

МАЙНДСАЙТ

Три принципа теории

- 1) Майндсайт можно улучшить с помощью специальных тренировок.
- 2) Развивая майндсайт, мы меняем структуру мозга, стимулируем образование новых связей; основа этому – умение концентрировать внимание.
- 3) Важна интеграция как связывание отдельных элементов в единое целое.

Содержание:

Основные термины	3
Треугольник благополучия	4
«Подручная» модель мозга	5
Модель мозга	6
Функции структур мозга	7
Рефлексия	9
Нейропластичность	10
Сознание	11
Зеркальные нейроны	13
Интеграция	15
Интеграция состояний	17
Интеграция полушарий	21
Вертикальная интеграция	23
Интеграция памяти	24
Интеграция нарратива	26
Интеграция состояний	31
Темпоральная интеграция	32

Методики на стр.:

17, 18, 19, 22, 23,
25, 29, 31, 32



Майндсайт

- то, благодаря чему мы приобретаем знание об основе нашей жизни: о регулировании (т.е. о сознании), объединении (о взаимоотношениях) и промежуточных нейронных механизмах (о мозге).
- взгляд в сознание.
- тип сфокусированного внимания, позволяющий разглядеть механизмы работы нашего собственного сознания.
- базовый навык, лежащий в основе социального и эмоционального интеллекта.
- форма знания, доступная для развития.
- процесс осознания собственных мыслей, ощущений, чувств, воспоминаний, убеждений, установок, надежд и фантазий.
- седьмое чувство (пять органов чувств + интуиция как сигналы внутренних телесных состояний), способность заглядывать внутрь себя, наблюдать за работой своего сознания и обдумывать собственный опыт.

Паттерн – устойчивый элемент или последовательность элементов поведения.

Нейропластичность – способность мозга создавать новые нейроны и нейронные связи в качестве реакции на пережитые события.

Репрезентация – представление одного объекта посредством другого.

Эмпатия – способность проникать в сознание людей и ставить себя на их место.

Рефлексия – навык, появляющийся тогда, когда наше взаимодействие – с другим и с самим собой – помогает задуматься о том, кто мы есть на самом деле и что происходит у нас внутри.

«Мозг» – переплетения химической среды с нервной тканью, расположенной у нас в голове.

Сознание – это воплощенный в теле, проявляющийся там, где возникают отношения между отдельными элементами процесс, регулирующий поток энергии и информации.

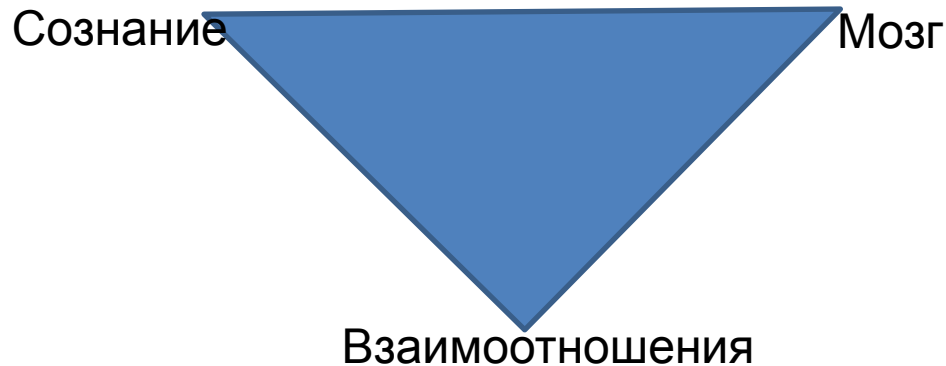
Настроение – общий эмоциональный фон, выражаемый при помощи чувств, действий, реакций.

Осознанность – умение специально сосредоточивать внимание на текущем моменте, не поддаваясь никаким суждениям.

Автобиографическая память – аккумулируемые в более крупные кластеры эпизодические воспоминания, уложенные вдоль временной шкалы.

Нарратив – рассказ о собственной жизни.

Треугольник благополучия



Эксперимент.

Мама прекращает с 4-месячным ребенком всякое взаимодействие (при этом сидит напротив).

Поведение ребенка (*этапы*): 1) протест (усиление сигналов, попытка привлечь внимание), 2) самоуспокоение, 3) отчаяние (депрессия).

Наше сознание устроено так, чтобы взаимодействовать с другими.

«Подручная» модель мозга



- Тыльная сторона ладони – затылок.
- Костяшки пальцев – лицо.
- Пальцы – кора.
- Большой палец – лимбическая система.
- Сама ладонь – продолжение ствола.

Модель мозга

В медиальную префронтальную кору входят:

- А. Передняя поясная кора
- Б. Префронтальная кора головного мозга
- В. Орбитофронтальная кора
- Г. Не видна (сбоку):
вентромедиальная префронтальная кора

Мозолистое тело
Соединяет два полушария друг с другом.

