а батарейка, которая временно тратит заряд на перестройку собственной схемы работы.

В физиологии есть понятие аллостатической нагрузки — цены, которую организм платит за долгую необходимость приспособливаться. На определённом этапе она может выглядеть похоже и при депрессии, и при глубоком внутреннем кризисе: похожие изменения кортизола, снижение BDNF. Но разница не в отдельных показателях, а в динамике. Если человек остаётся в хроническом истощении, восстановительные механизмы долго не включаются. Если внутренняя перестройка всё же движется — признаки восстановления могут появляться раньше, чем человек сам начинает чув-

ствовать себя лучше. Именно это несовпадение биологии и самочувствия нередко становится причиной отчаяния: человек уверен, что с ним ничего не происходит, хотя восстановление, возможно, уже началось.

Больше об эпигенетической регуляции, нейропластичности и работе митохондрий — в Приложении Б, «Механизмы подробно», в разделе к этой главе.

Нить целостности

Депрессию и Тёмную ночь не всегда можно различить по одному моменту времени — некоторые физиологические изменения действительно похожи. Поэтому важнее не сам показатель, а динамика: начинают ли включаться восстановительные процессы, появляются ли периоды ясности, становится ли сон хоть немного глубже.

Когда я закончила изучать историю Хуана де ла Круса и заново перечитала Юнга, меня не покидало ощущение сходства. Испанский монах XVI века и швейцарский психиатр начала XX-го говорили на совершенно разных языках — один через религиозный опыт, другой через аналитическую психологию. Но оба пытались понять одно и то же переживание. Само по себе это ничего не доказывает. Но заставляет присмотреться внимательнее. Возможно, за разными словами разных эпох действительно скрывается один из фундаментальных процессов человеческой психики — а значит, у

него есть не только психологическое и духовное, но и биологическое измерение. Его мы и будем искать дальше.

Глава 2. Когда рушится Персона

Это собирательный образ — за ним десятки похожих историй из моей практики. Руководитель крупной компании. На работе безупречен, спокоен, уверен в себе, умеет держать удар. Дома не может произнести простое «нет». Соглашается, когда хочется отказаться. Молчит, когда важно сказать. Улыбается, хотя внутри давно живёт раздражение. И однажды ловит себя на мысли: он уже не помнит, когда в последний раз говорил то, что действительно думал, а не то, чего от него ждали.

Так и появляется Персона. Не за один день. Не потому, что человек решил стать ненастоящим. Она складывается медленно — из правильных слов, удачных решений, привычки соответствовать, страха потерять любовь или своё место среди других. Год за годом эта фигура становится всё убедительнее. И однажды человек с удивлением обнаруживает, что почти перестал видеть того, кто скрывается за ней.

Слово «персона» пришло из латыни, а в латынь — из древнегреческого театра: так называли маску актёра, которая не просто скрывала лицо, а обозначала, кем этот человек является в спектакле. Юнг выбрал это слово не случайно. Для него Персона — не ложь и не лицемерие, а часть психики, которая помогает жить среди людей, строить отношения, работать, брать на себя ответственность. Без неё невозмож-

на социальная жизнь. Проблема начинается не тогда, когда у человека появляется Персона, а тогда, когда он перестаёт замечать, что это только одна из его частей.

Персона формируется очень рано, задолго до того, как появляется осознанное представление о себе. Сначала ребёнок узнаёт, каким нужно быть дома: «будь хорошим», «не злись», «не плачь» — эти послания он считывает раньше, чем способен объяснить их словами. Потом появляется следующий слой — жизнь среди других: принадлежность к группе означает не только дружбу, но и безопасность, и ребёнок учится подстраиваться, угадывать ожидания, получать одобрение. Позже возникают профессиональные роли: «я врач», «я руководитель», «я мать» — роль становится частью личности. Но глубже всего лежит ещё один слой — там, где однажды пришлось отказаться от части себя, чтобы сохранить любовь, принятие, чувство безопасности. Именно здесь рождаются внутренние решения: «я не злюсь», «я не боюсь», «я сильный», «я справлюсь». Это не притворство. Это способ выжить.

Мне нравится думать о Персоне как о коже психики. Кожа защищает нас от внешнего мира, но остаётся живой и гибкой — не мешает чувствовать прикосновения, тепло, холод. Так же и Персона: нужна человеку, но только пока остаётся гибкой. Когда он полностью отождествляет себя со своей ролью, кожа перестаёт быть защитой и становится клеткой. Узнать это состояние можно по многим признакам: человек

всё реже понимает, что чувствует на самом деле, а что — как ему кажется — должен чувствовать. Любая критика роли переживается как угроза существованию. Отдых не приносит облегчения, потому что даже в покое невозможно перестать поддерживать привычный образ себя. Самооценка всё сильнее зависит от внешнего подтверждения, а за уверенностью копится усталость.

Эта усталость живёт не только в психике. Вильгельм Райх одним из первых описал мышечный панцирь — телесное выражение психологических защит: хроническое напряжение мышц, привычный рисунок дыхания, особенности осанки. У людей, годами живущих через свою роль, тело словно всё время в готовности. Плечи приподняты. Челюсть напряжена. Дыхание поверхностно. Глубокий вдох приносит расслабление — а расслабление переживается почти как потеря контроля.

Поэтому, когда начинает разрушаться Персона, тело часто реагирует одним из первых. Персона рушится не потому, что жизнь становится слишком тяжёлой, а потому, что всё, когда-то вытесненное, больше невозможно удерживать за её пределами. Годами человек может не замечать этого процесса — он развивается медленно, как усталость металла: сначала микроскопические трещины, потом их становится больше, и однажды конструкция разрушается так быстро, что окружающим кажется — внезапно. На самом деле этот момент готовился много лет.

Тогда появляются несоразмерные эмоциональные реакции. Люди начинают вызывать непривычно сильные чувства. Тело всё чаще говорит симптомами там, где психика продолжает молчать. Есть парадокс, который я наблюдала не раз: тяжелее всего этот кризис нередко переживают именно те, кого окружающие считают самыми успешными. Чем прочнее были стены, тем сильнее ощущается их падение.

Под микроскопом. Мышечный панцирь и физиология хронического стресса

Постоянное мышечное напряжение требует энергии — даже если оно почти незаметно самому человеку, организм продолжает расходовать ресурсы на его поддержание. Дыхание остаётся поверхностным, состояние готовности становится привычным. Глубокий вдох требует свободного движения диафрагмы и грудной клетки, но если тело годами удерживает напряжение как способ защиты, полное расслабление может восприниматься нервной системой как утрата контроля. Так формируется замкнутый круг: напряжение меняет дыхание, а изменённое дыхание помогает поддерживать напряжение.

Поверхностное дыхание обычно сопровождается снижением активности блуждающего нерва и вариабельности сердечного ритма — показателя того, насколько гибко организм переключается между мобилизацией и покоем. Система по-

степенно теряет эту гибкость: всё легче включает напряжение, всё труднее возвращается к восстановлению.

Есть и другое следствие многолетнего напряжения — оно связано с интероцепцией, способностью различать сигналы собственного тела. Когда мышцы долго держат примерно одинаковый уровень напряжения независимо от того, что человек чувствует, телесные сигналы становятся менее различимыми — воспринимаются как постоянный фон, а не отклик на конкретное состояние. Не потому ли так трудно понять, что чувствуешь на самом деле? Граница между «я чувствую» и «мне кажется, что я должен это чувствовать» размывается. Тело перестаёт быть надёжным источником обратной связи.

Больше о мышечном панцире, дыхательных паттернах и вариативности сердечного ритма — в Приложении Б, «Механизмы подробно», в разделе к этой главе.

Нить целостности

Разрушение Персоны почти всегда переживается как катастрофа. Хотя позже многие называют его освобождением. Персона долгое время была не просто ролью — она помогала выживать в мире, который не всегда был готов принять человека целиком. Поэтому её разрушение ощущается как утрата опоры, будто исчезает сам человек. Но постепенно становится понятно: исчезает не личность. Исчезает только то, с

чем она слишком долго была отождествлена.

И тогда впервые появляется возможность задать себе простой вопрос: кто я, когда мне больше не нужно соответствовать? Тело в этот период тоже меняется — может появиться необычная усталость, усилится напряжение, возникнуть симптомы без очевидного объяснения. Это не всегда означает, что с организмом происходит что-то опасное, хотя любые выраженные или тревожные симптомы требуют внимания и, при необходимости, медицинской оценки. Если серьёзная патология исключена — это часть общей перестройки, в которой психика и тело учатся существовать без прежнего способа защиты. То, что годами удерживалось напряжением, начинает освобождаться. Разрушение Персоны становится не только концом старой истории, но и началом знакомства с собой — человеком, которому больше не нужно всё время играть роль.

Глава 3. Миры, которые мы носим внутри

Есть одна мысль, которая пришла ко мне совсем недавно и неожиданно многое объяснила в моей собственной истории. Я вдруг увидела, что всю жизнь носила внутри не только свои воспоминания о родителях, их голоса и отдельные фразы, которые когда-то запомнились мне, а целый родительский мир. То, как они смотрели на людей, что считали правильным и неправильным, за что человек может себя уважать, чего должен стыдиться, что в жизни безопасно, а что опасно, каким нужно быть, чтобы тебя любили, каким нельзя быть никогда. В детстве невозможно отделить это от реальности. Ребёнок ещё не располагает собственной системой координат и поэтому берёт её у тех, кто находится рядом. Если родители говорят: «хорошая девочка должна быть такой», ребёнок не воспринимает это как мнение других людей. Для него это постепенно становится устройством мира. А потом проходит двадцать, тридцать, сорок лет, и человек уже не помнит, откуда взялось его представление о правильной жизни. Он просто знает, что иначе нельзя.

Психология описывает этот процесс вполне конкретными терминами: интериоризацией родительских ценностей, формированием идентичности, развитием автономии и дифференциации Я. Ребёнок действительно постепенно превраща-

ет внешние правила и оценки во внутренние регуляторы поведения, а родительская семья становится одним из главных каналов, через которые он получает не только нормы поведения, но и представления о себе и окружающем мире. Позже, по мере взросления, человеку предстоит сделать то, что в детстве было невозможно: отделить собственный выбор от того, что когда-то было принято без выбора. Именно поэтому взрослая самостоятельность не сводится к тому, чтобы жить отдельно от родителей или принимать решения самостоятельно. Можно никогда не спрашивать у родителей разрешения и всё равно продолжать жить внутри их системы координат.

У этого мира есть свои законы, и почти никогда они не были кем-то нарочно продуманы или проговорены вслух — они просто действуют, как физика: что допустимо, а что постыдно; кому положено терпеть, а кому — требовать; сколько нужно зарабатывать, чтобы считаться состоявшимся человеком; в каком возрасте пора выходить замуж, заводить детей или наконец «повзрослеть». Родители редко изобретают эти законы сами. Через них в ребёнка входит нечто гораздо большее их личной истории: страна, в которой им самим пришлось расти, эпоха с её страхами и дефицитами, общество с его негласными представлениями о достоинстве и стыде. У разных народов эти представления разные. Там, где в одной культуре нормально открыто говорить о деньгах, в другой это неприлично. Там, где для одних взрослость начи-

нается с ухода из родительского дома, для других — с того, что дом на всю жизнь остаётся общим. Ребёнок не выбирает, в какую из этих систем родиться, — он получает её вместе с языком и первыми словами и потом долгие годы принимает за самую реальность, а не за один из множества возможных её вариантов.

Наверное, самое трудное в этом процессе — даже не увидеть чужие правила, а обнаружить, насколько глубоко они стали своими. Мы редко слышим внутри себя голоса родителей, когда думаем: «я должна быть сильной», «нельзя подвести людей», «сначала нужно сделать то, что нужно другим», «хорошая женщина должна терпеть», «нельзя хотеть слишком многого». Нам кажется, что это просто наши убеждения, часть нашего характера, здравого смысла, жизненного опыта. И только в какой-то момент возникает странное ощущение несоответствия: внешне я живу своей жизнью, но почему-то всё время оказываюсь в одной и той же точке. Выбираю работу, которая мне не подходит. Оказываюсь в отношениях, в которых снова становлюсь удобной. Достигаю того, чего, казалось бы, хотела, и не чувствую удовлетворения. Тогда впервые возникает вопрос, который способен пошатнуть гораздо больше, чем одно отдельное убеждение: а это вообще моё?

Мне кажется, именно здесь начинается одна из самых глубоких частей Тёмной ночи. Рушится не только Персона, о которой я говорила раньше, — рушится сам мир, внутри ко-

торого эта Персона была построена, вместе со всеми его законами и договорённостями. Человек оказывается в странном промежутке: старые правила уже не держат, а новых ещё неоткуда взять. Очевидное вчера сегодня вызывает сомнение, желанное перестаёт хотеться, а то, что раньше давало ощущение правильно прожитой жизни, вдруг начинает казаться чужим сценарием. Можно ещё какое-то время пытаться вернуться в прежнюю форму — снова быть удобной, сильной, успешной, — но получается это всё хуже. Дело не в слабости. Просто внутри уже поселилось знание, от которого некуда деться: это не мой мир.

И здесь я бы всё-таки не употребляла слово «разрушить» буквально, хотя именно оно первым пришло мне в голову. Мне казалось: чтобы построить свой мир, нужно сначала разрушить родительский. Но теперь я думаю, что это не совсем так. Чужой мир не нужно уничтожать. Родители могут остаться родителями, их история может остаться частью моей истории, а то хорошее, что они мне дали, я могу бережно забрать с собой. Мне нужно другое — перестать принимать их карту за карту местности. Увидеть, где их страх, а где мой. Где их представление о правильной жизни, а где моё. Где я продолжаю делать что-то потому, что когда-то так было принято, а где действительно выбираю это сама.

Наверное, поэтому собственный мир рождается не из бунта против прошлого, а из способности наконец его увидеть. Не выбросить всё, что было получено от родителей, и не

доказать им, что теперь я буду жить наоборот, а впервые разобрать этот внутренний багаж и посмотреть, что в нём действительно моё. Что-то я оставляю. Что-то верну. Что-то впервые выберу сама. И тогда постепенно возникает то, чего раньше не было: не просто другая жизнь, а собственная система координат, в которой я могу принимать решения не из страха потерять любовь, не из необходимости соответствовать и не из желания кому-то что-то доказать.

Под микроскопом. Как чужой голос становится своим

У этого превращения — из чужого правила в собственное убеждение — есть научное название: интериоризация. Психологи Джоан Грусек и Джеклин Гуднау в 1994 году задались очень простым вопросом: почему одни родительские правила остаются на всю жизнь чужими, соблюдаются со скрипом и при первой возможности нарушаются, а другие становятся настолько своими, что человек их даже не замечает — как не замечаешь, что дышишь? Ответ оказался неожиданным. Дело не в строгости наказания и не в количестве повторений. Правило усваивается тем прочнее, чем меньше оно ощущалось как навязанное, — если ребёнку однажды объяснили, почему так нужно, если он почувствовал, что его услышали, а не просто заставили. Отсюда грустный парадокс: чем мягче и незаметнее было давление, тем прочнее оно потом сидит

внутри — и тем труднее потом расслышать, что это вообще было давление, а не собственный выбор.

