КоЛибри
NON
FICTION

Science

Кэтрин Питтмен

кнопка тревоги:

как перезагрузить мозг и «приручить» амигдалу



18+

КоЛибри NonFiction

Кэтрин М. Питтмен

Кнопка тревоги: как перезагрузить мозг и «приручить» амигдалу

«Азбука»
2022

УДК 159.9
ББК 88.4

Питтмен К.

Кнопка тревоги: как перезагрузить мозг и «приручить» амигдалу / К. Питтмен — «Азбука», 2022 — (КоЛибри NonFiction)

ISBN 978-5-389-35732-7

Амигдала – это крошечная часть вашего мозга размером с миндаль. Она является своеобразной «кнопкой тревоги» или «центром страха» и активируется без приглашения: в самый неподходящий момент. Но что, если ее можно научить работать правильно? Кэтрин Питтмен – лицензированный клинический психолог – дает научно обоснованный план: как успокоить амигдалу, изменить тревожные паттерны и перестать избегать страхов. Эта книга: – объясняет, почему сон важнее силы воли; – разбирает систему страха; – дает конкретные техники для быстрого успокоения (дыхание, движение, расслабление); – помогает наконец-то справиться с тревогой и начать жить. Хватит жить в режиме ожидания опасности. Начните жить свободно.

УДК 159.9
ББК 88.4

ISBN 978-5-389-35732-7

© Питтмен К., 2022
© Азбука, 2022

Содержание

Вступительная статья 6
Конец ознакомительного фрагмента. 9

К. М. Питтмен
Кнопка тревоги. Как перезагрузить мозг и «приручить» амигдалу

Catherine M. Pittman
TAMING YOUR AMYGDALA
Brain-Based Strategies to Quiet the Anxious Mind
Разработка серийного оформления Дмитрия Черногаева.

© Taming Your Amygdala
Copyright © 2022 by Catherine M. Pittman This edition published by arrangement with PESI Publishing c/o Susan Schulman Literary Agency All rights reserved.
© Багрянцева А., перевод на русский язык, 2026
© Издание на русском языке, статья, оформление. ООО «Издательство АЗБУКА», 2026
КоЛибри®

* * *

Эта книга посвящена трем женщинам, которые на своем примере многому меня научили в том, что касается амигдалы.

Во-первых, моей матери, Мэри Энн Сатфен, которая в детстве тщательно скрывала от меня свои страхи, не желая, чтобы я их переняла. Она смело попадала в ситуации, которые ее пугали, хотя в то время я не знала об этом, и благодаря ей я не боюсь купаться в озере или ходить в библиотеку. Несмотря на то что ей ничего не было известно о миндалевидном теле, она обуздала свой страх, чтобы воспитать десять бесстрашных детей.

Во-вторых, я хочу поблагодарить Викторию Пауэрс, которая вдохновила меня на написание этой книги. Вики сирота. В детстве она пережила множество травм, а уже в позднем пубертате сотрудничала с ВВС США. Она каждый день вдохновляет меня своей способностью преодолевать боль и ПТСР, связанное с боевыми действиями, сохраняя при этом доброе и отзывчивое сердце, несмотря на все, что ей пришлось пережить.

Наконец, я хотела бы выразить признательность одной особенной клиентке, имя которой я не буду называть. С заслуживающими уважения решимостью и грацией она боролась с раком и болезнью Паркинсона и всегда была сосредоточена на том, как преодолевать боль, тревогу и ограничения, навязанные ее состоянием. Казалось, что ее доброта и забота о других никогда не иссякнут.

Эти три женщины вдохновили меня, напомнив о том, чего могут достичь те, кто поднимается над своими страхами и не позволяет амигдале управлять их жизнью.

Вступительная статья

Травма – это не папа и не мама, это гиппокамп и амигдала.