Кора головного мозга

Гиппокамп
Черная область показывает расположение гиппокампа с другой стороны ствола на этой схеме. Спереди от гиппокампа расположено миндалевидное тело

Мозжечок
Миндалевидное тело
Структура, обрабатывающая эмоции. Наряду с гиппокампом она входит в медиальную лимбическую область височной доли

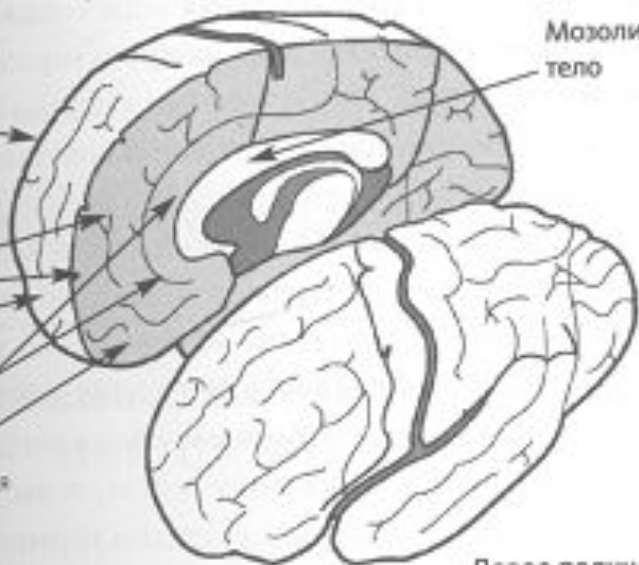
Ствол
Спинной мозг



Правое полушарие

Мозолистое тело

- Боковая, или дорсолатеральная, префронтальная кора
- Области медиальной префронтальной коры:
- Средняя
- Вентральная
- Передняя поясная
- Орбитофронтальная



Левое полушарие

Функции структур мозга

<p>Ствол («мозг рептилий»)</p>	<p>Получает сигналы от тела (и обратно). Регуляция базовых процессов жизнедеятельности. Контролирует состояния возбуждения. Реакции «бей-беги-замри».</p> <p>Основа мотивационных систем (еда, продолжение рода, безопасность, убежище).</p>
<p>Лимбические структуры («мозг млекопитающих», «старая кора»)</p>	<p>В контакте со стволом и всем телом. Формирует не только желания, но и эмоции. Оценка текущей ситуации («это хорошо или плохо?»). Создает эмоции, провоцирующие движение, мотивирующие действовать в соответствии с приписываемым смыслом. Роль в эмоциональных привязанностях, в выстраивании взаимоотношений.</p> <p>Способствует формированию типов памяти (факты, опыт, эмоции).</p> <p><i>Структуры:</i></p> <p>Гипоталамус – эндокринный центр управления.</p> <p>Миндалевидное тело – реакции страха; мгновенная реакция в целях выживания.</p> <p>Гиппокамп – соединяет удаленные участки мозга: от перцептивных систем к хранилищу фактов и языковым центрам.</p>
<p>Кора («Мозг человека», «неокортекс», «новая кора»)</p>	<p>Представляет трехмерный мир за пределами функций организма и реакций выживания.</p> <p>Фронтальная часть: идеи, концепции, создание «майндсайт-карт».</p> <p>Лобная доля: возникновение собственных репрезентаций. Дает возможность думать о мыслительном процессе. Поддерживает функции личности. Связывает удаленные участки мозга. Участвует в мышлении и планировании.</p> <p><i>Задняя часть коры:</i> перцептивные функции, «картограф» физического опыта; формирование восприятия внешнего мира при помощи органов чувств; отслеживание расположения и перемещения тела в пространстве. «Внедряет» объекты (e.g. Молоток) в телесную «карту».</p> <p><i>Задняя часть лобной доли:</i> двигательная активность.</p> <p><i>Префронтальная кора:</i> абстракции, символы; время, самоощущение, мораль. Координирует и уравнивает паттерны импульсов, выполняет интегративную функцию. Сложные репрезентации: связь прошлого, настоящего и будущего. Генерация изображений собственного сознания.</p>

Нейронные репрезентации (изображения сознания)

- 1) «Я-карта».
- 2) «Ты-карта» (позволяет увидеть сознание другого).
- 3) «Мы-карта» (фиксация взаимоотношений).

Функции <средней части> префронтальной коры	
1	Регулирование процессов в организме ((пара)симпатическая нервнне системы)
2	Умение настраиваться на волну другого человека в процессе общения (гармоничная коммуникация)
3	Эмоциональная уравновешенность (иначе – крайности (хаос, косность))
4	Гибкость реакций (способность медиальной префронтальной коры выдержать паузу между поступающим сигналом и действием).
5	Модуляция страха (медиальная префронтальная кора позволяет подавлять/преобразовывать реакцию миндалевидного тела, вызывающего чувство страха)
6	Эмпатия («Ты-карты» позволяют почувствовать установку другого, а не только настроиться на его состояние. Мы ощущаем его намерения и представляем, как он видит то или иное событие)
7	Инсайт ((внелогическое прозрение) как способность личности менять мотивы собственного поведения. «Я-карты» как постижение собственного сознания)
8	Представления о моральных нормах (то как мы думаем и поступаем для общественного блага; не заикленность на выживании/существующей версии карт отношение, а стремление к взаимосвязанному целому)
9	Интуиция (как механизм открывающий доступ к мудрости тела)

Три аспекта рефлексии

Рефлексия – навык, появляющийся тогда, когда наше взаимодействие – с другим и с самим собой – помогает задуматься о том, кто мы есть на самом деле и что происходит у нас внутри.

- психическое состояние, основанное на сочувствии.

1	Открытость	Восприимчивость ко всему, попадающему в поле осознанности, без цепляния за предвзятые мнения о том, как должно быть.
2	Наблюдательность	Способность ощущать свое «Я», даже когда занят. Способность видеть полный контекст существования, отказ от автоматического поведения.
3	Объективность	Способность сознания помнить, что текущая деятельность (мысли, чувства, воспоминания, убеждения, намерения) носит временный характер. Метаосознанность – умение осознавать свою осознанность.

Это ведет к пронизательности, пониманию и мудрости.

Рефлексия требует настроенности на собственную волну, которая дает поддержку и доброту, а не осуждает и не унижает.

Восстановление связи после конфликта

- 1) Остыть самому.
- 2) Установить связь с другим.