Ури Бронфенбреннер, один из главных психологов развития двадцатого века, в 1979 году предложил простую, но точную картину: ребёнок никогда не встречается с большим миром — с экономикой, культурой, представлениями эпохи об успехе, деньгах, теле, старости — напрямую. Между ним и этим миром всегда стоит кто-то живой: мама, папа, бабушка, воспитательница в саду. И через этого конкретного человека ребёнок получает не абстрактную «культуру вообще», а её очень личную, часто искажённую версию — со всеми страхами, травмами и слепыми пятнами именно этого взрослого. Поэтому, когда взрослый человек пытается понять, «моё ли» у него представление о жизни, он на самом деле пытается разъединить два слоя, которые слиплись в один: то, что несёт в себе именно этот родитель как отдельная личность со своей историей, — и то, что этот родитель когда-то сам получил как человек своего времени, своей страны, своего поколения. Иногда это вообще не родительские убеждения, а убеждения их эпохи, которые они просто передали дальше, как эстафету, даже не заметив этого.

Психоаналитик Питер Блос в 1967 году заметил, что у взросления есть не одна, а две волны отделения. Первая происходит ещё в младенчестве: ребёнок постепенно понимает, что он и мама — не одно тело, у него есть собственные границы. Вторая волна, по Блосу, накрывает человека в под-

ростковом и юношеском возрасте — и в ней предстоит отделить уже не тело, а внутренний мир: заново пересмотреть образы родителей, сложившиеся в детстве, и решить, какие из унаследованных представлений остаются с тобой, а какие были просто временными подпорками, пока своя психика ещё не окрепла. Блос специально подчёркивал: эта вторая волна редко укладывается в подростковый возраст, как думают учебники. У многих людей она по-настоящему начинается только в тридцать, сорок, иногда пятьдесят лет — часто именно тогда, когда внешняя жизнь как будто уже совсем устроена.

Ближе всего к тому, что происходит в темноте, — понятие из семейной психологии, которое американский психиатр Мюррей Боуэн называл дифференциацией Я. Смысл его прост, хотя звучит по-научному: способность оставаться близким с семьёй — любить, звонить, приезжать на праздники — и при этом не растворяться в её тревогах, оценках и правилах настолько, чтобы они автоматически определяли твои решения. Это не про дистанцию и не про разрыв. Можно жить в соседней квартире с родителями и быть при этом хорошо дифференцированным человеком, а можно уехать на другой континент и всё равно принимать каждое решение так, будто они стоят рядом и оценивают. Недавний обзор исследований на эту тему (Calatrava с коллегами, 2022 год) подтверждает: чем выше у человека способность к такой дифференциации, тем устойчивее он переносит стресс

и тем более здоровыми получаются его отношения — в самых разных культурах, не только западных. При этом сами авторы честно оговариваются: до конца не изучено, что здесь причина, а что следствие, и как именно эта способность — или её нехватка — передаётся от одного поколения к другому. Наука тут пока только в начале пути, но направление она указывает верно.

Подробнее о родительской социализации ценностей, культурном посредничестве и дифференциации Я — в Приложении Б, «Механизмы подробно», в разделе к этой главе.

Нить целостности

Возможно, именно это и происходит с человеком в глубине Тёмной ночи. Он не просто теряет прежнюю работу, отношения, статус или убеждения. Он обнаруживает, что значительная часть мира, в котором он жил, была когда-то построена другими людьми и затем незаметно поселилась внутри него. Поэтому распад оказывается таким болезненным: вместе со старыми смыслами приходится расставаться с представлением, что ты вообще знаешь, как устроена жизнь. Некоторое время приходится идти почти вслепую, без привычной карты, и именно это пространство пустоты может оказаться самым важным. Потому что только когда старые координаты перестают диктовать направление, появляется возможность посмотреть вокруг и спросить не «как

правильно?», а гораздо более трудное: «а как правильно для меня?»»

И, может быть, собственный мир начинается именно здесь — не тогда, когда внутри больше не осталось ничего от тех, кто был до нас, а тогда, когда среди всех этих голосов мы наконец начинаем различать свой.

Глава 4. Пустота

Ты уже знаешь эту улицу — она была в Прологе. Тот же город, та же кошка на руках, то же утро, ради которого я не могла придумать ни одной причины встать. Это не было депрессией в клиническом смысле — я продолжала работать, есть, разговаривать с людьми. Со стороны жизнь выглядела почти обычной. Но внутри произошло что-то, чему я тогда не могла найти названия. Не боль. Не хаос. Скорее ощущение, будто из комнаты вынесли всю мебель. Стены на месте. Окна открыты. Можно войти, можно выйти. Но жить в этой комнате было невозможно.

Она перестала быть домом.

Есть вопрос, который я слышу чаще всех остальных. Меня редко сначала спрашивают про анализы, гормоны или духовные практики. Почти всегда первый вопрос звучит одинаково: «Что со мной происходит?» А если человек начинает доверять — появляется второй, тот, который страшно произнести вслух: «Я не схожу с ума?»

Я много раз видела этот взгляд. Человек сидит напротив, рассказывает о своей жизни. Внешне всё благополучно — семья, работа, дом, друзья, никакой катастрофы. И потом произносит одну фразу: «Я перестал быть собой». Именно после этих слов я начинаю слушать особенно внимательно, потому что очень часто так начинается путь, который позже на-

зывают Тёмной ночью души. В этот момент человек ещё не знает никаких красивых определений. Он не думает о Юнге, мистике или духовной трансформации. Он просто чувствует, что прежняя жизнь перестала ощущаться своей.

Обычно всё начинается почти незаметно. Сначала уходит радость — не сразу, понемногу. Любимая работа становится тяжёлой обязанностью. Разговоры перестают трогать. Потом начинают меняться чувства: терпение сменяется раздражением, любовь — усталостью, появляется злость, которой раньше не было, или безразличие, которого человек никогда от себя не ожидал. Иногда приходит пустота — не болезненная, скорее такая, будто внутри стало слишком тихо. Здесь большинство начинает искать объяснение: депрессия? гормоны? выгорание? возраст? Или со мной действительно что-то не так? Я хорошо знаю эти вопросы — когда-то сама задавала их себе, а позже слышала ещё много раз от людей, которые приходили ко мне.

Во время Тёмной ночи постепенно исчезает самое важное — доверие к себе. Наверное, это переживается тяжелее всего. Очень хочется снова стать прежней, вернуться к жизни, которая была понятной и предсказуемой. Я хорошо понимаю это желание. Но со временем заметила закономерность: Тёмная ночь не возвращает человека назад. Она снимает слой за слоем всё, на чём держалось привычное представление о себе, — роли, способы защищаться, убеждения, ожидания.

Обычно мы понимаем, почему чувствуем то, что чувству-

ем: нас обидели — нам больно, что-то потеряли — мы горюем. Во время Тёмной ночи всё иначе. Можно проснуться с тревогой, хотя ничего не произошло. Заплакать без видимой причины. Почувствовать пустоту посреди самого обычного дня. Снаружи жизнь почти не меняется. Но внутри уже идёт большая работа. Её не покажет МРТ и не измерит ни один анализ. И всё же она реальна, потому что человек проживает её всем собой.

Мы привыкли делить чувства на хорошие и плохие. Но сами чувства не знают этого разделения — каждое появляется зачем-то. Страх удерживает от опасности. Гнев помогает почувствовать собственные границы. Печаль позволяет пережить утрату. Даже стыд иногда показывает, где мы слишком далеко ушли от себя. Во время Тёмной ночи многие из этих чувств становятся особенно сильными, и естественное желание — как можно быстрее перестать их испытывать. Но чем сильнее мы сопротивляемся своим чувствам, тем труднее становится путь — потому что чаще всего мы боремся не с ними, а с теми переменами, которые уже начались.

За годы работы я заметила закономерность: у каждого человека Тёмная ночь проходит по-своему, но если посмотреть на истории целиком, постепенно виден общий рисунок. Сначала начинают исчезать прежние опоры — работа, отношения, духовные практики, привычные цели, убеждения — всё, что раньше давало устойчивость, словно перестаёт выполнять свою задачу, хотя внешне жизнь почти не меняется.

Следом приходит пустота — не та, в которой невозможно подняться с постели, а скорее пространство, из которого вынесли всё привычное. Старые желания исчезли, новые ещё не появились. Хуан де ла Крус называл это состояние *naða* — «ничто». Мне оно всегда напоминало паузу между двумя вдохами: старая жизнь уже закончилась, новая ещё не обрела форму.

Почти каждый в этот момент пытается вернуть всё обратно — с головой уйти в работу, вернуться в привычные отношения, ещё усерднее медитировать. Кажется, что если достаточно постараться, прежняя жизнь обязательно вернётся. Но именно тогда происходит встреча, к которой невозможно подготовиться: человек начинает замечать в себе чувства, мысли и желания, которых прежде словно не существовало — не потому, что их никогда не было, а потому, что когда-то для них не нашлось места.

Я очень хорошо помню свою первую такую встречу. Однажды человек, которого я долго считала своей соперницей, потерпел неудачу. И где-то глубоко внутри я почувствовала удовлетворение. Меня это потрясло — я всегда считала себя человеком, который искренне радуется чужим успехам. Хорошим руководителем. Хорошим человеком. Откуда тогда взялась эта радость? Ответ пришёл не сразу: я поняла, что это чувство не делает меня плохой. Оно просто показало часть меня, которую я слишком долго не позволяла себе видеть.

Позже я узнала, что Юнг называл такие отвергнутые части личности Тенью. Речь не о зле и не об опасности — скорее о том, чему однажды пришлось исчезнуть, чтобы нас любили, принимали, считали правильными. Невыраженная злость. Запрещённая чувственность. Желание быть заметной. Стремление побеждать. Право сказать «нет». Наверное, поэтому встреча с Тенью почти всегда болезненна: сначала хочется отказаться от увиденного — «нет, такой я быть не могу», потом приходит стыд, желание снова всё спрятать. Но постепенно становится ясно: перед тобой не чужой человек, не враг, не чудовище, которое нужно победить. Перед тобой — забытая часть собственной жизни. И однажды появляется другое чувство: «да, это тоже часть меня. Не единственная. Но моя».

Именно с этого признания начинается возвращение к целостности. Потому что целостность рождается там, где человеку больше не приходится отказываться от частей себя, чтобы заслужить любовь, принятие или право быть собой.

Под микроскопом. Ремоделирование нейронных сетей

Момент парадоксальной ясности можно рассматривать не как возвращение к прежнему состоянию, а как один из этапов продолжающейся перестройки мозга. Мозг постоянно меняет свои связи: одни укрепляются, если регулярно ис-

пользуются, другие ослабевают — этот процесс называют синаптическим прунингом, и в обычной жизни он идёт незаметно.

Во время глубокой перестройки личности он становится более выраженным: привычные способы воспринимать себя перестают получать прежнее подкрепление, старые нейронные сети теряют устойчивость, а новые ещё только формируются. Отсюда и ощущение, будто из внутреннего пространства вынесли всю мебель — прежняя архитектура смысла уже разобрана, новая ещё не сложилась.

Есть ещё один процесс, который помогает это понять: сеть пассивного режима работы мозга (дефолт система), наиболее активная в моменты отдыха и внутреннего размышления, — она участвует в автобиографической памяти и ощущении непрерывности собственного «я». Если во время перестройки её работа временно меняется, воспоминания не исчезают, но могут перестать складываться в привычный рассказ о себе. Возможно, этим объясняется чувство внутренней фрагментации. А вспышки неожиданной ясности — короткие моменты, когда отдельные элементы новой внутренней архитектуры начинают соединяться. Словно в недостроенном доме на мгновение загорается свет в одной комнате — этого пока недостаточно, чтобы увидеть весь дом, но достаточно, чтобы понять: строительство продолжается.

Большие о нейропластичности, синаптическом прунинге и сети пассивного режима работы мозга — в Приложении Б,

«Механизмы подробно», в разделе к этой главе.

Нить целостности

Когда начинаешь понимать, о чём говорят твои чувства, желание бороться с ними слабеет, а на его месте появляется любопытство: почему сейчас пришёл страх? О чём пытается рассказать печаль? Откуда столько злости? Что скрывается за этой пустотой? Чувства по-прежнему остаются рядом, но больше не приходится тратить столько сил, чтобы удерживать их под контролем.

Меняется и сама пустота. Сначала кажется, будто внутри действительно ничего не осталось. Но однажды начинаешь видеть её иначе — как комнату, из которой вынесли старую мебель: пространство непривычное, почти чужое, иногда пугающее. Но именно в этой пустоте однажды появится что-то новое. Похожее происходит и со встречаей с Тенью: сначала хочется отвернуться, сделать вид, что увиденного не существует, но чем дольше остаёшься рядом с ней, тем яснее — перед тобой не враг, а часть собственной жизни, которой слишком долго не находилось места.

И всё это время рядом идёт тело. Оно не молчит. Оно говорит постоянно — просто сначала мы почти не понимаем его язык. Постепенно начинаем замечать то, что раньше казалось случайным: напряжение, усталость, дыхание, телесные реакции. Психика проживает этот процесс через чув-

ства. Тело — через свои ощущения. Разные языки одной и той же истории.

Глава 5. Почему старые смыслы перестают работать

Мне было тридцать девять. Утро начиналось как сотни других. Впереди были совещания, переговоры, десятки со-общений, решения, которые нельзя было откладывать. Я ру-ководила крупной фармацевтической компанией, отвечала за людей, проекты, результаты. Со стороны казалось, что моя жизнь идеально собрана. Я всё успевала. Умела держать удар. Находила решения там, где другие видели тупик. И всё же однажды утром, собираясь на работу, я поймала себя на странном ощущении. Смотрела в зеркало и не понимала, ко-го вижу.

Передо мной стояла успешная женщина, руководитель, человек, который много лет строил карьеру и привык быть сильным. Но внутри было почти ничего. Я больше не пони-мала, зачем продолжаю жить той жизнью, которую так долго строила. Работа, достижения, планы — они никуда не исчез-ли. Исчезло ощущение, что всё это имеет отношение ко мне. Тогда я ещё не знала слова «индивидуация». Я знала только одно: прежняя жизнь перестала помещаться внутри меня.

Многие представляют, что Тёмная ночь начинается после большой потери — развода, болезни, краха привычной жиз-ни. Но мой опыт говорит о другом. Очень часто всё начи-нается именно тогда, когда, кажется, наконец можно выдох-

нать. Человек получает должность, к которой шёл много лет. Защищает диссертацию. Покупает дом мечты. Добивается признания. Со стороны — именно то, чего хотелось. А внутри вдруг оказывается странная тишина.

Ты смотришь на свою жизнь и понимаешь: всё получилось. Но почему тогда внутри так пусто? Приходит понимание: дело не в успехе. Просто к вершине чаще всего поднимается одна часть личности — та, которая умеет быть сильной, правильной, соответствующей ожиданиям. Юнг называл её Персоной. А когда вокруг наконец становится тихо, появляется возможность услышать другой голос — той части себя, которая всё это время терпеливо ждала. Поэтому иногда самая глубокая пустота приходит не после поражения, а после исполнения мечты. Не потому, что мечта была плохой, а потому, что исполнилась мечта той версии себя, которой однажды пришлось научиться выживать.