Я люблю эту фразу за ее почти вызывающую простоту. В ней есть некоторое намеренное упрощение: конечно, психологическая травма не находится буквально в двух структурах мозга, а человеческую психику невозможно свести к гиппокампу и амигдале. Но мне кажется, что важна сама смена оптики, которая за ней стоит. Когда мы говорим о психологической травме, мы привыкли прежде всего обращаться к событиям прошлого, отношениям с родителями, болезненному опыту и обстоятельствам, которые когда-то с нами произошли. Но событие может давно закончиться, а его последствия почему-то продолжают существовать в настоящем. И именно этот разрыв между прошлым событием и сегодняшним состоянием человека кажется мне гораздо интереснее самого вопроса о том, кто и когда причинил нам боль.

Наверное, мой интерес к этому разрыву во многом определил, каким специалистом я в итоге стал. В психотерапию я впервые пришел в семнадцать лет, и вот уже десять лет она занимает важное место в моей жизни: сначала как пространство для исследования собственной психики, а со временем и как профессия.

За это время я успел познакомиться с разными способами работы с психикой не только как специалист, но и как клиент. Мой опыт включает разные подходы: от КПТ до медитаций. Последние я не считаю терапией, но они помогли увидеть механизм психологических изменений.

Однако именно разговорные методы дали мне наибольший результат. Я научился рефлексировать, различать эмоции, отслеживать их в теле, понимать их происхождение и освоил множество способов саморегуляции. Со временем между возникновением чувства и автоматическим действием появилось пространство, в котором я уже мог заметить происходящее, назвать его и выбрать, как с ним обращаться. Это было огромным изменением. И все же меня продолжала занимать одна особенность: при столкновении с некоторыми сильными триггерами тело будто возвращалось в старую реальность. Я понимал, что происходит, видел связь с прошлым, знал, как успокоиться, но первоначальная реакция уже случалась.

В какой-то момент мне стало недостаточно только лучше справляться с этой реакцией. Я знал на собственном опыте, насколько сильно психотерапия способна менять жизнь, и постепенно начал подозревать, что ее возможности не заканчиваются новым пониманием себя, приобретением более адаптивного опыта и развитием навыков эмоциональной регуляции. Мне хотелось понять, возможно ли изменить не только то, что я делаю после появления триггера, но и саму старую реакцию, которую этот триггер запускает. Почему организм продолжает отвечать на настоящее так, словно находится в прошлом? И можно ли помочь ему действительно заметить, что прошлое уже закончилось?

Так в моей жизни появилась травматерапия, а затем EMDR. Это психотерапевтический метод, изначально разработанный для работы с травматическими воспоминаниями, в котором человек обращается к значимым элементам болезненного опыта одновременно с билатеральной стимуляцией, чаще всего движениями глаз. Главное для меня – это логика подхода: мы не просто обсуждаем воспоминание или ищем ему новое объяснение, а создаем условия для его переработки, чтобы снизить его эмоциональный заряд и влияние на настоящее.

Став EMDR-терапевтом, я заметил: людям крайне сложно отличить реакцию на текущую ситуацию от реакции, которую эта ситуация лишь запускает из прошлого. Представьте простую ситуацию. Ваш партнер несколько часов не отвечает на сообщение. В настоящем произошло только это: человек не ответил. Но если когда-то молчание близкого человека означало отвержение, наказание или предшествовало расставанию, внутри за считаные секунды может развернуться совершенно другая история. Появляется тревога, тело напрягается, мысли начинают

искать признаки, что отношения заканчиваются. Через некоторое время человек уже реагирует не только на три часа без ответа. Вместе с этими тремя часами словно оживает весь предыдущий опыт, с которым когда-то была связана подобная ситуация.

То же самое может происходить на работе. Руководитель просит зайти к нему в кабинет. Эта просьба сама по себе почти ничего не говорит о содержании предстоящего разговора. Но человек, которого в прошлом критиковали, унижали за ошибки или неожиданно увольняли, может почувствовать страх еще до того, как успеет подумать о возможных причинах встречи. Сердце уже бьется быстрее, в животе появляется тяжесть, а мозг начинает строить сценарии катастрофы. Через минуту мы искренне убеждены, что реагируем на начальника из настоящего, хотя сила нашей реакции может быть связана с опытом, появившимся намного раньше.