О нейропластичности

- ✓ Умение направлять свое внимание позволяет формировать паттерны импульсов, а также саму архитектуру мозга.
- ✓ Умственная деятельность стимулирует мозговые импульсы в той же степени, в которой мозговые импульсы порождают умственную деятельность.
- ✓ Мозг сознание.
- ✓ Обменивающиеся импульсами нейроны связываются вместе.
- ✓ Активация нейронов приводит к усилению синаптических связей. Условия: повторение, эмоциональное возбуждение, новизна, концентрация внимание. Так мы учимся на опыте.
- ✓ Осознанная концентрация внимания – форма самоуправяемого опыта: он стимулирует новые паттерны импульсов, помогая создавать новые синаптические связи.
- ✓ Опыт означает проявление нейронной активности.
- ✓ Нейрогенез наряду с формированием синапсов и выработкой миелина может быть реакцией на опыт.
- ✓ Тщательная концентрация внимания усиливает нейропластичность, стимулируя выработку нейрохимических веществ, способствующих структурному росту синаптических связей среди активированных нейронов.
- ✓ Опыт провоцирует многократную активацию нейронов, что приводит к генной экспрессии, выработке белков и изменениям как в генетическом регулировании нейронов, так и в структурных соединениях мозга.

<Человеческое> сознание

- это воплощенный **в теле**, проявляющийся там, где возникают отношения между отдельными элементами **процесс**, **регулирующий** поток **энергии и информации**.

Поток энергии и информации	Регулирующий поток
<p><i>Энергия</i> – способность выполнять действие. <i>Информация*</i> символизирует нечто отличное от нее самой (например, слова – единицы информации, но они не являются значением слов).</p> <p style="text-align: center;">_____</p> <p>Мозг создает схемы наполненных энергией чувств. Мы в силах интерпретировать значение эмоций. Наше сознание порождает информацию из потока энергии, а информация затем дает нам возможность использовать энергию новыми и наиболее подходящими для нас способами.</p>	<p>Сознание отслеживает и модифицирует течение во времени энергии и информации. Сознание наблюдает за потоком информации и энергии и затем формирует характеристики, паттерны и направление потока.</p>
Проявление в теле	Процесс
<p>Регулирование энергетического и информационного потоков частично происходит в самом теле (в синапсах мозга + нервной системе всего организма)</p>	<p>Это процесс, построенный на отношениях между элементами. Обмен энергией и информацией происходит между людьми, и мы отслеживаем и модифицируем такие потоки в ходе двустороннего процесса.</p>

* Информация – нематериальная составляющая следа любого взаимодействия материальных объектов.

Майндсайт – то, благодаря чему мы приобретаем знание об основе нашей жизни: о регулировании (т.е. о сознании), объединении (о взаимоотношениях) и промежуточных нейронных механизмах (о мозге).

Измерения реальности

(аспекты энергетического и информационного потоков)

- Мозг
- Сознание

Зеркальные нейроны

- Зеркальные нейроны – нейроны, активизирующиеся при наблюдении за намеренным действием другого.
- Зеркальная нейронная сеть – основа эмпатии.
- Префронтальная кора людей позволяет мысленно составлять карту сознания других (начиная с восприятия базового поведенческого намерения).
- Зеркальные нейроны реагируют только на преднамеренную активность с предсказуемой последовательностью действий или определенной целью.
- Когда мы видим определенное действие, мы готовимся к его имитации.
- Внутренние карты, созданные зеркальными нейронами, работают автоматически.
- Зеркальность является кросс-модальной.
- На основании сенсорной информации мы способны зеркально отображать не только поведенческие намерения других, но и их эмоциональное состояние.
- Идея: мы создаем карты намерений, используя расположенные в коре зеркальные нейроны, а затем переносим эту информацию в отделы, находящиеся под корой.

Резонансные цепи

Зеркальные нейроны (медиальная префронтальная область) □□ островок ГМ □□ лимбические участки □□ ствол ГМ, остальные части тела.

- ✓ Так мы добиваемся физиологического резонанса с остальными людьми. Т.н. эмоциональное заражение.
- ✓ Способность ощущать состояние другого зависит от того, насколько хорошо мы знаем собственное. Мы ощущаем чувства другого, испытывая свои собственные.
- ✓ Люди, лучше чувствующие свою тело, более способны к эмпатии.
- ✓ Ключевая роль у островка: когда мы ощущаем свое внутренне состояние, то основной путь для резонирования с другими тоже открыт.
- ✓ Сначала мы постигаем себя через свое отражение в другом. Резонирование с другим происходит раньше осознания себя.

Где я, а где ты?

Мы способны корректировать расположение и паттерны импульсов префронтальных образов, чтобы воспринимать свое собственное сознание.

Повышение уровня чувствительности к собственным телесным ощущениям в сочетании с понижением отклика зеркальных нейронов может помогать нам определять: эти слезы мои, а не твои.

Резонанс требует, чтобы мы видели четкую грань и помнили, кто мы, однако не лишаясь связи с другими.

Энергетический и информационный потоки, которые мы ощущаем внутри себя и других, задействуют резонансные пути и тем самым активируют мысленное восприятие.

Уроки [резонансных путей]:

- 1) Осознание состояния своего тела – важный источник знания.
- 2) Отношения с людьми вплетены в ткань нашего внутреннего мира. Мы познаем свое сознание через взаимодействие с другими.

Интеграция

Характеристики счастливых людей: благодарность, сострадание, широта взглядов и любознательность. А что есть **основа** всего этого? Не интеграция ли?