Мне очень нравится образ гусеницы. Оказавшись в коконе, она не просто отращивает крылья — сначала её прежнее тело почти полностью растворяется, и лишь после этого постепенно собирается бабочка. Наверное, поэтому во время Тёмной ночи так часто возникает ощущение внутреннего распада. Дело не в том, что человек становится хуже. Просто прежняя форма жизни уже перестала подходить, а новая ещё не успела родиться.

Часто меня спрашивают, можно ли избежать этого пути. Думаю, нет. Можно не знать слова «индивидуация», никогда

не читать Юнга. Но внутреннее развитие не зависит от того, верим мы в него или нет. Юнг однажды сказал точную фразу: «То, что не осознаётся, приходит к нам как судьба». Когда человек долго отворачивается от себя, психика всё равно пытается привлечь его внимание — через пустоту, хроническую усталость, тревогу, зависимости, повторяющиеся конфликты, или через чувство, что внешне жизнь складывается правильно, а внутри всё равно чего-то не хватает.

В первой половине жизни мы учимся занимать своё место в мире — получаем образование, строим карьеру, создаём семью, учимся достигать целей и побеждать. Но однажды жизнь начинает задавать другие вопросы. Уже не так важно, чего ты достиг. Гораздо важнее — кем ты стал, пока достигал всего этого. Во многих традиционных культурах рядом с образом воина существовал образ старейшины — человека, который уже не доказывает свою силу, а видит шире и передаёт опыт тем, кто только начинает путь. Иногда мне кажется, что индивидуация помогает человеку перейти именно в это состояние.

Юнг называл один из таких процессов энантиодромией — переходом в противоположность. Разрушается не человек — начинает распадаться тот образ себя, который когда-то помогал жить: роли, убеждения, способы защищаться. Именно поэтому Тёмная ночь переживается так болезненно: кажется, будто рушится вся жизнь, хотя на самом деле меняется способ её проживать.

Раньше почти у каждой культуры существовали ритуалы перехода. Антрополог Арнольд ван Геннеп описал их как три этапа: отделение от прежней жизни, период неопределённости, возвращение уже в новом качестве. Именно середина всегда была самой сложной — человек уже переставал быть тем, кем был, но ещё не становился тем, кем предстояло стать. Сегодня таких ритуалов почти не осталось, и то, что раньше воспринималось как естественный этап взросления, человек переживает в одиночку и чаще всего считает личной катастрофой. Хотя происходит не разрушение. Пересборка.

Юнг называл то внутреннее состояние, вокруг которого постепенно собирается новая личность, Самостью. Для меня Самость — не идеал и не просветление, а внутренний центр, рядом с которым постепенно становится спокойно. Не исчезают сложности. Не прекращаются кризисы. Но появляется ощущение, что жизнь больше не требует постоянно играть чью-то роль.

Под микроскопом

Когда я начала разбираться, что происходит с мозгом в этот период, меня удивило, насколько многие изменения физиологичны. К середине жизни постепенно меняется работа дофаминовой системы — того, что помогает нам стремиться к новому, ставить цели, испытывать азарт от движения вперёд. В молодости она работает очень активно: новые до-

стижения, признание, победы приносят сильное удовлетворение. Но постепенно чувствительность дофаминовой системы снижается — организм уже не так щедро вознаграждает за бесконечную гонку. Поэтому многие однажды ловят себя на мысли: «Я получила всё, о чём мечтала. Почему же больше не чувствую прежней радости?» Кажется, будто пропал интерес к жизни. Но иногда дело не в том, что человек разлюбил свою жизнь, — меняется сама система, через которую мозг переживает удовольствие.

Есть ещё один участник этого процесса — BDNF, белок, который помогает мозгу создавать новые нейронные связи и сохранять способность учиться и перестраиваться даже во взрослом возрасте. Хронический, изматывающий стресс истощает эти возможности. Но стресс другого рода — встреча с новым, необходимость искать непривычные решения — напротив, может запускать процессы перестройки. Это скорее гипотеза, чем доказанный факт, но она хорошо объясняет закономерность, которую я много раз наблюдала: после самого тяжёлого периода нередко появляется неожиданная ясность, будто психика находит новый способ жить.

Если ощущение безнадёжности, потеря сил, нарушения сна и выраженная апатия сохраняются больше двух недель — стоит обратиться к врачу и исключить клиническую депрессию. Иногда эти процессы похожи. Иногда идут одновременно.

Больше о том, чем нейрохимическая перестройка отли-

чается от депрессивного расстройства, — в Приложении Б, «Механизмы подробно», в разделе к этой главе.

Нить целостности

Маска начинает рушиться. То, что сначала кажется катастрофой, со временем оказывается освобождением. Встреча с Тенью перестаёт восприниматься как нападение: перед человеком не враг, а часть собственной жизни, которой когда-то не нашлось места. Старая внутренняя структура распадается не потому, что человек сломан, — просто прежнего способа жить уже недостаточно. В этом, наверное, и есть смысл Тёмной ночи: она не уничтожает человека, а уводит только то, что перестало быть настоящей опорой.

Тот же путь проходит и тело: напряжение сменяется расслаблением, защитные реакции ослабевают, дыхание становится свободнее. Психика и тело — не два отдельных процесса, а два языка одной истории. Дальше мы попробуем услышать оба. Ты не теряешь себя. Уходит лишь то, что слишком долго казалось твоей личностью. А навстречу выходит человек, которого больше не нужно прятать за ролью.

Глава 6. Смерть, которая не убивает

Ко мне пришла Марина — назову её так — и почти шёпотом произнесла фразу, которую я слышала уже много раз в разных вариациях: «Мне кажется, я умираю». Анализы были в порядке. Сердце работало ровно. Про мысли о самоубийстве я спросила прямо, как спрашиваю всегда, — и в её случае ответ был честным «нет». Она просто не находила другого слова для того, что происходило внутри. Что-то заканчивалось так необратимо, так полно, что смерть казалась единственным словом, способным передать масштаб.

Я не стала её разубеждать. Потому что в каком-то смысле она была права.

Мы редко задаёмся вопросом, почему это случается именно сейчас — не годом раньше, не годом позже. У Марины ничего катастрофического не произошло: ни развода, ни болезни, ни потери работы. Просто накануне её сорокалетия умерла бывшая коллега — не близкий человек, скорее фигура на периферии жизни. И что-то сдвинулось.

Ирвин Ялом и пробуждающий опыт

Американский психиатр Ирвин Ялом, много лет изучавший, как люди проживают предельные вопросы существования, называл такие моменты пробуждающим опытом —

awakening experience. Не обязательно трагедия. Иногда — круглая дата, уход ровесника, новость о болезни друга, момент, когда дети уезжают из дома и в квартире становится непривычно тихо. Что-то маленькое, почти незаметное со стороны, вдруг пробивает защиту, которую психика годами выстраивала против одной простой мысли: однажды всё это закончится.

Ялом писал о четырёх данностях существования, с которыми рано или поздно встречается каждый: смерть, свобода, изоляция и бессмысленность. И его главное наблюдение здесь особенно важно: тревога смерти почти никогда не бывает страхом именно перед биологическим прекращением. Гораздо чаще это ужас перед исчезновением определённой формы себя — той, вокруг которой была выстроена целая жизнь. Ялом видел это у пациентов с неизлечимым диагнозом. Но точно такой же ужас поднимается там, где тело совершенно здорово, а рушится роль, идентичность, привычный ответ на вопрос «кто я». Разница не в интенсивности переживания. Разница в том, что именно умирает.

Есть и обратная сторона этой мысли, которую Ялом называл важной терапевтической опорой: осознание конечности не только пугает, оно отрезвляет. Пока человек живёт так, будто у него в запасе бесконечность, он может годами откладывать вопрос, действительно ли эта жизнь — его. Пробуждающий опыт отнимает эту иллюзию. Именно поэтому за ужасом нередко проступает странная, почти неприличная в

такой момент ясность: если конечно, то — что из всего этого действительно моё?

Экзистенциальная смерть и смерть тела: критическое различие

Здесь нужно провести черту так же ясно, как раньше я разводила Тёмную ночь и депрессию. Экзистенциальная смерть — это не эвфемизм и не поэтический оборот. Но это и не биологическое событие. Это конец определённой организации личности: набора ролей, убеждений, привычного ответа на вопрос «кто я», — при полностью живом и работающем теле. Персона, о которой шла речь в предыдущей главе, — и есть та форма, которая умирает первой.

Разграничение здесь не философская тонкость, а вопрос безопасности. Если за словами человека стоят не метафоры, а реальные мысли о собственной смерти или причинении себе вреда, — это не Тёмная ночь, и никакая философия перехода не заменяет здесь психиатра. Но у подавляющего большинства людей, которые в этот период произносят «я умираю», за словами стоит именно то, о чём писал Ялом, — гибель формы, а не намерение прекратить жизнь. Умение различить одно от другого — часть той же врачебной ответственности, о которой я говорила с самого начала книги. Хороший ориентир простой: если, взглядевшись в это чувство внимательнее, находишь под ним ужас перед исчезновением

себя-нынешней — это экзистенциальная смерть. Если находишь желание, чтобы жизнь тела действительно прекратилась, — это повод для немедленного разговора со специалистом, а не для чтения дальше этой главы.

Ван Геннеп: карта перехода

В начале XX века французский этнограф Арнольд ван Геннеп изучал ритуалы, которыми традиционные культуры отмечали любые значимые переходы. Юношу, вступающего во взрослую жизнь, на недели или месяцы уводили из деревни — иногда буквально в отдельную хижину на краю леса. Вдова в период траура переставала быть частью обычной социальной жизни: другая одежда, другое место за столом, иногда даже другое имя. Жрец перед посвящением проходил через испытания, смысл которых был один — стереть прежний статус до того, как появится новый. Ван Геннеп увидел за этим разнообразием одну и ту же структуру из трёх стадий: обряд отделения, когда человека выводят из прежней роли и прежнего круга; лиминальный период, порог, — человек уже не тот, кем был, но ещё не тот, кем станет; и обряд включения — возвращение уже в новом качестве, которое признаёт вся община.

Полвека спустя антрополог Виктор Тёрнер, изучая обряды посвящения у народа ндембу в Центральной Африке, взгляделся именно в среднюю стадию — ту, которую ван Ген-

неп обозначил, но не развернул. Тёрнер назвал людей на этой стадии лиминальными личностями и описал их состояние почти буквально словами, которые могла бы произнести любая из моих пациенток: ни здесь, ни там — *betwixt and between*, между положениями, которые устанавливают закон, обычай и церемония. У лиминальной личности нет статуса, нет собственности, нет знаков отличия, нет ничего, что отличало бы её от других находящихся в том же положении, — именно поэтому традиционные культуры окружали эту стадию таким количеством символов смерти: посвящаемых порой буквально красили в цвет труп, укладывали в символические могилы, обращались с ними как с умершими.

И здесь Тёрнер увидел ещё кое-что важное: тех, кто проходит порог вместе, связывает особое чувство, которое он назвал *коммунитас*, — глубокое равенство и близость, не похожие на обычные социальные связи, возможные именно потому, что все статусы на время сняты. Люди в лиминальной стадии проходят её не в одиночку. Их сопровождают, о них знает вся община, для их состояния существует язык, ритуал, даже расписание — когда закончится порог и начнётся возвращение.

Именно этого сегодня почти не осталось. Ритуалы исчезли, но структура, которую они описывали, никуда не делась — человек по-прежнему проходит те же три стадии, только теперь чаще всего в одиночку, без сопровождения, без *коммунитас* и без слова, которое объяснило бы происходящее.

То, что раньше было понятным этапом взросления, превращается в необъяснимую личную катастрофу. Я всё чаще думаю, что одна из практических задач этой книги — вернуть хотя бы язык там, где давно нет обряда: назвать стадию, чтобы человек мог сказать себе не «со мной что-то не так», а «я на пороге».

Однажды я заметила и ещё одну вещь: три части этой книги — не просто удобное деление для чтения. Распад — это отделение. Пробуждение — это тот самый порог, время между мирами, когда старая идентичность уже не работает, а новая ещё не сложилась. Возвращение — это включение, только не в прежнюю жизнь, а в новую форму себя. Если тебе сейчас плохо и непонятно, где ты находишься на этом пути, — ты, скорее всего, ещё в первой части. Это не значит, что порог не наступит. Это значит, что отделение почти завершено.

Танатотерапия: философия перехода в теле

Всё сказанное выше можно было бы оставить на уровне идеи — красивой, убедительной, но умозрительной. У экзистенциальной смерти есть и телесный, практический язык.

С середины 1980-х годов в России развивается танатотерапия — метод, созданный психотерапевтом Владимиром Баскаковым в русле телесно-ориентированной тради-

ции, той самой, откуда пришёл и мышечный панцирь Райха. Отправная точка метода звучит почти парадоксально: многие внутренние нарушения — от бессонницы до хронической тревоги — Баскаков связывал с утратой контакта со смертью. Современный человек, приученный вытеснять саму мысль о конечности, вытесняет заодно и способность по-настоящему расслабляться, отпускать, завершать. Страх смерти, загнанный слишком глубоко, прорастает десятками вторичных страхов — потери контроля, болезни, одиночества, перемен.

Практика построена вокруг простой мысли: чтобы возникло что-то новое, старая форма должна на время перестать удерживаться — не разрушиться силой, а быть отпущенной. Баскаков описывает три обычные, повседневные формы такого отпускания, которые он и называет символической смертью: глубокий сон, полное телесное расслабление и любой настоящий переход из одного жизненного состояния в другое. Тело, которое годами держало Персону мышечным усилием, физически не умеет иначе: прежде чем собраться в новую форму, оно должно перестать держать старую.

На сессии человека укладывают в затемнённой комнате, часто под тихую, медленную музыку, — и просят принять не привычную позу шавасаны, поджатую и по-своему всё ещё настороженную, а позу максимально открытую: руки и ноги разведены в стороны, почти как у витрувианского челове-

ка Леонардо. Терапевт работает руками — мягко растягивает мышцы, аккуратно сгибает и вращает конечности, снимая тот самый остаточный тонус, который человек годами не замечал в себе, — а иногда работает вовсе без прикосновения, просто оставаясь рядом настолько внимательно, что участники и это чувствуют как присутствие. Опишу собирательный случай: женщина, прошедшая несколько таких сессий, рассказывала мне, что в какой-то момент возникло ощущение, будто она опускается куда-то вглубь, оставляя тело далеко на поверхности, — а вслед за испугом пришла неожиданная, почти озорная свобода: «Ну и что теперь с меня взять».

Это не психотерапия травмы, и метод честно очерчивает свои границы: он не показан при остром соматическом состоянии, тяжёлых психических расстройствах и состояниях острого опьянения. Танатотерапия не заменяет ни психиатра, ни работу с конкретным травматическим событием. Но там, где задача — научить тело заново отпускать то, что оно годами держало, у метода есть то, чего часто не хватает разговорной терапии: он работает не через объяснение, а напрямую через ткань, которая держит форму дольше, чем психика успевает её осознать.

Отсюда и мост к тому, о чём пойдёт речь дальше. Психика может сколько угодно понимать, что старая идентичность больше не работает. Но пока тело продолжает держать её мышцами, дыханием, осанкой, — переход не завершается на уровне, который можно почувствовать. Дальше мы оста-

вим на время философию и обратимся к самому механизму: что происходит в теле человека, который проходит через смерть, не убивающую его.