Такие процессы происходят очень быстро. Триггером может стать выражение лица, интонация, запах, прикосновение, звук закрывающейся двери или одно знакомое слово. Часто мы даже не успеваем заметить момент перехода. Для нас не появляется уведомление: «Внимание, настоящее только что активировало старую сеть памяти». Мы просто начинаем чувствовать страх, стыд, злость или беспомощность и естественным образом принимаем эту эмоцию за реакцию на происходящее сейчас. Именно поэтому травматическая реакция субъективно настолько убедительна: прошлое не вспоминается как спокойная история о том, что когда-то случилось. На какое-то время оно начинает окрашивать настоящее.

И вот здесь я по-настоящему заинтересовался уже не только гиппокампом, но и его взаимодействием с амигдалой. Амигдала участвует в быстром обнаружении эмоционально значимых сигналов, особенно тех, которые могут означать угрозу, и в обучении ассоциациям, связанным с опасностью. Если когда-то запах алкоголя, тяжелые шаги в коридоре или определенная интонация отца действительно предшествовали чему-то страшному, амигдала способна очень быстро распознать похожий сигнал спустя много лет и запустить защитную реакцию еще до того, как человек успеет спокойно разобраться, что именно происходит. Сердце ускоряется, мышцы напрягаются, внимание сужается, организм готовится защищаться. В этом смысле амигдала постоянно решает древнюю задачу: «Не опасно ли это для меня?»

Но одной оценки опасности недостаточно. Памяти необходимо понимать, еще и где, когда и при каких обстоятельствах произошло событие. Здесь особенно важную роль играет гиппокамп. Он участвует в организации и контекстуализации опыта, связывая воспоминание с местом, временем и конкретной средой. Именно поэтому меня когда-то так поразила мысль о том, что переживание прошлого именно как прошлого тоже требует работы мозга. В нормальной ситуации сегодняшний раздраженный голос партнера должен существовать внутри совершенно другого контекста, чем голос пьяного отца двадцать лет назад: другая квартира, другой человек, другой возраст, другие возможности защитить себя и совершенно другая степень зависимости от происходящего.

При сильной травматической реакции это различие может не успеть стать главным для нервной системы. Настоящее содержит какой-то знакомый элемент, амигдала очень быстро узнает в нем сигнал прежней опасности, и связанная с ним сеть памяти активируется раньше, чем мы успеваем осмыслить контекст. Поэтому взрослый человек может на уровне разума прекрасно знать, что перед ним любящий партнер, а телом на несколько мгновений оказаться гораздо ближе к тому восьмилетнему ребенку, который слушал шаги в коридоре и пытался понять, безопасно ли сегодня выходить из комнаты.

Когда я начал подробно изучать травматическую память, то некоторые вещи, которые я раньше наблюдал сначала в себе, а позже и в клиентах, стали приобретать для меня гораздо более понятную биологическую форму. Иногда проблема заключается не в том, что человек не понимает произошедшего или недостаточно хорошо умеет себя успокаивать. Его система обнаружения угрозы слишком быстро узнаёт в настоящем прошлую опасность, а информация о том, что это уже другое время, другое место и другая жизнь, не сразу получает достаточный

вес. Именно тогда гиппокамп и амигдала перестали быть для меня терминами из учебника по нейроанатомии и стали предметом отдельного и очень подробного изучения.

Именно тогда мой интерес окончательно сместился от вопроса «Как человеку лучше справляться со своей реакцией?» к вопросу «Почему эта реакция вообще продолжает возникать?». Мне стало интересно, как устроена память, каким образом опыт связывается с эмоциями и телесными ощущениями, почему некоторые воспоминания словно продолжают жить вне времени и что происходит в мозге, когда их влияние начинает ослабевать. Постепенно психология привела меня к нейробиологии, а затем и к психонейроиммунологии, которая еще сильнее расширила этот взгляд. Стало невозможно рассматривать психику отдельно от мозга, нервной системы, гормональных и иммунных процессов, сна, движения и общего состояния организма. Человек, которого я видел перед собой в кабинете, перестал для меня быть исключительно набором мыслей, чувств и психологических конфликтов. Все это происходило внутри живого тела, непрерывно взаимодействующего со своей средой.

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.