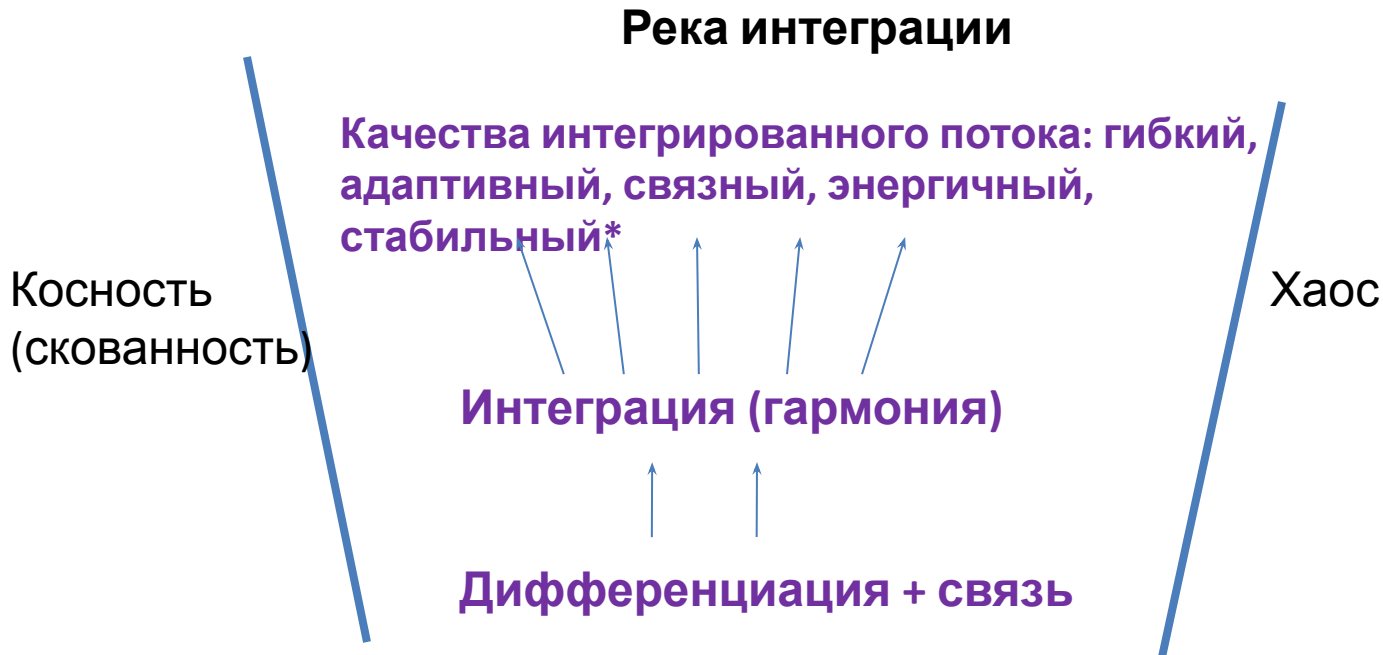
Движение к интеграции (к сложности) – характеристика здорового сознания.

Дезинтеграция – уход к хаосу или косности.

Эмоция – сдвиг в интеграции.

Система, стремящаяся к сложности, является наиболее стабильной и адаптивной.

Функция интеграции – психическое здоровье?



Когда самоорганизующееся движение системы максимизирует ее сложность, она достигает состояния гармоничного потока.

*FACES: flexible, adaptive, coherent, energized, stable

Восемь сфер интеграции

- 1) И. *осознанности* (ключ – концентрация внимания; альтернатива выборов и изменений).
- 2) Горизонтальная и. (левое и правое *полушария*).
- 3) Вертикальная и. (ствол, лимбические доли, кора).
- 4) И. *памяти* (имплицитная (непроизвольная) и эксплицитная (произвольная)).
- 5) Нарративная и. (*истории*, связывающие функцию повествования левого полушария с хранилищем автобиографичных воспоминаний из правого).
- 6) И. различных *состояний* (здоровые проявления многоуровневой жизни; ключ – не отрицать своих состояний).
- 7) Межличностная и.
- 8) Темпоральная и. (неизвестность, быстротечность, смертность).

-
- ✓ У каждого есть врожденное стремление к благополучию (импульс к интеграции).
 - ✓ Иногда процесс интеграции блокируется: в результате нарушений *связи* (e.g. при психологической травме) или из-за сбоя в ходе *дифференциации* (при недостатке внимания в детстве или затруднениях в обучении). Бывает, что повреждается и связь, и дифференциация.
 - ✓ Майндсайт – навык, способный вернуть интеграцию.

Интеграция сознания

Задача: использовать сосредоточенное и осознанное внимание, чтобы почувствовать и изменить течение энергии и информации.

Теория: медиальная часть префронтальной коры сдерживает подкорковые каналы (лимбическая система), которые ускоряют мышление, провоцируют повышение аппетита и общее возбуждение.

Причины (униполярных и биполярных расстройств, маний, депрессий) - *специфика* префронтальной коры в следствие факторов наследственности/инфекций/воздействия нейротоксинов/случайности.

Что нужно: увеличить и усилить участки мозга, регулирующие настроение, стабилизирующие сознание и позволяющие достигать эмоционального равновесия и устойчивости.

База: правильное питание, достаточное количество сна, регулярные физические нагрузки.

Техники

1) Осознанная медитация (концентрированное внимание). Осознанность – умение специально сосредоточивать внимание на текущем моменте, не поддаваясь никаким суждениям. Навык осознанного внимания – ставить цель и придерживаться



А) Работа с дыханием.

Б) «Сканирование» тела <вниманием>.