Под микроскопом

Идея Ялома о том, что за страхом смерти чаще стоит страх исчезновения идентичности, получила неожиданное экспериментальное подтверждение. С конца 1980-х годов психологи Джефф Гринберг, Шелдон Соломон и Том Пищинский разрабатывали теорию управления страхом смерти (Территория управления страхом смерти). В одном из первых и самых известных экспериментов судьям муниципального суда — до того, как они выносили решение о размере залога для условной обвиняемой в проституции, — незаметно напоминали об их собственной смертности через короткую анкету. Судьи, которых просили заранее подумать о собственной смерти, назначали залог в среднем почти в девять раз выше, чем судьи из контрольной группы. За полвека и сотни повторений в разных странах общая закономерность подтвердилась: напоминание о конечности заметно усиливает то, насколько крепко человек держится за свою групповую идентичность, мировоззрение и привычные роли, и насколько жёстче он реагирует на тех, кто эти роли или взгляды ставит под сомнение. Ровно то усиленное цепляние за Персону, которое описано в предыдущей главе, воспроизводится в ла-

боратории простым напоминанием о конечности.

Есть данные и о телесной стороне вопроса. Ещё в 1970-х годах кардиолог Герберт Бенсон описал так называемый релаксационный ответ — устойчивый физиологический паттерн, обратный стрессовой мобилизации: снижается частота сердечных сокращений и потребление кислорода, падает симпатическая активация, растёт активность блуждающего нерва. У практик глубокой управляемой релаксации — в духе тех, что использует танатотерапия, — обнаруживают похожие сдвиги: вариабельность сердечного ритма смещается в сторону большей гибкости, снижается уровень кортизола. Тело в этом состоянии физиологически выходит из режима защиты, который годами поддерживал мышечный панцирь.

Здесь стоит сразу оговориться честно: сама танатотерапия как метод пока не становилась предметом крупных контролируемых исследований — то, что о ней известно, в основном описано клинической практикой, а не рандомизированными испытаниями. Это не значит, что метод не работает, — это значит, что о его эффектах пока правильнее говорить как о клиническом наблюдении, а не доказанном факте, и я обещала в этой книге честно указывать, где заканчиваются данные и начинается гипотеза.

Больше о *terror management theory*, о лиминальности по Тёрнеру и о физиологии релаксационного ответа — в Приложении Б, «Механизмы подробно», в разделе к этой главе.

Нить целостности

Марина не умирала. Умирала версия её самой, которая много лет отвечала на вопрос «кто я» одним и тем же способом. Ялом объяснил бы, откуда берётся этот ужас, и назвал бы смерть коллеги пробуждающим опытом. Ван Геннеп и Тёрнер дали бы состоянию имя — порог, лиминальность — и напомнили бы, что раньше через такой порог не проходили в одиночку. Танатотерапия показала бы, что тело уже умеет отпускать старую форму — сну и глубокому расслаблению этот навык знаком с рождения, — нужно только перестать ему мешать.

Дальше мы наконец посмотрим, как именно тело участвует в этом переходе — не метафорически, а на уровне клеток, нервной системы и энергии.

ЧАСТЬ II. ПРОБУЖДЕНИЕ

Глава 7. Человек как единая система

Был момент, когда я поняла простую вещь. Именно тогда изменилось всё, что я думала об этой книге.

Долгое время я смотрела на свою историю так, как нас учили смотреть на болезни. Экзема была просто экземой. Грыжа — грыжей. Сны, внутренние образы и погружения существовали где-то отдельно, на территории психики. Будто передо мной лежали три разные папки. И каждая требовала своего специалиста.

Но однажды я разложила события одного года на одной временной линии. Не по диагнозам. Не по специальностям. По датам.

И тогда увидела то, чего раньше не замечала. Эти истории не шли параллельно. Они разворачивались одновременно. Обострение кожи снова и снова совпадало с периодами, когда рушились привычные представления о себе. Появление грыжи пришлось на время, когда я взяла на себя ответственность, к которой внутренне ещё не была готова. А когда я постепенно перестала жить, стараясь соответствовать чужим ожиданиям, изменения начались и в теле: напряжение стало отпускать, ушёл лишний вес, кожа стала спокойнее.

Я не могу утверждать, что одно стало причиной другого. Но уже не могла считать эти совпадения случайными. Тогда впервые возникла мысль, которая потом стала одной из главных для этой книги. Психика и тело не просто существуют рядом. Очень часто они проживают один и тот же процесс, только говорят о нём разными языками.

Одна из первых женщин, которая пришла ко мне с вопросом «Что со мной происходит?», много лет жила с псориазом. Обострения были вполне предсказуемыми: перед важными событиями кожа реагировала сильнее, во время спокойных периодов состояние обычно улучшалось. Для неё это давно стало привычной закономерностью.

Но однажды всё изменилось. Новое обострение началось не после очевидного стресса, не по сезону и не так, как происходило раньше. Оно совпало с тем временем, когда она перестала узнавать себя в собственной жизни. Сначала — на работе, где вдруг больше не смогла соглашаться с тем, с чем соглашалась годами. Потом — дома, где неожиданно поняла, что уже не помнит, когда в последний раз действительно хотела того, чего, как ей казалось, хотела всегда.

Дерматолог не находил объяснения. Анализы оставались без существенных изменений. Лечение было тем же, которое раньше помогало. Но кожа реагировала иначе. Тогда я впервые задумалась не столько о болезни, сколько о совпадении двух процессов.

Позже ко мне начали приходиться люди с очень похожими

историями. Возраст, профессия, жизненные обстоятельства — всё было разным. Но одно наблюдение повторялось снова и снова: в какой-то момент человеку начинало казаться, что психика и тело переживают один и тот же кризис. Не по очереди. Вместе.

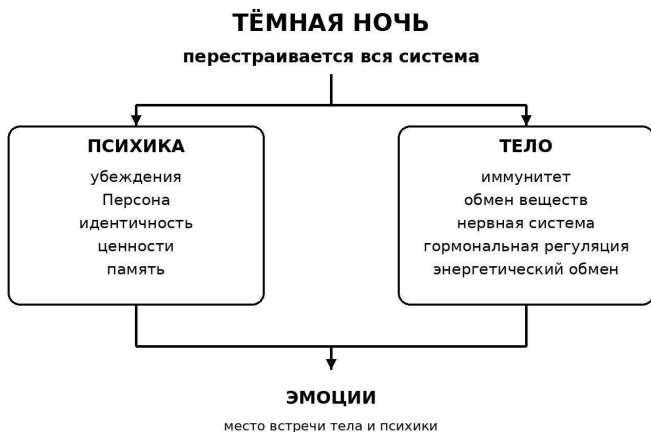
Тогда у меня впервые возник вопрос, который со временем стал одним из главных вопросов этой книги. А что, если мы наблюдаем не два разных процесса? Что, если психика и тело проживают одну и ту же перестройку, просто каждое говорит о ней своим языком?

Большинство книг о Тёмной ночи рассматривают её как духовный кризис. Иногда — как психологический. Реже — как экзистенциальный. Но почти никогда не говорят о ней как о процессе, который одновременно затрагивает психику, мозг, нервную систему, иммунную и эндокринную регуляцию, обмен веществ и тело. Между тем человек проживает Тёмную ночь не только внутренними переживаниями. В происходящее оказывается вовлечён весь организм. Поэтому увидеть полную картину невозможно, если смотреть только на эмоции или только на результаты анализов.

Долгое время мне казалось, что здесь существует простая закономерность: без здорового тела невозможно пройти Тёмную ночь, потому что организму не хватит ресурсов для глубокой внутренней перестройки. Сегодня я сформулировала бы эту мысль иначе. Интеграция — не только психологический процесс.

По мере внутренних изменений меняется работа всего организма. Психологические переживания сопровождаются перестройкой нейронных сетей, изменениями в работе вегетативной нервной системы, эндокринной и иммунной регуляции. Эти процессы постоянно взаимодействуют друг с другом, хотя современная наука ещё далеко не всегда может проследить все связи между ними. Если организм долго находится в состоянии хронического истощения или тяжёлого стресса, его способность адаптироваться снижается — и глубокая внутренняя перестройка может переживаться значительно тяжелее.

Поэтому забота о теле не заменяет внутреннюю работу. Но именно она нередко создаёт условия, в которых эта работа становится возможной. Если посмотреть на Тёмную ночь целиком, становится видно, что её невозможно разделить на отдельные главы — «про тело», «про эмоции» или «про духовность». В действительности меняется вся система человека.



Эмоции занимают в этой системе особое место. Их трудно назвать только психологическим явлением или только биохимической реакцией. Каждая эмоция рождается там, где встречаются тело и психика. Изменения в организме отражаются в эмоциональном состоянии. Внутренние психологические процессы тоже меняют эмоциональную жизнь. Поэтому именно эмоции становятся тем языком, на котором человек переживает происходящую перестройку.

Пока психика пересматривает привычные представления о себе и заново собирает идентичность, мозг перестраивает нейронные сети, нервная система учится по-новому различать безопасность и угрозу, эндокринная и иммунная регуляция адаптируются к новым условиям, а энергетические

системы организма определяют, сколько ресурсов доступно для этой перестройки. Все эти процессы идут не по очереди. Они происходят одновременно. Именно эмоции позволяют человеку почувствовать их как единое переживание.

В следующих главах мы будем снова и снова возвращаться к этой мысли. Не потому, что тело и психика — одно и то же. А потому, что человек проживает Тёмную ночь не отдельными системами. Он проживает её целиком.

Под микроскопом

У связи между психикой и телом, о которой шла речь выше, есть собственное научное направление — психонейроиммунология. Она изучает, как нервная, эндокринная и иммунная системы постоянно взаимодействуют друг с другом, образуя единую сеть взаимного влияния.

Один из главных механизмов этой связи — гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковая ось (НРА-ось). Именно она помогает организму переводить переживаемую угрозу — не только реальную, но иногда и воображаемую или многократно мысленно воспроизводимую — в физиологический ответ. В результате меняется выработка кортизола и других гормонов стресса, которые, в свою очередь, влияют на работу иммунной системы.

Но связь всегда двусторонняя. Иммунные клетки выделяют сигнальные молекулы — цитокины, способные воздей-

ствовать на мозг и изменять самочувствие. Поэтому длительное воспаление или хронический стресс могут сопровождаться похожими переживаниями: упадком сил, снижением мотивации, желанием меньше общаться, повышенной чувствительностью к боли. В научной литературе этот комплекс реакций называют болезненным поведением.

Ещё один важный канал общения между внутренними органами и мозгом — блуждающий нерв. Большая часть его волокон передаёт информацию не от мозга к телу, а наоборот — от сердца, лёгких, кишечника и других внутренних органов к мозгу. Благодаря этому мозг непрерывно получает сведения о состоянии организма и учитывает их при формировании эмоций, ощущений и реакций на происходящее.

Кишечник сегодня тоже рассматривают как одного из важных участников этой системы. Здесь сосредоточена значительная часть иммунных клеток организма и находится сложная микробная экосистема, способная влиять на обмен сигнальными молекулами между кишечником, иммунной системой и мозгом.

Ещё одно понятие, без которого трудно понять влияние длительного стресса на организм, — аллостатическая нагрузка. Так называют совокупную физиологическую цену, которую организм платит за продолжительную работу в режиме постоянной мобилизации. Исследования показывают, что именно накопленная аллостатическая нагрузка, а не отдельные стрессовые события, во многом определяет состоя-

ние систем организма при длительном напряжении.

Конечно, ни один из этих механизмов сам по себе не объясняет феномен Тёмной ночи. Психонейроиммунология помогает понять, какими путями взаимодействуют тело и психика, но не отвечает на вопрос, почему именно у конкретного человека начинается глубокая внутренняя перестройка.

Больше об эпигенетических изменениях, метилировании ДНК, кортизоле и других физиологических механизмах — в Приложении Б, «Механизмы подробно», в разделах к главам 8 и 10.

Хуан де ла Крус описывал этот путь языком богословия. Душа проходит через ночь чувств и ночь духа, постепенно теряя привычные опоры. Спустя несколько столетий Юнг увидел в своих пациентах удивительно похожую внутреннюю динамику и назвал её процессом индивидуации. Разумеется, они говорили на разных языках. Для одного центральным понятием был Бог. Для другого — Самость, бессознательное и психика. Но, читая их тексты рядом, трудно не заметить сходство самой последовательности переживаний.

Возможно, разные традиции наблюдали очень близкие человеческие процессы, объясняя их теми понятиями, которые были доступны их эпохе. То, что раньше описывали через религиозные символы, сегодня можно рассматривать и через язык психологии, нейробиологии и физиологии. Это не делает прежние описания менее ценными. Скорее показывает, что человек во все времена пытался найти слова для одного

из самых глубоких внутренних переживаний.

Современная наука не отменяет эти наблюдения. Она лишь предлагает ещё один способ посмотреть на них. Поэтому сегодня мы можем говорить о Тёмной ночи сразу на нескольких языках — духовном, психологическом и биологическом. Ни один из них не исчерпывает происходящее полностью. Но вместе они позволяют увидеть картину объёмнее.

Нить целостности

Пока мне казалось, что рушится моя жизнь, происходило совсем другое. Тело искало новый способ восстановить равновесие. Психика расставалась с прежней идентичностью. Эмоции снова и снова указывали на то, что больше невозможно было не замечать. Сначала всё это выглядело как разные события. Лишь позже я увидела, что передо мной один и тот же процесс, рассказанный на разных языках. Наверное, именно поэтому эту книгу невозможно написать только о психологии. И невозможно написать только о теле.

Дальше мы будем говорить о языке тела, языке эмоций, языке духовных традиций и языке современной науки. Каждый из них описывает происходящее по-своему. Но все они снова и снова возвращают нас к одному вопросу: что происходит с человеком, когда привычная жизнь перестаёт вмещать того, кем он становится?

Глава 8. Почему тело становится участником духовной трансформации

Теперь мы ненадолго оставим язык психологии. Ты уже знаешь, что происходит внутри этого пути: Персона начинает разрушаться, поднимается Тень, прежняя структура личности постепенно теряет устойчивость. Попробуем посмотреть на тот же период с другой стороны.

Это не объясняет происходящее целиком. Но оно тоже проживает этот путь, и без него картина будет неполной. В этой главе мы будем говорить о клетках, нервной системе, энергии, воспалении и восстановлении. Речь не о том, чтобы сделать из тебя биохимика. Речь о том, чтобы однажды перестать бояться собственной усталости. Тело не предаёт тебя. Оно пытается приспособиться к переменам.

Есть одна метафора, которая поможет не потеряться среди новых терминов. Представь, что организм — это умный дом. Каждая клетка — отдельная комната. Мембранный потенциал — электрическая сеть. Митохондрии — источник энергии. Нервная система — система управления. Хроническое напряжение похоже на постоянные перепады напряжения в сети. А перестройка организма — не на ремонт одной комнаты, а на постепенную замену старой проводки во всём доме. По мере чтения ты ещё не раз будешь возвращаться к этому образу. Почти каждому новому понятию в нём най-

дётся своё место.

На приём ко мне пришла женщина — назову её Мариной. Финансовый директор. Сорок три года. Она жаловалась на постоянную усталость, боли в плечах и чувство, будто каждое утро приходится заставлять себя подняться с постели. Обследования не находили серьёзных причин. Анализы оставались в пределах нормы.