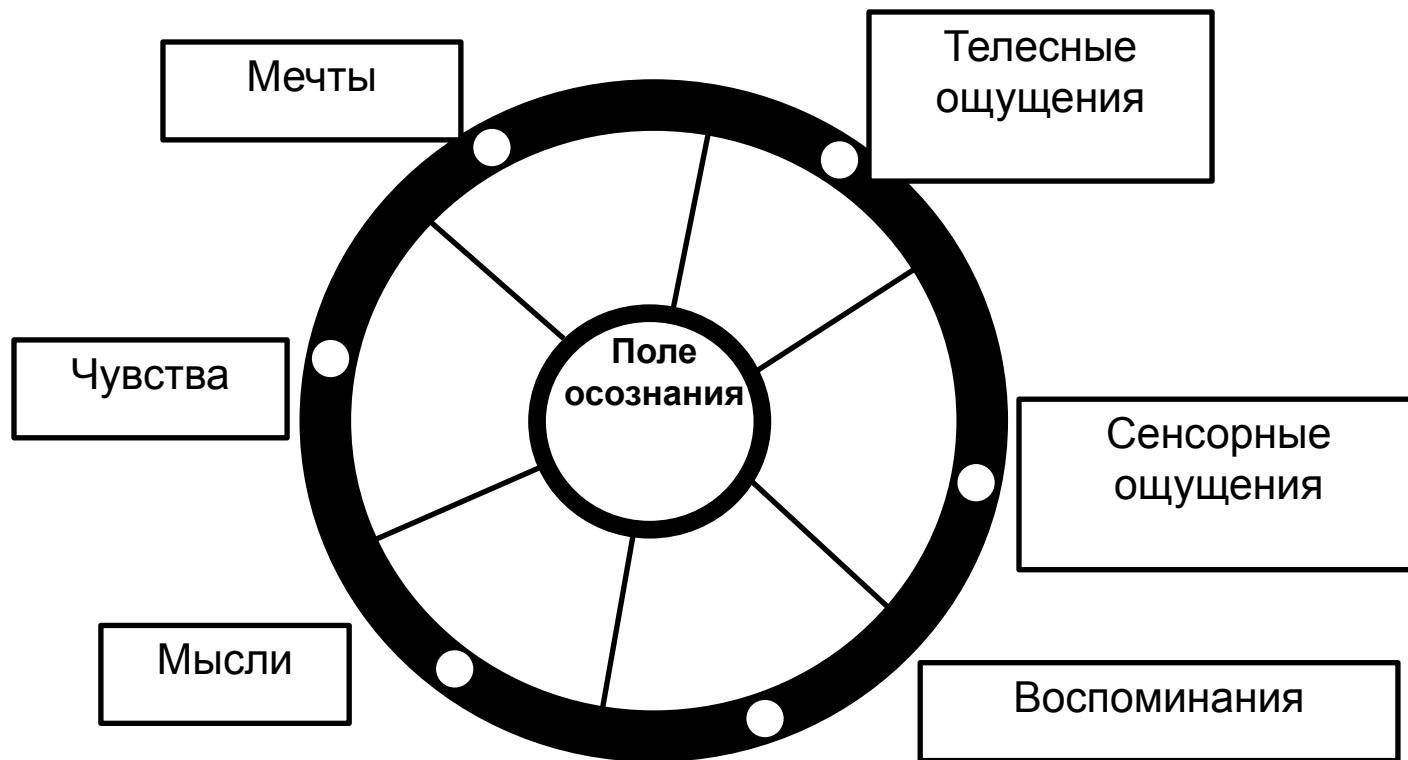
В) Медитация в движении.

Г) Вести дневник.

2) Аэробные физические нагрузки (активация нейронов в мозге – легче строятся новые связи).

3) Эмоциональное возбуждение (когда мы вовлечены эмоционально, получаемый опыт становится более запоминающимся, а трансформация в структурах мозга более

Колесо осознанности



- Ось: осознанное внимание, внутреннее пространство сознания «наблюдатель».
- Спицы: направленное внимания.
- Точки на ободке - это все, на что мы можем обращать внимание: мысли и чувства, восприятие окружающего мира или ощущения в теле.

Инсайт-медитация на осознанное внимание: концентрация на дыхании



Смотреть на свое сознание со стороны — очень полезный навык. Однако в школе и в семье у нас редко выдается возможность познакомиться поближе с собой. Сейчас мы уделим этому занятию несколько минут.

Дайте себе собраться и успокоиться. Постарайтесь сидеть с прямой спиной, не кладя ногу на ногу и поставив ступни на пол. Лечь на пол — тоже хороший вариант. Сначала, не закрывая глаз, направьте внимание в центр комнаты, а затем следите, как оно перемещается к дальней стене. Продолжайте наблюдать, как оно возвращается на середину комнаты, а потом подпустите его совсем близко к себе — на то расстояние, на котором вы обычно держите книгу. Заметьте, что внимание способно перемещаться в разные места.

Теперь закройте глаза и направьте внимание вовнутрь. Постарайтесь почувствовать изнутри, как ваше тело расположено в пространстве. А теперь просто прислушайтесь к окружающим звукам. Это наполнит ваше поле осознанности. Сделайте небольшую паузу.

Направьте осознанное внимание на дыхание, туда, где вы чувствуете его наиболее четко, — на уровне ноздрей, куда воздух входит и откуда выходит, по линии опускающейся и поднимающейся грудной клетки или же вытягивающегося и надувающегося живота. Не исключено, что вы даже почувствуете, как дышит все тело. Там, где это кажется наиболее естественным, задержите внимание. Сделайте небольшую паузу.

Когда вы заметите, что отвлеклись и оказались вовлечены в мысли, воспоминания или переживания (такое случается довольно часто), просто отметьте это и аккуратно верните осознанное внимание к дыханию, где бы вы его ни чувствовали. Сделайте небольшую паузу.