Во время разговора Марина сказала фразу, которую я потом долго вспоминала: «Я будто батарейка, которую перестали заряжать». Тогда она ещё не знала, насколько точной оказалась эта метафора. Конечно, её клетки не перестали вырабатывать энергию. Но современная физиология действительно показывает, что при длительном стрессе, хроническом напряжении и постоянной адаптации энергетические процессы в организме могут меняться. Поэтому ощущение, что «сил больше нет», нередко оказывается не только психологическим переживанием, но и отражением реальных изменений в работе организма.

С истории Марины и начнём разговор о том, что происходит с телом во время глубокой внутренней перестройки.

8.1. Почему ты чувствуешь себя опустошённой (под микроскопом: мембранный потенциал)

Представь, что каждую живую клетку организма можно

сравнить с маленькой батареей. Пока она удерживает свой электрический потенциал, всё работает слаженно: передаются сигналы, сокращаются мышцы, вырабатывается энергия, клетки обмениваются веществами. Если этот баланс нарушается, организм продолжает жить, но всё начинает требовать больше усилий. Быть может, поэтому ощущение внутреннего истощения иногда оказывается таким телесным. Дом остаётся на месте, но свет будто становится тусклее.

Нас учили думать о теле как о химической лаборатории: гормоны, нейромедиаторы, ферменты. Это верно. Но химия почти никогда не существует отдельно от электричества. За каждым нервным импульсом, каждым сокращением мышцы, каждым высвобождением медиатора стоит движение электрических зарядов через клеточные мембраны.

У каждой живой клетки действительно существует разность электрических потенциалов между внутренней и внешней сторонами мембраны. Обычно она составляет около $-70 \dots -90$ милливольт — немного для одной клетки, но именно благодаря этому небольшому напряжению возможна жизнь. Организм человека состоит примерно из тридцати семи триллионов клеток, и каждая непрерывно поддерживает этот электрический баланс.

Хронический психологический стресс — это не только переживание, но и физиологическое состояние. При длительной активации стрессовой системы меняется работа гормонов, нервной системы и клеточного обмена. Кортизол вли-

яет на множество процессов, включая работу ионных насосов, поддерживающих мембранный потенциал. Вместе с этим изменяется и способность клеток сохранять привычное состояние равновесия.

Это не означает, что ощущение усталости можно свести к одному только снижению электрического потенциала клеток. Но переживание «я полностью опустошена» нередко сопровождается вполне измеримыми изменениями в работе организма — энергетическом обмене, нервной регуляции и электрической активности тканей. И всё же история не заканчивается на истощении. Организм не только расходует ресурсы — он одновременно пытается перестроить способы своей работы. Если воспользоваться метафорой этой книги, можно представить, что старая система проводки постепенно заменяется новой. Некоторое время дом действительно работает с перебоями, но смысл перестройки не в разрушении, а в создании более устойчивой системы.

Интерес к биоэлектрическим процессам появился задолго до современных исследований стресса. В 1960-х годах хирург-ортопед Роберт Беккер показал, что электрические сигналы участвуют в восстановлении костной ткани и регенерации повреждений. Его работы стали одними из первых, заставивших серьёзно рассматривать биоэлектрические процессы как важную часть восстановления организма.

Позже японский исследователь Ёсиро Фукада обнаружил пьезоэлектрические свойства коллагена — основного бел-

ка соединительной ткани. Оказалось, что механическая нагрузка способна сопровождаться возникновением электрических потенциалов. Эти открытия расширили представление о том, насколько тесно в организме связаны механические, химические и электрические процессы.

При хроническом стрессе изменяется работа ионных каналов, нарушается кальциевый обмен, клеткам становится труднее поддерживать привычное состояние устойчивого равновесия. Если продолжить нашу метафору, можно сказать, что в электрической сети появляется всё больше помех. Организм продолжает работать, но делает это менее эффективно, затрачивая больше ресурсов.

У клетки есть два основных режима электрической активности: состояние покоя и состояние передачи сигнала. При длительном напряжении этот баланс может нарушаться. Поэтому человек нередко описывает своё состояние словами: «Я устала, но не могу расслабиться». Психологическое переживание здесь сопровождается вполне реальными физиологическими процессами.

Ко мне пришла Дарья — тридцать один год, юрист. Она не могла объяснить, что именно изменилось. Сон оставался относительно нормальным. Аппетит тоже. Она продолжала работать. Но всё происходящее словно отделял тонкий слой ваты — радость, раздражение, собственные мысли. Через несколько месяцев, когда состояние постепенно начало меняться, она сказала: «Как будто убрали вату. Всё стало ост-

рее — и хорошее, и плохое». Эта фраза очень точно описывает не только психологическое переживание. По мере восстановления организм постепенно возвращает себе способность воспринимать и передавать сигналы так, как раньше.

Важно помнить ещё одну вещь. Электрическая активность — это не только работа нервной системы. Электрические потенциалы возникают в сердце, мышцах, коже, костной ткани и практически во всех живых клетках организма. Поэтому ощущение, что «силы уходят» или, наоборот, постепенно возвращаются, нельзя считать лишь красивой метафорой. За этим опытом действительно могут стоять измеримые изменения в работе организма. Но, как и во всей этой книге, физиология объясняет лишь часть происходящего. Она показывает один из языков, на котором тело проживает глубокую внутреннюю перестройку.

8.2. Почему тело помнит то, что ты уже готова забыть (под микроскопом: фасция, сердце, биополя)

Если продолжить метафору умного дома, то фасция похожа на скрытую систему коммуникаций, которая проходит через всё здание. Мы редко думаем о ней, пока всё работает исправно. Но именно она помогает разным частям дома оставаться связанными между собой.

Клетка никогда не существует сама по себе. Она встроена

на в ткани, ткани — в органы, а органы — в единую систему организма. Соединительная ткань, или фасция, образует непрерывную трёхмерную сеть, которая окружает мышцы, сосуды, нервы и внутренние органы, связывая всё тело в единое целое. Анатом Томас Майерс предложил рассматривать фасциальную систему как своеобразный «орган формы», через который механическое напряжение может передаваться далеко за пределы места своего возникновения. Благодаря этому движение одной части тела способно отражаться на работе другой. Однако механика — лишь часть истории.

Коллаген, основной белок соединительной ткани, обладает пьезоэлектрическими свойствами. Это означает, что при механическом воздействии в нём возникают слабые электрические потенциалы. Работы японского исследователя Ёсио Фукады стали одним из важных шагов к пониманию того, насколько тесно в организме переплетены механические и электрические процессы.

Некоторые исследователи предполагают, что длительные паттерны механического напряжения могут сохраняться в фасциальной системе значительно дольше, чем считалось раньше. Насколько такие изменения связаны с субъективным переживанием травматического опыта, сегодня остаётся открытым вопросом. Но сама идея о том, что организм способен надолго сохранять последствия пережитого напряжения, постепенно получает всё больше внимания.

Есть ещё одно удивительное явление, которое пока изу-

чено значительно меньше. Живые клетки действительно испускают чрезвычайно слабое световое излучение — биофотоны. Его существование подтверждено экспериментально, хотя физиологическая роль этого излучения остаётся предметом исследований. Некоторые учёные, в частности Фриц Альберт Попп, предполагали, что характер биофотонного излучения может отражать степень согласованности процессов внутри клетки. Эта гипотеза продолжает изучаться, и мы ещё вернёмся к ней в одной из следующих глав.

Сердце — не только насос, перекачивающий кровь. Оно создаёт наиболее мощные электрические сигналы в организме, которые можно зарегистрировать с поверхности тела с помощью электрокардиографии, а сопровождающее их магнитное поле — с помощью высокочувствительных приборов. Поэтому сердечный ритм сегодня рассматривают как один из важных показателей состояния автономной нервной системы.

Особый интерес вызывает вариабельность сердечного ритма — способность сердца естественным образом изменять интервалы между ударами. Высокая вариабельность обычно связана с большей гибкостью автономной нервной системы и лучшей способностью организма адаптироваться к нагрузкам. Медленное спокойное дыхание и устойчивое эмоциональное состояние способны влиять на этот показатель, помогая организму легче возвращаться к состоянию равновесия. Это не отменяет Тёмную ночь. Но иногда даёт

телу физиологическую точку опоры, пока психика проживает глубокие перемены.

Помню Игоря. Ему было сорок лет, он работал программистом. Его беспокоила боль в плече — там, где пятнадцать лет назад была травма. Новые обследования не выявляли серьёзных изменений, однако боль продолжала возвращаться. Во время нашей работы мы почти не касались самого плеча. Гораздо больше внимания уделяли тем способам, которыми он годами справлялся с напряжением, не позволяя себе признавать усталость, страх или бессилие. Со временем изменилось не только его отношение к собственным переживаниям. Постепенно изменилась и боль. Я не могу утверждать, что одно стало непосредственной причиной другого. Но подобные совпадения в клинической практике встречаются достаточно часто, чтобы относиться к ним внимательно.

Ещё одну интересную страницу в исследовании биоэлектрических процессов открыли работы биолога Майкла Левина. Изучая головастики, плоских червей и другие модели регенерации, его группа показала, что электрические градиенты участвуют в формировании тканей, восстановлении повреждений и пространственной организации развивающегося организма. Эти результаты относятся к биологии развития и не позволяют напрямую переносить их на психологические процессы человека. Тем не менее они расширяют наше представление о том, насколько важную роль биоэлектрические сигналы играют в жизни организма.

Когда мы говорим о теле как о единой системе, это уже не только метафора. Механические силы, химические реакции, электрические сигналы, работа соединительной ткани, нервной системы и внутренних органов непрерывно влияют друг на друга. Поэтому и Тёмную ночь трудно рассматривать исключительно как психологическое событие. Человек проживает её целиком. И тело — так же, как психика, — ищет новый способ восстановить внутреннее равновесие.

8.3. Почему в голове стоит туман (под микроскопом: вода как проводник)

В этом доме есть ещё одна система, без которой невозможно представить жизнь, — вода. Она течёт по всем трубам сразу, связывая разные части дома в единое целое. Пока её достаточно, всё работает почти незаметно. Но стоит потоку нарушиться — и даже исправная система начинает давать сбои. С организмом происходит нечто похожее.

Большинство молекул человеческого тела — это молекулы воды. Она не служит пассивной средой для химических реакций, а непосредственно участвует в них. Расщепление и синтез молекул, работа ферментов, поддержание пространственной структуры белков и ДНК — всё это невозможно без воды. Каждая крупная биологическая молекула окружена гидратной оболочкой — слоем упорядоченных молекул воды, который помогает сохранять её форму и влияет на спо-

способность выполнять свои функции.

Есть ещё одна особенность воды, которая долгое время казалась физикам необычной. Протон перемещается в водной среде значительно быстрее большинства других ионов. Это происходит благодаря механизму Гротгуса: переносится не сам протон как частица, а его заряд, который словно передаётся по цепочке водородных связей. Этот принцип лежит и в основе работы митохондрий, где поток протонов используется для синтеза АТФ — главной энергетической молекулы клетки.

Интересную гипотезу предложил биоинженер Джеральд Поллак. Он показал, что рядом с гидрофильными поверхностями вода может образовывать более упорядоченные структуры, которые получили название «зона исключения». Согласно его работам, такие структуры обладают необычными электрическими свойствами. Однако эта модель остаётся предметом научной дискуссии, и её роль в физиологии человека пока нельзя считать окончательно установленной. Если эта гипотеза получит дальнейшее подтверждение, она может расширить наше понимание того, каким образом механические, химические и электрические процессы взаимодействуют в соединительной ткани.

Есть и более приземлённая сторона вопроса. Во время длительного стресса многие люди перестают замечать чувство жажды. Иногда к этому добавляются избыток кофеина или алкоголя, которые могут усиливать потерю жидко-

сти. Даже умеренное обезвоживание способно влиять на самочувствие, концентрацию внимания, работоспособность и ощущение ясности мышления. Поэтому привычное выражение «туман в голове» иногда оказывается не только психологической метафорой.

У одной из моих пациенток появилось стойкое ощущение, что память начала ухудшаться. Она забывала слова на середине предложения, теряла мысль во время разговора, всё чаще сомневалась в себе. Обследование не выявило серьёзных нарушений. Во время беседы я спросила её: «Сколько воды ты обычно выпиваешь за день?» Оказалось, почти нисколько. Несколько месяцев тревоги практически лишили её чувства жажды. Когда она начала сознательно следить за питьевым режимом, состояние постепенно стало меняться. Конечно, одной воды было недостаточно, чтобы решить все проблемы. Но спустя несколько недель она сама сказала, что «туман словно немного рассеялся». Подобные истории напоминают о простой вещи: иногда организму нужны не только глубокая психологическая работа и время, но и самые базовые условия для восстановления.

Важно отделять всё это от популярной идеи о «памяти воды», ставшей известной благодаря гомеопатии. На сегодняшний день убедительных доказательств существования долговременной памяти у обычной воды не получено. Водородные связи между её молекулами непрерывно перестраиваются за чрезвычайно короткое время. Поэтому гидратные

оболочки белков или описанная Поллаком зона исключения — даже если её свойства будут окончательно подтверждены, — нельзя рассматривать как пример «памяти воды». Речь идёт о структурах, существование которых поддерживается конкретными поверхностями и физико-химическими условиями, а не о сохранении информации самой водой.

8.4. Почему тело не отпускает то, что психика уже пережила (под микроскопом: мышечные и фасциальные зажимы)

Работая с людьми, я снова и снова замечала одну закономерность. Недостаточно понять свою историю. Но недостаточно и просто расслабить мышцы. Психика меняет смысл пережитого. Тело постепенно меняет способ, которым оно проживает этот опыт.

Когда изменения происходят только на одном уровне, другой часто продолжает удерживать привычный способ реагирования. Поэтому многим людям оказывается важно работать одновременно и с тем, что они понимают, и с тем, что они чувствуют телом. Для меня эти два пути давно перестали быть конкурентами. Они стали двумя сторонами одного процесса.

8.5. Почему тело экономит энергию (под микроскопом: митохондрии)

У каждой комнаты этого дома есть свой источник питания. В организме эту роль выполняют митохондрии. Поэтому слова «у меня совсем нет сил» не всегда означают лень, отсутствие мотивации или слабый характер. Иногда за этим переживанием действительно стоят изменения в том, как организм производит и распределяет энергию.

Митохондрии часто называют «энергетическими станциями клетки». Это удобное сравнение, хотя в действительности они гораздо больше напоминают живую энергетическую сеть. Они непрерывно перемещаются внутри клетки, объединяются и разделяются, обмениваются сигналами с ядром и подстраиваются под текущие потребности организма.

Основой их работы остаётся разность электрохимических потенциалов на внутренней мембране — около -180 милливольт. Именно этот градиент позволяет синтезировать АТФ — универсальный источник энергии практически для всех процессов в клетке.

Я хорошо помню собственное состояние в период Тёмной ночи. Было ощущение, будто меня отключили от питания. Это была не обычная усталость после работы и не желание просто выспаться. Казалось, что исчез сам внутренний источник сил. Обследования не показывали серьёзных откло-

нений. Мне говорили: «Всё в пределах нормы». И всё же организм явно проживал нечто, что не укладывалось в привычные объяснения.