Продолжайте наблюдать за своим дыханием, а я расскажу вам одну старую историю.

Наше сознание подобно океану, и на дне он спокоен и чист. Независимо от условий на поверхности — безмятежности или шторма — на глубине океан остается невозмутимым. Оттуда вы лицезрите его поверхность и происходящее на ней. Точно так же из глубины сознания вы можете взглянуть вверх и увидеть всю его деятельность: мысли, чувства, ощущения и воспоминания. Насладитесь шансом просто понаблюдать за этим.

Временами полезно вновь направить внимание к дыханию, чтобы снова закрепиться в тихом месте на глубине. Так вы поймете активность сознания, не участвуя в ней, и уясните, что она вовсе не определяет всю вашу личность и вы больше, чем ваши мысли и чувства. Они лишь часть происходящего в сознании. Некоторым помогает дать этому название: например, «чувства», «мысли», «воспоминания» или «беспокойство» — и воспринимать их как приходящие и уходящие события. Позвольте им медленно выплыть из поля осознанности. Сделайте небольшую паузу.





Пока ваше внимание направлено внутрь, я поделюсь другим образом. Представьте сознание в виде колеса осознанности. Все попадающее в поле осознанности становится одной из бесконечных точек на ободке. В одном секторе обода находится осознаваемое нами посредством пяти органов чувств, привносящих окружающий мир в наше сознание: прикосновения, вкусы, запахи, звуки и зрительные образы. Другой сектор обода — это внутреннее восприятие тела, ощущения в конечностях и мышцах лица, в висцеральных органах: в легких, сердце и кишечнике. Тело передает свою мудрость в сознание, и это телесное ощущение — шестое чувство, если угодно, — еще один элемент, к которому мы в силах направить осознанность. остальные точки на ободке колеса — это то, что сознание производит напрямую, например мысли, чувства, воспоминания, надежды, мечты. Данный сегмент также доступен для осознанности. Способность видеть собственное сознание и сознание окружающих людей является седьмым чувством. установив связь с другими, мы постигаем отношения с окружающим миром, вероятно, представляющим иное измерение — восьмое чувство.

Теперь задумайтесь над тем, что мы сами выбираем, на какую точку обода направить внимание. Можно сосредоточиться на одном из пяти органов чувств и проложить туда «спицу». Или же сконцентрироваться на воспоминании, и новая «спица» соединится с точкой обода, где расположено седьмое чувство. Все спицы идут из глубины сознания, которое на нашей схеме представлено осью колеса осознанности. Сфокусировавшись на дыхании, мы поймем, что ось расширяется. По мере ее распространения мы станем более восприимчивы ко всему находящемуся на ободке. Мы можем поддаться этой безграничности.

Без предвзятых идей или суждений эта осознанность переносит нас в тихое пространство, где мы познаем все элементы существования.

Как безмятежные глубины внутреннего моря, ось колеса осознанности — это место спокойствия, безопасности, открытости и любознательности. Именно отсюда мы отправимся исследовать природу сознания, сохраняя энергию и концентрацию. Центр нашего сознания доступен нам прямо сейчас и всегда. Из него мы вступаем в связанность с собой и можем испытывать сострадание к другим.

Сконцентрируйтесь на дыхании еще на несколько секунд. Сделайте небольшую паузу.

Когда будете готовы, сделайте осознанный и глубокий вдох, подготовьтесь к продолжению разговора и открывайте глаза.

Интеграция полушарий

Проблема: блокирование или неразвитость одного из полушарий; «поломанная» связь между полушариями.

Левое полушарие	Правое полушарие
Расположено на удалении от подкорковых участков.	Тесно связано с подкорковыми участками мозга (ощущения от тела).
Концептуальное, аналитическое, оперирующее фактами.	Чувства, отображения прошлого, автобиографическая память. Определяет то, как мы справляемся со стрессами.
Специализируется на силлогических рассуждениях.	Эмоциональные и социальные составляющие личности.
Мыслит категориями и списками.	Образы своего сознания и сознания других.
Выделяет части.	Целостные образы. Пространственные изображения.
Идеи, рациональные мысли.	Интуитивное, эмоциональное. Метафоричность.
Линейная, лингвистическая, логическая и буквальная коммуникация.	Невербальная коммуникация.
Развивается позже.	Развивается раньше.
Операция «или». Цифровой режим.	Операция «и». Аналоговый режим.
Нацелено на внешний мир. Состояние прилипания, открытость новому опыту.	Нацелено на внутренний мир. Замыкание в себе, отторжение нового.

Ключевые факторы роста нейронов: новизна, концентрация внимания, аэробные физические нагрузки.

«Побег влево» – переключаясь в левосторонний режим, мы чувствуем себя в большей безопасности. Это распространенная адаптивная стратегия выживания.

Приемы концентрации внимания <для ускорения развития правого полушария>



1. *Внимание на телесных ощущениях. Интроцепция*, т.е. восприятие внутреннего телесного состояния, осуществляется преимущественно через правое полушарие.
2. *Невербальное соединение*. Игры в невербальную коммуникацию. А) Какую эмоцию я изображаю? Б) Сымитируй мою мимику. В) Смотри телевизор без звука, пытайся понять отношения людей.
3. *Образы*. Передавать события в виде образов, а не фактов. Описывать, а не объяснять.

4. *Налаживание связи между полушариями*. Чувства – это субъективное ощущение происходящего в теле; от конечностей и туловища □ ствол мозга □ лимбические структуры □ кора. Вести дневник, записывать и мысли, и ощущения/образы, чувства.
5. *Для уравнивания слишком активного правого полушария*: использовать слова для обозначения внутреннего мира. Слова – активация левого полушария. Давая название эмоциям мы успокаиваем лимбические структуры.