Сегодня мы знаем, что хронический стресс способен влиять на работу митохондрий, усиливать окислительный стресс, изменять энергетический обмен и снижать способность клеток эффективно производить АТФ. Особенно чувствительными к таким изменениям оказываются ткани с высокой потребностью в энергии — прежде всего головной мозг, сердце и мышцы. Поэтому при длительном истощении человек может переживать не только физическую слабость, но и снижение концентрации внимания, ощущение «тумана в голове», эмоциональную притуплённость и потерю привычного интереса к жизни. Это не означает, что любое подобное состояние связано исключительно с митохондриями. Такие симптомы могут встречаться при самых разных заболеваниях и требуют медицинской оценки. Но энергетический обмен — одна из важных частей этой картины.

Помню Наташу. Ей было сорок лет. Она руководила отделом, воспитывала двоих детей и однажды перестала узнавать себя. Она говорила: «Я не ленюсь. Я просто не могу встать». Стандартные обследования не выявили серьёзной патологии. Мы работали комплексно: восстанавливали сон, постепенно увеличивали двигательную активность, корректировали питание, восполняли выявленные дефициты. По согласованию с лечащим врачом использовались и нутри-

тивные методы поддержки.

Постепенно силы начали возвращаться. Через несколько месяцев она сказала: «Я снова чувствую себя собой. Только совсем другой». Мне всегда нравилась эта фраза. Она очень точно описывает восстановление. Организм не возвращается в прежнюю точку. Он постепенно создаёт новую устойчивость.

Одним из важных участников этого процесса считается белок PGC-1 α — один из главных регуляторов образования новых митохондрий и их адаптации к нагрузкам. Его активность возрастает в ответ на физические упражнения и некоторые другие виды умеренного физиологического стресса, запускающие процессы восстановления. Поэтому в реабилитации всё чаще используют постепенное движение, полноценный сон, адекватное питание, работу со стрессом и дыхательные практики. В отдельных случаях под наблюдением специалиста могут применяться и другие подходы, например ограничение времени приёма пищи, холодовые воздействия или сауна. Однако универсального метода «включить митохондрии» не существует. Для каждого человека восстановление складывается из множества небольших шагов, которые постепенно возвращают организму способность эффективно производить и использовать энергию.

8.6. Почему трансформация меняет тебя на уровне генов (под микроскопом: эпигенетика)

Однажды мужчина сорока семи лет спросил меня: «Почему я такой тревожный? Мама тревожная. Бабушка тревожная. Неужели это навсегда?»

Я не стала обещать невозможного. Мы не можем переписать своё прошлое. И не можем выбрать нервную систему, с которой родились. Но человек обладает удивительной способностью меняться на протяжении всей жизни. Эпигенетика показывает, что условия, в которых живёт организм, способны влиять на то, какие программы становятся более активными, а какие постепенно уходят на второй план.

Это не происходит за один разговор. И не происходит за одно озарение. Иногда на это уходят месяцы. Иногда — годы. Через два года нашей работы он сказал мне: «Тревога всё ещё приходит. Но теперь это не я». Для меня эта фраза остаётся одним из самых точных описаний настоящей трансформации. Не исчезновение прошлого. А появление большей внутренней свободы по отношению к нему.

Под микроскопом. Шесть уровней одного процесса

Если мысленно собрать всё, о чём мы говорили в этой главе, в одну схему, получится не шесть отдельных тем, а шесть разных способов посмотреть на один и тот же человеческий опыт.

На уровне клетки нас интересовал мембранный потенциал и энергетическое состояние организма. На уровне тканей — фасция и её роль в передаче механических и электрических сигналов. На уровне внутренней среды — вода как необходимое условие большинства биохимических процессов. На уровне тела — устойчивые мышечные и двигательные паттерны, которые могут сохраняться после длительного напряжения. На уровне клеточной энергетики — работа митохондрий и восстановление способности производить энергию. На уровне генетической регуляции — эпигенетические изменения, позволяющие организму по-новому отвечать на изменившиеся условия жизни.

Каждый из этих уровней описывает организм своим языком. Ни один из них сам по себе не объясняет феномен Тёмной ночи. Но вместе они помогают увидеть, что глубокий внутренний кризис почти никогда не остаётся исключительно психологическим событием. Современная психофизиология всё убедительнее показывает, что нервная, эндокрин-

ная, иммунная системы и ткани организма постоянно взаимодействуют друг с другом. Поэтому длительный стресс редко затрагивает только одну из них.

Изменения могут проявляться одновременно в ощущении собственного тела, работе автономной нервной системы, энергетическом обмене, мышечных паттернах, воспалительных процессах и механизмах клеточной адаптации. Именно поэтому человеку бывает трудно найти одно-единственное объяснение своему состоянию. Именно поэтому редко существует и одно универсальное решение.

Когда постепенно восстанавливается сон, уменьшается хроническое мышечное напряжение, становится спокойнее дыхание, возвращается способность двигаться, снижается уровень стресса и появляется чувство внутренней безопасности, эти процессы начинают поддерживать друг друга. Не потому, что один уровень полностью управляет всеми остальными. А потому, что организм изначально представляет собой единую живую систему.

Подробное описание физиологических механизмов, исследований и экспериментальных данных к этой главе — в Приложении Б, «Механизмы подробно».

Нить целостности

Мы начали эту главу с одной клетки. Закончили — разговором о том, как организм способен меняться целиком. За

это время мы прошли путь от мембранного потенциала до эпигенетической регуляции, от работы митохондрий до фациальной сети, от мышечного напряжения до биоэлектрических процессов. Ни один из этих механизмов сам по себе не объясняет феномен Тёмной ночи. Но вместе они позволяют увидеть, что глубокий внутренний кризис может иметь не только психологическое или духовное, но и вполне осязаемое физиологическое измерение.

Если воспользоваться языком современной биологии, можно предположить, что в такие периоды организм проходит через сложную перестройку своих регуляторных систем. Она затрагивает энергетический обмен, нервную и эндокринную регуляцию, иммунные процессы, работу тканей и механизмы клеточной адаптации. Где проходят границы этой перестройки и насколько глубоко она затрагивает эпигенетические процессы, наука ещё продолжает исследовать. Но уже сегодня ясно одно. Тело нельзя рассматривать как фон, на котором разворачивается психологическая история. Оно — активный участник происходящего.

Поэтому привычная идентичность существует не только в наших убеждениях или воспоминаниях. Она поддерживается тысячами повторяющихся способов чувствовать, двигаться, реагировать, распределять внимание и взаимодействовать с миром. Многие из этих процессов имеют вполне конкретное физиологическое воплощение. Когда человек постепенно меняется, меняются и способы, которыми организм

поддерживает эту новую организацию жизни.

Не потому ли после глубокой внутренней трансформации люди так часто говорят одну и ту же фразу: «Я остался собой. И одновременно стал другим»? Для меня это не противоречие. Это самое точное описание того, как психика и тело проживают изменения вместе.

Если оглянуться на всю главу целиком, станет видно, что её шесть разделов были посвящены не шести разным историям. Мы просто снова и снова смотрели на один и тот же процесс через разные научные языки — биоэлектрический, механический, физиологический, энергетический и молекулярный.

В следующей главе к ним присоединится ещё один язык. Самый близкий каждому человеку. Язык эмоций.

Глава 9. Эмоции как язык интеграции

В Главе 4 мы говорили о том, как Тёмная ночь ощущается изнутри: о пустоте, встрече с Тенью, утрате прежней опоры и тех признаках, по которым её можно узнать. Теперь попробуем посмотреть на тот же путь с другой стороны. Через язык физиологии. Он не отменяет человеческий опыт и не пытается объяснить его только работой клеток, гормонов или нервной системы. Он просто добавляет ещё один слой понимания. Потому что даже тогда, когда внутри кажется хаос, организм продолжает жить по своим законам.

Нам, вероятно, придётся пересмотреть само понятие эмоции. Мы привыкли думать, что эмоция — событие внутренней жизни, а тело лишь сопровождает её: сердце начинает биться чаще, дыхание учащается, лицо краснеет. Эмоция кажется причиной, а телесная реакция — её следствием.

Современная нейробиология предлагает более сложную картину. Работы Антонио Дамасио и других исследователей показывают, что эмоции невозможно полностью отделить от процессов, происходящих в теле. Переживание эмоции рождается не только в коре головного мозга, но и в постоянном взаимодействии мозга с сердечно-сосудистой системой, дыханием, мышечным тонусом, кишечником, эндокринной и иммунной системами. Прежде чем мы успеваем назвать своё состояние словами, организм уже начинает перестраи-

вать собственную работу.

Каждая эмоция сопровождается характерным сочетанием изменений: меняется сердечный ритм, дыхание, мышечный тонус, гормональная регуляция, распределение внимания и активность автономной нервной системы. Поэтому эмоция ощущается не только как мысль или чувство, но и как вполне конкретное телесное переживание.

Если такие реакции годами приходится сдерживать, организм постепенно привыкает к этому способу существования. Подавление становится не отдельным действием, а устойчивым паттерном регуляции. Тело словно перестаёт доводить эмоциональные процессы до естественного завершения, сохраняя хроническое напряжение там, где когда-то оно помогало выжить.

Когда привычная защитная структура начинает ослабевать, эти устойчивые паттерны постепенно становятся более подвижными. Человек может переживать это как эмоциональную нестабильность: настроение меняется без очевидной причины, неожиданно появляются слёзы, раздражение или страх. Но нередко речь идёт не о потере контроля, а о возвращении способности чувствовать то, что долгое время оставалось подавленным. Я называю этот процесс разморозкой. Не потому, что эмоции были буквально «заморожены», а потому, что организм постепенно перестаёт удерживать прежний способ защиты.

Ко мне однажды пришла Оксана — тридцать шесть лет,

врач-анестезиолог. Её смущало собственное состояние. Она рассказывала, что начала неожиданно плакать в машине по дороге на работу. Не после тяжёлой смены. Не после конфликта. Просто во время обычной поездки. «Со мной что-то не так, — сказала она. — Я всегда умела держать себя в руках».

Мы не искали событие, вызвавшее слёзы именно в тот день. Мы искали годы, в течение которых плакать было невозможно. Постепенно выяснилось, что за пятнадцать лет работы она ни разу не позволила себе открыто прожить смерть пациента. В операционной нужно было оставаться собранной. После смены — возвращаться домой к семье. На собственные чувства времени почти никогда не оставалось. Когда слёзы наконец появились, они были не столько о сегодняшнем дне, сколько обо всём, что долгие годы оставалось непрожитым.

Исследования Кэндис Перт сыграли важную роль в понимании того, насколько тесно связаны нервная, эндокринная и иммунная системы. Нейропептиды — сигнальные молекулы, с помощью которых эти системы взаимодействуют между собой, — обнаруживаются не только в головном мозге, но и во многих других тканях организма. Благодаря таким работам представление об эмоциях постепенно изменилось: сегодня их всё чаще рассматривают как процесс, затрагивающий весь организм, а не только деятельность мозга.

Во время эмоциональных реакций одновременно меняет-

ся работа множества физиологических систем. Перестраивается активность автономной нервной системы, изменяется гормональный фон, работа сердца и дыхания, мышечный тонус, сигнальные молекулы иммунной системы и энергетический обмен клеток. Всё это делает эмоциональное переживание не только психологическим, но и глубоко телесным процессом.

Когда период глубокой перестройки постепенно завершается, организм начинает иначе регулировать собственные реакции. Эмоции не исчезают — они продолжают возникать, как и прежде. Но всё чаще проходят полный цикл: активация сменяется восстановлением, напряжение — расслаблением, а переживание перестаёт надолго застревать в теле. Именно это я называю эмоциональной регуляцией. Не попыткой убедить себя «думать позитивнее». Не интеллектуальным контролем. А постепенным возвращением организму способности самостоятельно восстанавливать внутреннее равновесие после эмоциональных событий.

Хронический стресс, который нередко годами предшествует Тёмной ночи, редко ограничивается одной системой организма. Он постепенно изменяет работу автономной нервной системы, эндокринной регуляции, иммунного ответа, энергетического обмена и процессов восстановления тканей. Долгое время эти изменения могут успешно компенсироваться, оставаясь почти незаметными. Но любая компенсация имеет предел. Когда привычных ресурсов становится

недостаточно, человек начинает чувствовать то, что прежде удерживалось глубоко внутри. В этом смысле Тёмная ночь не столько создаёт проблему, сколько делает видимым то, что уже давно существовало.

Иногда этот процесс напоминает восстановление после зависимости. Пока работает привычная компенсация, система остаётся относительно стабильной, но эта стабильность достигается высокой внутренней ценой. Когда компенсация перестаёт поддерживать прежнее равновесие, появляется возможность не просто вновь заглушить симптомы, а постепенно перестроить всю систему регуляции. Вот, пожалуй, почему Тёмная ночь так часто переживается одновременно как распад и как начало выздоровления.

Эмоция как прорыв Самости

Персона — это не просто социальная маска. Со временем она становится внутренним фильтром, который незаметно решает, каким чувствам можно появляться на поверхности, а какие лучше спрятать так глубоко, чтобы однажды перестать замечать их даже самой себе.

Пока Персона остаётся прочной, эмоциональная жизнь кажется понятной и управляемой. Мы переживаем только то, что не мешает привычной роли. Остальное постепенно вытесняется. Не исчезает — просто уходит глубже, туда, где продолжает жить без права голоса. Поэтому многие люди го-

дами уверены, что они спокойные, терпеливые, сильные или «не очень эмоциональные». На самом деле часто это означает лишь то, что какая-то часть их внутренней жизни давно перестала получать возможность быть услышанной.

Когда Персона начинает разрушаться, наружу выходит не хаос. Выходит то, что слишком долго приходилось удерживать внутри. Юнг называл внутренний центр, вокруг которого постепенно собирается целостная личность, Самостью. Мне не близка мысль о Самости как о каком-то идеальном состоянии или вершине духовного развития. Скорее это то место внутри человека, рядом с которым исчезает необходимость постоянно соответствовать. Где можно перестать доказывать. Перестать защищаться. Перестать быть тем, кем приходилось быть ради любви, безопасности или принятия.

Вот почему сильные эмоции, которые поднимаются во время Тёмной ночи, не стоит воспринимать как признак того, что человек стал слабее или потерял контроль. Чаще происходит обратное. То, что годами оставалось без голоса, наконец начинает говорить. И иногда оно говорит очень громко — не потому, что хочет разрушить жизнь, а потому, что слишком долго ждало своей очереди.

Каждая эмоция становится своеобразным указателем. Она показывает, где проходит граница между человеком, которым ты научилась быть, и человеком, которым всегда была. Гнев может показать место, где слишком долго нарушались твои границы. Печаль — то, что пришлось отпустить

задолго до того, как ты позволила себе это оплакать. Страх — ту часть жизни, которая всё ещё пытается удержать старый способ существования.

В этом смысле эмоции в Тёмной ночи — не помеха и не ошибка системы. Это язык, на котором Самость постепенно возвращает человека к самому себе. Если научиться не бороться с этими чувствами, а слушать их, они перестают казаться врагами. Они становятся проводниками.