Вертикальная интеграция (ствол – лимбические структуры – кора)

Признак «побега в голову» - отсутствие интереса к телу.

Причина: для приспособления к травмирующим обстоятельствам □ отключение сигналов, поступающих от чувств. Иногда это актуально. Проблема в том, что ситуация уже не существует, а «отключение» осталось.

Но! Когда мы блокируем осознанность чувств, они все равно воздействуют на нас.

Что делать: сигналы ствола легко уловить, для этого нужно обратить внимание на возбуждение и на изменения в дыхании или сердечном ритме.



Внимание к телу:

А) Образ безопасного места. **Б)** «Сканирование» тела. **В)** Сжимать и разжимать группы мышц. **Г)** Упражнение с цветами – спровоцировать контрастные ощущения. **Д)** Работа со снами.

Важно: присутствие заботливого и близкого человека, хорошо чувствующего наш внутренний мир, что часто является ключом к расширению границ терпимости (центр реки).

Виды эмоций:

- 1) Первичные (едва уловимый прилив и отлив энергии и информации) (первичные эмоциональные состояния: энергичность, внимательность, сосредоточенность, сонливость, подавленность)
- 2) Универсальные (гнев, страх...)
 - Ощущение внутреннего потока энергии и информации – основа мыслительного восприятия.
 - Ощущение смысла формируется оценочными механизмами лимбических участков.

Виды защитных механизмов

(эмоциональная реакция □ тревога/страх □ активация защиты)

1. Рациональные рассуждения + минимизация осознанности ощущений; переключение с правого на левое полушарие.
2. Попытка игнорировать обстоятельства, искажение восприятия.

Интеграция памяти

Нормальная диссоциация – добровольная приостановка восприятия реальности и погружение в фантазии.

Воспоминания – механизм, заставляющий впечатления, полученные в настоящем, влиять на нас в будущем.

- Кодирование опыта происходит, когда нейроны срабатывают группами. Чем чаще активация кластеров, тем вероятнее, что в будущем они будут «включаться» вместе.
- Импульс, провоцирующий извлечение воспоминания – внутреннего (мысли, чувства) или внешнего события, вызывает у мозга ассоциацию со случаем из прошлого.
- Мозг постоянно готовится к будущему на основании прошлого.
- Мы смотрим и автоматически предполагаем, что произойдет дальше. Так, паттерны, кодируемые нами внутри воспоминаний, определяют наше восприятие и взаимодействие с окружающим миром.
- Когда мы достаем из внутреннего хранилища закодированное воспоминание, *оно не обязательно распознается как нечто из прошлого.*

Имплицитная память (в первые 18 мес. Только она)

1. Не сопровождается ощущением припоминания.
2. Влияет на настоящее так, что мы *не осознаем* воздействия прошлого.
3. Обобщая, создает ментальные модели на базе повторяющихся событий. Мозг подытоживает и объединяет похожие события в одно прототипную репрезентацию – схему.
4. Формирует механизм актуализации установки, с помощью которого мозг готовится к определенной реакции.
5. Сферы: восприятие, эмоции, телесные ощущения, поведение, ментальные модели, актуализация.

Эксплицитная память (проявляется на 2-ом году жизни)

Эксплицитное кодирование зависит от способности концентрировать внимание и интегрировать элементы пережитых событий в фактические или автобиографические репрезентации.

Типы эксплицитных воспоминаний

- 1) Фактические (было то-то тогда-то; сопровождается ощущением, что мы переносим в пространство осознанности что-то из прошлого).
- 2) Эпизодические (ощущение себя внутри конкретного эпизода из прошлого).

Автобиографическая память – аккумулируемые в более крупные кластеры эпизодические воспоминания, уложенные вдоль временной шкалы. **Нарратив** – рассказ о собственной жизни.

Гиппокамп

тесно сотрудничает с другими лимбическими долями (миндалевидное тело, порождающее страх), чтобы соединить подробности определенного опыта с эмоциональным тоном и значением события.

Левая сторона: факты; фактические и лингвистические знания.

Правая сторона: эпизодические воспоминания; упорядочивание «кирпичиков» жизненной истории по времени и темам.

□ Чтобы активировать гиппокамп и собрать «разбросанную» имплицитную память, нужно сосредоточить внимание.

Высокоэмоциональные состояния (в т.ч. гнев, ярость), снотворное, алкоголь, стресс, психологические травмы отключают гиппокамп □ воспоминания *остаются разбросанными имплицитными*. Элементы прошлого, существующие только в имплицитной форме, вторгаются в настоящее, вызывая повторные переживание события, избегание и потерю чувствительности некоторых частей тела.



Что делать: фрагментарный опыт необходимо сначала интегрировать в эксплицитную память, а затем внедрить в более масштабную картину личности.

- Поиск ресурсов («Образ безопасного места», осознанное дыхание; «просмотр» прошлых событий с возможностью сделать паузу, остановить, перемотать, повторить).
- Двойная концентрация внимания: 1) «здесь и сейчас» в безопасности, с психотерапевтом, 2) «там и тогда». в прошлом.

Интеграция нарратива

Факт: для нашего развития важно наличие хотя бы *каких-то гармоничных отношений*. Нейронные сети, проходящие вокруг сердца и по всему телу тесно связаны с резонансными каналами □ ощущение, что нас чувствуют, помогает развить саморегулирование.

Что определяет наши методы воспитания детей? Наибольшее влияние имеет не детство нынешних родителей, а то, как они *осмыслили* свой детский опыт.