Пять сигналов одного прорыва

Когда Персона начинает терять свою власть, человеку часто кажется, что внутри одновременно происходит слишком многое. Сегодня — необъяснимый гнев. Завтра — такая усталость, что невозможно подняться с кровати. Потом приходит тревога, за ней — ощущение пустоты, а иногда вдруг появляется неожиданная радость или спокойствие, которых не было много лет.

Со стороны всё это выглядит как хаос. На самом деле хаоса здесь гораздо меньше, чем кажется. Если собрать вместе всё, что происходит с телом и психикой в этот период, станет видно: это не один процесс, а несколько разных сигналов. У каждого из них своя задача, свои механизмы и своя биология.

Очень часто человек принимает одну эмоцию за другую и пытается справиться с ней неподходящим способом. Уста-

лость пытается победить дисциплиной. Гнев — подавить. Тревогу — объяснить себе логически. Пустоту — срочно чем-нибудь заполнить. Но каждая из этих эмоций говорит на своём языке. И каждая сообщает о разных процессах, которые одновременно происходят в нервной системе, гормональной регуляции и психике. Только когда начинаешь понимать, какой именно сигнал сейчас подаёт тело, становится ясно, чего оно пытается от тебя добиться. И тогда эмоции перестают быть врагами. Они становятся картой, по которой постепенно можно выйти из темноты.

Анатомия одной эмоции

Прежде чем разбирать отдельные эмоции, стоит понять, как вообще устроен этот процесс — от первого сигнала до того момента, когда мы говорим себе: «Мне грустно» или «Я злюсь».

Всё начинается с оценки. Информация о том, что происходит вокруг, поступает в таламус, а оттуда расходится сразу по двум маршрутам. Первый — короткий и почти мгновенный: сигнал идёт напрямиком к миндалевидному телу, минуя кору больших полушарий. Поэтому тело успевает отреагировать раньше, чем мы понимаем, что именно произошло. Второй маршрут длиннее: сигнал проходит через кору, где ситуация оценивается детальнее, — и только после этого добавляется к общей картине.

Как только миндалина решает, что событие значимо, запускается гормонально-вегетативный каскад. Активируется симпатический отдел нервной системы, надпочечники выбрасывают адреналин и норадреналин, а если ситуация требует более длительной мобилизации — подключается гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковая ось, и в кровь поступает кортизол. Одновременно меняется активность дофаминовой, серотониновой и окситоциновой систем — в зависимости от того, что именно происходит: угроза, потеря или, наоборот, безопасность и близость.

Но всё это — ещё не эмоция в том смысле, в каком мы её переживаем. Антонио Дамасио предложил различать эмоцию как телесный процесс и чувство — как то, что происходит, когда сигналы от тела возвращаются обратно в мозг, в островковую кору и префронтальные отделы, и складываются в осознанное переживание. Только на этом этапе появляется то, что можно назвать словами: страх, гнев, радость. Именно поэтому тело всегда на шаг впереди осознания. И поэтому, чтобы разобраться в конкретной эмоции, недостаточно понять её психологический смысл — важно увидеть всю цепочку целиком.

Подробный разбор каждого звена этой цепочки — с гормонами, нейромедиаторами и научными ссылками — в Приложении Б, «Механизмы подробно», в разделе к этой главе.

Лимбическая система и разметка значимости

Мы привыкли думать, что сначала понимаем происходящее, а уже потом начинаем чувствовать. На самом деле мозг нередко действует в обратном порядке. Миндалевидное тело и другие структуры лимбической системы участвуют в быстрой оценке значимости происходящего. Они помогают организму определить, насколько ситуация может быть безопасной или потенциально опасной, ещё до того, как кора больших полушарий завершит сознательный анализ происходящего. Поэтому во время Тёмной ночи чувство нередко опережает понимание. Тело уже реагирует. А слова появляются позже — если появляются вообще.

Одной из моделей, помогающих описывать подобные состояния, стала поливагальная теория Стивена Порджеса. Согласно этой концепции, автономная нервная система может функционировать в разных режимах, связанных с различными отделами блуждающего нерва. Вентральное вагальное состояние обычно ассоциируется с ощущением безопасности, способностью устанавливать контакт и сохранять гибкость поведения. Симпатическая активация обеспечивает мобилизацию — готовность действовать, бороться или уходить от угрозы. При крайне высокой нагрузке организм может переходить в состояние глубокого торможения и замирания, ко-

торое в рамках поливагальной теории связывают с дорсальным вагальным комплексом. Важно отметить, что поливагальная теория остаётся одной из влиятельных моделей клинического осмысления травмы и эмоциональной регуляции, однако отдельные её физиологические положения продолжают обсуждаться в научном сообществе.

Тем не менее многим людям, переживающим длительный стресс или тяжёлый внутренний кризис, хорошо знакомы состояния эмоционального онемения, оцепенения, ощущения «мне никак». Независимо от того, какой моделью мы пользуемся для их описания, они отражают не отсутствие эмоций, а изменение способов, которыми нервная система регулирует переживание нагрузки. Если защитные механизмы постепенно становятся менее жёсткими, эмоциональная жизнь начинает возвращаться не сразу. Сначала может появиться тревога. Потом раздражение. Потом способность плакать. И лишь постепенно — чувство внутренней устойчивости. Поэтому путь восстановления редко бывает линейным.

Один из моих клиентов однажды сказал: «Мне не грустно и не радостно. Мне никак». Именно это состояние беспокоило его сильнее всего. Мы не стремились как можно быстрее вернуть «хорошее настроение». Сначала важно было помочь нервной системе вновь почувствовать достаточную безопасность, чтобы она могла отказаться от привычной стратегии эмоционального выключения. Через несколько месяцев он сказал: «Знаете... я снова начал злиться». И неожиданно сам

улыбнулся. Потому что понял: злость означает, что он снова начал чувствовать. После долгого онемения даже неприятные эмоции могут становиться признаком возвращения живого контакта с собой.

Антонио Дамасио предложил понятие соматических маркеров — телесных сигналов, которые помогают мозгу быстро оценивать ситуацию и принимать решения. Напряжение в груди, ощущение тяжести в животе, лёгкость после принятого решения — всё это может быть частью сложной системы, в которой тело и мозг непрерывно обмениваются информацией. Во время Тёмной ночи привычные когнитивные ориентиры нередко перестают работать. В такие периоды многие люди начинают внимательнее прислушиваться к собственным телесным ощущениям. Не потому, что тело знает абсолютную истину. А потому, что оно остаётся частью той же системы, которая помогает человеку постепенно восстанавливать внутреннюю согласованность.

Радость: биохимия безопасности

Радость — одна из самых странных эмоций. Парадоксально, но именно её почти невозможно вызвать усилием воли. Поэтому многие годами живут с чувством вины, не понимая, почему не могут «просто порадоваться», хотя со стороны кажется, что для этого есть всё.

Однажды ко мне пришла Наталья — тридцать девять лет,

финансовый директор. У неё была успешная карьера, крепкая семья, недавно купленная квартира. Всё, что, казалось бы, должно было означать: жизнь удалась. Но радости не было. Была ровная, почти привычная усталость. Не тяжёлая. Не острая. Такая, которая становится фоном жизни и перестаёт восприниматься как что-то необычное. Даже после отпуска она возвращалась с ощущением, будто совсем не отдыхала.

Мы часто думаем, что радость — это вопрос характера или отношения к жизни. Но тело устроено иначе. Для радости недостаточно решить, что сегодня нужно быть счастливой. Ей нужен ресурс. Работающая дофаминовая система, достаточный уровень серотонина, окситоцин, благодаря которому мы чувствуем близость и доверие, и митохондрии, способные вырабатывать энергию без постоянного режима экономии. Но даже этого недостаточно. Есть ещё одно условие. Нервная система должна почувствовать, что опасность закончилась. Что прямо сейчас можно перестать настораживаться. Можно перестать ждать следующей проблемы. Можно просто быть.

В нейрофизиологии это состояние называют вентральной вагальной активацией. Именно в нём становится возможным не только расслабление, но и живой интерес к жизни, чувство близости, способность замечать красоту и испытывать радость.

У Натальи оба условия были нарушены одновременно. Годы хронического стресса держали её нервную систему в

постоянной мобилизации. Весь ресурс уходил на то, чтобы справляться, принимать решения, контролировать, выдерживать нагрузку. Организм не экономил радость специально. Он просто не мог позволить себе процесс, который возможен только тогда, когда появляется ощущение безопасности.

Поэтому одним из первых признаков восстановления становится вовсе не эйфория. Чаще всего она приходит последней. Сначала происходит нечто гораздо более тихое. Человек вдруг замечает, что может несколько минут сидеть у окна, смотреть на дождь, слушать музыку или пить чай и не чувствовать тревоги из-за того, что в этот момент ничего не делает. Для окружающих это почти незаметно. Для нервной системы — огромное событие. Это означает, что впервые за долгое время тело перестало жить так, словно опасность никогда не закончится. И именно с таких почти незаметных моментов чаще всего и начинается возвращение способности радоваться.

Гнев: страж границы

Гнев, о котором шла речь выше, — тот самый момент, когда клиент неожиданно улыбнулся, поняв, что злость означает возвращение к жизни, — редко бывает вызван только той ситуацией, в которой он возник. Чаще всего последний повод оказывается лишь каплей. На самом деле гнев подни-

мается там, где слишком долго приходилось соглашаться с тем, с чем внутри уже невозможно согласиться.

Поэтому в период Тёмной ночи многие удивляются самим себе. Всю жизнь человек терпел. Уступал. Объяснял. Пытался понять других. И вдруг начинает злиться из-за вещей, на которые раньше даже не обратил бы внимания. Обычно это пугает. Кажется, будто человек становится хуже. Более раздражительным. Менее добрым. Но чаще происходит совсем другое. Самость перестаёт соглашаться с условиями, которые много лет диктовала Персона. Гнев становится первым голосом той части личности, которая наконец говорит: «Со мной так больше нельзя».

С физиологической точки зрения гнев — это состояние мобилизации. Нервная система быстро активирует симпатический отдел, повышается уровень адреналина и норадреналина, учащается сердцебиение, усиливается приток крови к мышцам. Организм готовится не к тому, чтобы терпеть, а к тому, чтобы действовать. Именно этим гнев отличается от тревоги. Обе эмоции сопровождаются активацией нервной системы, но тревога заставляет искать опасность и избегать её, а гнев, наоборот, направляет энергию наружу. Он помогает обозначить границу, защитить себя или изменить ситуацию.

Поэтому появление гнева там, где раньше было только вежливое согласие, чаще всего стоит воспринимать как хороший знак. Не потому, что злиться полезно само по себе.

А потому, что вместе со злостью возвращается способность чувствовать собственные границы. Конечно, это не означает, что любой гнев нужно сразу выражать. Самость не учит разрушать отношения. Она учит переставать разрушать себя. Иногда достаточно впервые спокойно сказать «нет». Иногда — отказаться от того, что давно перестало быть правильным. Иногда — признаться самой себе, что ты больше не согласна жить так, как жила раньше.

Именно поэтому одним из признаков восстановления становится не отсутствие гнева, а способность прожить его, услышать, что он пытается защитить, и выразить так, чтобы после него оставалось больше жизни, а не больше разрушения. Тогда гнев перестаёт быть врагом. Он становится тем самым стражем, который много лет молчал, пока кто-то другой распоряжался твоими границами.

Страх: опора, которая не успевает

Если гнев защищает то, что уже начинает заявлять о себе, то страх чаще говорит о другом: о том, что старая опора исчезает быстрее, чем успевает появиться новая.

Ко мне на приём пришёл Дмитрий — сорок четыре года, руководитель производства. Он не жаловался на тревогу. Он говорил о бессоннице. О том, что стал просыпаться среди ночи. О странном ощущении, будто разучился принимать решения, которые ещё совсем недавно давались легко

и почти автоматически. Сначала ему казалось, что причина — переутомление. Но постепенно стало понятно: незадолго до этого он впервые за двадцать лет всерьёз усомнился, что должность, статус и постоянная гонка — это именно та жизнь, ради которой он хочет продолжать жить.

Именно тогда появился страх. Не страх потерять работу. Не страх бедности. И даже не страх ошибиться. Это было гораздо менее определённое чувство. Будто исчезла почва под ногами. Будто прежняя карта жизни перестала работать, а новой ещё не существует.

С точки зрения биологии это вполне закономерно. Страх — одна из самых быстрых эмоций, которыми располагает организм. Миндалевидное тело оценивает возможную угрозу ещё до того, как кора головного мозга успевает её осмыслить, поэтому тело начинает реагировать раньше, чем появляется объяснение происходящего. Именно поэтому человек нередко говорит: «Я понимаю, что всё в порядке. Но мне всё равно страшно».

Пока Персона оставалась прочной, у Дмитрия почти не было причин испытывать такой страх. Его жизнь была понятной. Были правила. Были цели. Было ощущение, что известно, куда идти дальше. Даже если эта жизнь давно перестала приносить радость, она оставалась предсказуемой. Но когда прежние ответы перестали убеждать, а новых ещё не появилось, нервная система восприняла эту неопределённость как потерю опоры. Для мозга отсутствие понятной кар-

тины будущего почти всегда означает необходимость повысить уровень настороженности.

Поэтому такой страх совсем не обязательно говорит о том, что человек идёт не туда. Очень часто происходит наоборот: он появляется именно потому, что человек перестал держаться за старые ответы, но ещё не успел найти новые. Это один из самых непростых этапов Тёмной ночи. Хочется как можно быстрее избавиться от неопределённости. Найти хоть какую-нибудь опору. Принять любое решение, лишь бы снова почувствовать почву под ногами. Но именно здесь особенно важно не торопить себя.

Новая опора редко появляется сразу. Она не возникает из одного правильного решения. Она постепенно вырастает из множества маленьких подтверждений того, что теперь можно жить, опираясь не только на старую роль, но и на себя. И однажды страх становится тише. Не потому, что жизнь наконец дала все ответы. А потому, что главным источником опоры постепенно становишься ты сама.

Стыд и вина: цена возвращения к себе

Если гнев защищает границы, а страх предупреждает о потере старой опоры, то стыд чаще всего защищает саму Персону — он не даёт ей быть разоблачённой.

Мне вспоминается Анна — тридцать один год, преподавательница. Однажды она сказала фразу, которую я потом

слышала ещё много раз от самых разных людей: «Мне стыдно, что я вообще об этом говорю. У меня ведь всё нормально». В тот момент она стыдилась не своего поступка, не своей ошибки. Ей было стыдно за собственную боль. Будто само право признать, что ей тяжело, делало её плохим человеком.

Я всё чаще замечаю, что именно стыд оказывается одной из самых глубоких эмоций в работе с людьми. Наверное, потому что многие из нас выросли в культуре, где стыд был не случайной реакцией, а способом воспитания. Нас учили быть удобными. Не жаловаться. Не расстраивать родителей. Не подводить коллектив. Не быть эгоистами. Не выделяться. Не говорить слишком громко о своих желаниях.

Стыд становился внутренним голосом задолго до того, как человек начинал различать собственные желания. Поэтому во время Тёмной ночи он поднимается почти неизбежно. В тот момент, когда становится невозможно продолжать жить только ради ожиданий других, Персона начинает защищаться самым привычным способом. Она говорит: «Тебе должно быть стыдно». «Ты разочаруешь близких». «Ты стала слишком неудобной». «С тобой что-то не так». Именно здесь многие останавливаются. Не потому, что не могут идти дальше, а потому, что слишком долго верили этому голосу.

С точки зрения физиологии стыд — одна из самых тяжело переносимых эмоций. Исследования показывают, что во время переживания стыда активируются многие из тех же участков мозга, которые участвуют в восприятии физи-

ческой боли. Поэтому переживается он не как абстрактная мысль. Он ощущается всем телом.

Рядом почти всегда появляется вина, хотя работает она иначе. Стыд говорит: «Со мной что-то не так». Вина говорит: «Я причиняю боль другим». Во время Тёмной ночи вина особенно часто появляется тогда, когда настоящие потребности начинают расходиться с прежними обязательствами. Перед семьёй. Перед детьми. Перед родителями. Перед коллегами. Перед образом человека, который всегда был сильным, надёжным и удобным. И тогда возникает мучительное ощущение, что, выбирая себя, человек неизбежно предаёт кого-то другого. Но чаще всего это не предательство. Это первый опыт жизни без постоянного самоотречения.

Поэтому ни стыд, ни вина здесь не являются ошибкой. Это не знак, что ты идёшь не туда. Это цена, которую почти всегда приходится заплатить за выход из старой роли. И чем дольше Персона была способом выживания, тем громче она будет убеждать человека вернуться обратно. Но именно в этот момент становится возможным впервые задать себе вопрос: «Я действительно виновата? Или мне просто впервые перестало быть удобно жить чужой жизнью?»

Уныние: траур по Персоне

Уныние отличается от всех эмоций, о которых мы говорили раньше. В нём почти нет движения, нет желания бороться.

ся, нет сил что-то менять. Именно поэтому его так легко перепутать с депрессией. В Главе 1 мы уже разбирали, чем Тёмная ночь отличается от клинической депрессии. Здесь важно увидеть это различие ещё раз — уже через одну конкретную эмоцию.

Во время Тёмной ночи уныние чаще всего оказывается не полонкой. Это траур. Не по человеку. По себе прежней. Какой бы тяжёлой ни была Персона, она долгие годы помогала жить. Она защищала. Подсказывала, как себя вести. Помогала быть нужной. Любимой. Успешной. Приемлемой. Да, за эту защиту приходилось дорого платить. Но она была знакомой. Предсказуемой. И когда она начинает исчезать, человек теряет не только старые привычки. Он теряет тот способ жить, благодаря которому когда-то смог выжить. Поэтому чувство потери оказывается настоящим. Его нельзя отменить словами «зато теперь ты будешь собой». Потому что психика сначала должна проститься с тем, что столько лет помогало ей удерживать жизнь.

Наверное, поэтому многие говорят: «Мне кажется, будто умерла какая-то часть меня». И в каком-то смысле это действительно так. Исследования переживания утраты показывают, что в период горевания снижается чувствительность дофаминовой системы к привычным источникам вознаграждения. Применительно к Тёмной ночи это пока нельзя считать доказанным механизмом — скорее рабочей гипотезой по аналогии с процессами горевания. Но именно она хорошо

объясняет, почему в этот период перестаёт радовать даже то, что раньше приносило удовольствие. Не потому, что человек разучился чувствовать. А потому, что нервная система проживает потерю. И как любое настоящее горе, этот процесс нельзя ускорить.

Но очень важно не перепутать такое уныние с депрессией. Главное различие не в глубине переживаний, а в способности откликаться. Человек в Тёмной ночи всё ещё способен почувствовать тепло — иногда всего на несколько секунд. Способен заплакать рядом с тем, кто рядом. Способен заметить луч солнца, запах дождя или неожиданное чувство облегчения после честного разговора. Эти моменты могут быть короткими, почти незаметными. Но именно они говорят о том, что жизнь продолжает двигаться.

При депрессии эта способность постепенно исчезает. Если неделями не появляется ни одного такого отклика, если тяжесть становится непрерывной, если исчезает интерес ко всему происходящему и жизнь перестаёт ощущаться хоть сколько-нибудь ценной, — это уже не тот процесс, о котором мы говорим в этой книге. Это повод обратиться за профессиональной помощью. Не искать в происходящем скрытый смысл, а позволить себе получить поддержку. Потому что иногда самое важное решение — не пройти этот путь в одиночку.

Подробнее о кальциевом сигналинге, клеточной пластичности и связанных с ними молекулярных механизмах — в

Приложении Б, «Механизмы подробно», в разделе к этой главе.

Нить целостности

Не бойся эмоций, которые поднимаются во время Тёмной ночи. Иногда они кажутся хаотичными, несоразмерными происходящему или вовсе необъяснимыми. Может возникнуть ощущение, что ты становишься менее устойчивой, чем была раньше. Но нередко происходит обратное.

То, что долго оставалось слишком тяжёлым, чтобы быть пережитым, постепенно выходит на поверхность. Не обязательно потому, что эти чувства были «спрятаны» где-то внутри, а потому, что нервная система наконец начинает находить достаточно безопасности, чтобы перестать удерживать их прежним способом. Эти эмоции приходят не для того, чтобы разрушить тебя. Они приходят, чтобы быть прожитыми. И со временем — занять своё место в твоей истории, а не продолжать управлять ею изнутри.

Эмоции — один из самых глубоких языков, на котором тело и психика разговаривают друг с другом. Когда меняется тело, меняется и эмоциональное переживание. Когда меняется способ воспринимать себя и мир, меняется работа тела. Поэтому во время глубокой внутренней трансформации эмоции становятся не случайным побочным эффектом, а одним из самых заметных проявлений происходящих измене-

ний. Именно через них внутреннее становится ощутимым. То, что ещё невозможно полностью объяснить словами, уже начинает чувствоваться как движение жизни. И, возможно, в этом заключается одна из самых важных задач эмоций — не мешать переменам, а помогать им стать по-настоящему человеческими.

Радость, гнев, страх, стыд, вина, уныние. На первый взгляд кажется, что это совершенно разные переживания. Но если посмотреть глубже, становится видно: за каждой из них стоит один и тот же процесс. Самость постепенно возвращает себе то пространство, которое долгие годы занимала Персона. Каждая эмоция по-своему сообщает об этом возвращении.

Радость появляется там, где тело впервые чувствует безопасность. Гнев — там, где рождаются границы. Страх сопровождает момент, когда старая опора уже отпущена, а новая ещё только формируется. Стыд и вина показывают, насколько сильной была власть прежней роли. А уныние помогает проститься с той частью себя, которая когда-то помогла выжить, но больше не может нести тебя дальше.

Ни одна из этих эмоций не появляется случайно. Все они — разные стороны одного и того же внутреннего движения. Поэтому цель Тёмной ночи — не избавиться от трудных чувств. Это невозможно. И в этом нет необходимости. Настоящая интеграция начинается тогда, когда эмоции перестают быть врагами и становятся языком, на котором Са-

мость постепенно возвращает человека к самому себе.

Тихий огонь, о котором мы ещё поговорим в самом конце этой книги, разгорается не сразу. Иногда кажется, что он почти погас. Иногда его совсем не видно. Но именно он продолжает гореть под всем тем, что сейчас кажется хаосом. Именно он, а не отсутствие боли, не постоянное спокойствие и не вечное счастье, становится самым надёжным признаком того, что интеграция действительно происходит.

Глава 10. Как записывается новый опыт

Сон, изменённые состояния сознания и закрепление опыта

Любое сильное переживание меняет человека лишь настолько, насколько оно смогло стать частью его внутренней организации. Одни события потрясают нас, но быстро растворяются в памяти. Другие продолжают менять жизнь спустя годы. От чего это зависит?

Современная нейронаука отвечает на этот вопрос сразу с нескольких сторон. Сон помогает мозгу закреплять новый опыт и перестраивать нейронные связи. Изменённые состояния сознания способны временно сделать психику более пластичной, но сами по себе ещё не гарантируют устойчивых изменений. Психоактивные вещества могут создавать субъективное ощущение глубокой трансформации, однако переживание и долговременная интеграция — не одно и то же. В завершение мы коснёмся ещё одной области исследований — гипотез о роли когерентных процессов в организме, включая работы, посвящённые биофотонному излучению клеток. Эти исследования пока не дают окончательных ответов, но

предлагают интересный взгляд на вопрос о том, как различные системы организма могут согласовывать свою работу во время восстановления. Все четыре темы объединяет один вопрос. При каких условиях опыт становится частью человека, а при каких остаётся лишь ярким воспоминанием?

Ко мне пришёл мужчина тридцати восьми лет, программист. Он начал разговор с фразы, которую я потом слышала ещё много раз: «Я смертельно устал. Но не могу уснуть. А когда всё-таки засыпаю, просыпаюсь таким же разбитым, как лёг». Стандартные обследования не выявили нарушений, которые могли бы полностью объяснить его состояние. Но его организм словно оказался в режиме постоянной готовности.

Современная нейробиология описывает подобные состояния через нарушение регуляции сна и бодрствования, длительную гиперактивацию стрессовых систем организма и изменение работы автономной нервной системы. В таком режиме человеку действительно становится трудно полноценно отдыхать, даже если он проводит в постели достаточно времени. Мне нравится использовать здесь метафору электрического шума. Когда в сложной системе постоянно присутствуют помехи, она продолжает работать, но всё менее эффективно. Сигналы становятся менее согласованными, восстановление требует больше времени, а ощущение отдыха перестаёт соответствовать тому, сколько часов человек проспал. Это лишь образ, а не медицинский термин. Но он помогает понять, почему организм может оказаться в состо-

янии, где уже не хватает ресурсов ни для полноценного восстановления, ни для устойчивой активности.

10.1. Почему сон в Тёмную ночь совсем другой (под микроскопом: архитектура сна)

Ночью дом не выключается. Именно ночью в нём начинается самая тихая и самая важная работа. Пока мы спим, организм не бездействует. Он восстанавливает ткани, перестраивает связи между нейронами, регулирует работу иммунной системы, перерабатывает пережитый опыт и готовится к следующему дню. Поэтому во время Тёмной ночи сон становится не роскошью, а одной из главных площадок внутренней перестройки. Сон — не пауза в жизни. Это время, когда многие процессы восстановления могут идти без постоянного вмешательства сознания.

Во время сна особенно активно работает глимфатическая система — сеть, участвующая в удалении продуктов обмена из ткани головного мозга. Наиболее выражена её активность во время глубокого сна, хотя исследования этого механизма продолжаются. Одновременно мозг перерабатывает информацию, полученную за день. Медленный сон играет важную роль в восстановлении и консолидации памяти, а быстрый сон (REM) участвует в эмоциональной переработке опыта и его интеграции с уже существующими воспоминаниями.

Вот почему во время Тёмной ночи нарушения сна могут ощущаться особенно болезненно. Меняется не только эмоциональное состояние человека. Нередко нарушаются привычные ритмы всей системы регуляции. Засыпать становится труднее. Сон становится поверхностным. Появляются ранние пробуждения или ощущение, что отдых не приносит восстановления.

Мы пока не можем утверждать, что нарушения сна удлиняют сам процесс Тёмной ночи. Но современная нейробиология достаточно убедительно показывает: полноценный сон необходим для консолидации памяти, эмоциональной переработки переживаний и восстановления работы нервной системы. Значит, забота о сне становится не второстепенной задачей, а одной из важнейших частей восстановления.

Во время глубокого сна происходит активная перестройка нейронных сетей. Согласно гипотезе синаптического гомеостаза, мозг перераспределяет ресурсы между многочисленными связями, сформировавшимися в течение дня: часть из них ослабевает, часть становится устойчивее. Такой процесс помогает поддерживать пластичность нервной системы и предотвращает её перегрузку. Работа REM-сна ещё продолжает изучаться, однако многие исследования связывают эту фазу с эмоциональной переработкой опыта. Может быть, именно поэтому после хорошо проведённой ночи события предыдущего дня нередко воспринимаются уже иначе — менее остро и более целостно.

Поддержка сна во время Тёмной ночи — это не попытка «заставить себя уснуть», а создание условий, в которых организм сможет легче возвращаться к состоянию восстановления. Постоянное время подъёма, прохладная спальня, ограничение яркого света в вечерние часы, отказ от алкоголя перед сном и другие принципы гигиены сна помогают поддерживать естественную работу циркадных ритмов и автономной нервной системы. Если же бессонница сохраняется неделями, сопровождается выраженным истощением или значительно ухудшает качество жизни, это уже повод обратиться за профессиональной помощью. Иногда лучшая поддержка процесса восстановления — не терпеть его в одиночку.

10.2. Почему привычные опоры перестают помогать (под микроскопом: кофеин, алкоголь, никотин)

Иногда возникает желание просто подключить дом к чужому источнику питания — чашке кофе, бокалу вина или сигарете. На короткое время действительно становится легче.словно свет становится ярче. Шум — тише. Но это не ремонт проводки. Это энергия, взятая взаймы.

Кофеин не создаёт новую энергию. Он временно снижает ощущение сонливости, блокируя аденозиновые рецепторы и позволяя человеку дольше сохранять бодрствование. Иногда это бывает полезно. Но если усталость становится хрониче-

ской, кофе перестаёт устранять её причину и лишь помогает на время не замечать сигналы организма.

Алкоголь может создавать субъективное ощущение расслабления, однако одновременно нарушает нормальную архитектуру сна, особенно во второй половине ночи. Поэтому после такого отдыха человек нередко просыпается менее восстановленным, чем ожидал. Никотин способен кратковременно усиливать концентрацию внимания и чувство собранности, но при регулярном употреблении сам становится частью цикла напряжения и облегчения, поддерживая зависимость от очередной дозы.

Во время Тёмной ночи особенно легко принять временное облегчение за настоящее восстановление. Но это разные процессы. Подлинное восстановление требует времени. Организм не только снижает уровень напряжения, но и постепенно перестраивает способы регуляции энергии, сна и эмоционального состояния. Поэтому наиболее устойчивые изменения обычно приходят не благодаря очередному стимулятору, а благодаря восстановлению сна, регулярному движению, постепенному снижению хронической нагрузки и формированию новых способов заботы о себе. Тяга к веществу далеко не всегда говорит о слабости характера. Иногда она становится сигналом того, что организм уже долго пытается справиться с перегрузкой единственными доступными ему средствами.

10.3. Почему в это время учащаются странные совпадения и яркие сны (под микроскопом: трансовые состояния)

Время от времени в доме открывается особое окно. Старая перепланировка уже частично разобрана, а новая ещё не успела окончательно закрепиться. Именно в такие периоды человек становится особенно восприимчивым к новому опыту. Старые способы видеть мир уже теряют свою убедительность, а новые только начинают складываться. То, что раньше прошло бы незамеченным, вдруг оказывается значимым. Сны становятся ярче. Воспоминания приходят сами собой. Неожиданно соединяются события, которые прежде казались никак не связанными.

Современная нейронаука показывает, что мозг не всегда одинаково восприимчив к изменениям. В разные периоды обучения, эмоционально насыщенного опыта и восстановления нервной системы могут возникать состояния, в которых легче формируются новые связи между уже существующими воспоминаниями. Исследователи продолжают изучать механизмы этой пластичности, и пока нет оснований связывать её с каким-то одним ритмом мозга или единственным нейробиологическим процессом. Одним из наиболее интересных объектов исследований остаётся тета-активность.

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.