Материал жизненного нарратива - ответы на вопросы: как сознание сформировало мои воспоминания о прошлом, чтобы объяснить мою личность в настоящем? Мои чувства по отношению к прошлому? Мое понимание поступков окружающих людей и воздействие определенных событий на мое взросление?

Нарратив – ключ к осмыслению; то, как мы облекает наш опыт в слова, передавая его другому человеку.

- Люди с надежной привязанностью *связно* рассказывали о своем прошлом и о том, как они стали самими собой. Те, у кого было сложное детство, часто повествовали о нем *непоследовательно*.
- Типы привязанности передаются из поколения в поколение.

Важно: возможно развитие *приобретенной надежной привязанности* (гармоничные отношения хоть с кем-то) □ Мы способны изменить свою жизнь, выстроив связную историю, даже если изначально она отсутствовала.

Осмысление – источник силы и эмоциональной устойчивости.

Исследование: тест «Незнакомая ситуация», изучающий последствия разлуки годовалого ребенка с матерью. Разлука вызывает у ребенка стресс и активизирует систему привязанности. Как с ребенком обращаются дома? □ Как ребенок реагирует на незнакомую ситуацию? Как реагирует на возвращение родителя? Ключевая – фаза воссоединения.

Факторы (отношения дома)	Поведение ребенка, когда мать ушла	Воссоединение	Формирующийся у ребенка тип привязанности
Родители тонко чувствовали потребность в связи с детьми, считывали их сигналы, удовлетворяли их потребности.	Скучает, плачет.	Приветствовал мать. Искал прямого физического контакта. Быстро успокаивался и продолжал играть.	Надежный
Родители не активно реагировали на сигналы ребенка, не обращали внимания, безразличие к стрессу ребенка.	Сосредоточен на игрушках. Нет признаков беспокойства, злости.	Игнорировал, активно избегал.	Избегающий (адаптация; чтобы справиться с ситуацией, ребенок минимизирует активацию каналов привязанности)
Непоследовательное поведение родителей. Иногда настраиваются на ребенка, иногда нет.	Тревожный еще до ухода матери. Ищет с ней воссоединения.	Долго успокаивается. Прижимается к матери, но выглядит отчаявшимся и беспокойным. Стремление к контакту, но контакт не приносит облегчения;	Амбивалентный (каналы привязанности активируются слишком сильно)
Полное отсутствие настроенности на ребенка. Часто – наркозависимые.	-	Пугается. Приближается к матери, но затем отдаляется, замирает или падает. Прижимается, плачет и одновременно отталкивает.	Дезорганизованный/ Дезориентированный (родители наводят на ребенка ужас и сами испытывают страх)

Тип привязанности	Движение энергии и информации	Тип нарратива ставшего взрослым ребенка	Посыл нарратива
Надежный	В гармоничном потоке.	Надежный	-
Избегающий	В сторону скованности (косности)	Игнорирующий	«Я один и ни в ком не нуждаюсь».
Амбивалентный	В сторону хаоса.	Тревожный	«Я нуждаюсь в других, но не могу на них положиться».
Дезорганизованный/ дезориентированный	То к скованности, то к хаосу. Выход за пространство	Неразрешенный	«Иногда я теряю голову, поэтому не могу полагаться на себя».

□ Взаимосвязь ребенка и родителя по надежному типу способствует росту

интегративных волокон в медиальной префронтальной коре мозга.

□ Тип привязанности, похоже, не зависит от наследственности.

□ Игнорирующий тип: хоть кора адаптировалась к игнорирующему отношению, лимбическая доля и ствол все еще «понимают», что самое важное – связь с другими.

Что делать?

- 1) Осознанная медитация.
- 2) Ведение дневника. Благодаря записям мы активируем функцию рассказчика в сознании. Фиксируя сложную ситуацию в письменном виде, мы понижаем физиологическую реактивность и повышаем благополучие.
- 3) Развитию всех сфер интеграции.

Интервью для определения типа привязанности



- Каким было ваше детство?
 - Как характеризовались отношения с каждым родителем (стоит вспомнить ранний период и несколько эпизодов в качестве иллюстрации)?
 - Имелись ли у вас близкие отношения с другими людьми?
 - С кем вы были ближе всего и почему?
 - Как вы переносили разлуку, расстройство, угрозу или страх?
 - Испытали ли вы в детстве утрату, и если, да, что чувствовали вы и ваша семья?
 - Как менялись ваши отношения с течением времени?
 - Как вам кажется, почему ваши родители вели себя именно так, а не иначе?
 - Как, по-вашему, этот ранний опыт повлиял на взрослую жизнь?
- Если есть собственные дети:
- Как детский опыт повлиял на ваш подход к родительству?
 - Чего вы желаете детям в будущем?
 - Представьте, что вашему ребенку 25 лет и его спрашивают о самых важных вещах, которым вы его научили, что бы вы хотели услышать?

Анализ внутренних процессов и межличностной коммуникации.

Соответствуют ли подробности воспоминания сделанным обобщениям?

Следил ли клиент на тем, как разворачивается история, оценивая ее логичность?

Пытался ли клиент убедиться, что вы понимаете его рассказ?

Наблюдались ли характерные реакции, например утверждения клиента о том, что он не помнит прошлого? Или смешение прошлого и настоящего?

Типы привязанности:	Тип нарратива «нового» взрослого	Характеристики клиента
Надежный	Надежный	-
Избегающий	Игнорирующий	<p>Не способен вспомнить подробности отношений в прошлом. Краткие ответы. Настаивал, что внутрисемейные отношения никак не сказались на его развитии.</p> <p>Это «маленькие взрослые» в детстве.</p> <p>Автономность – основа характера: взаимоотношения ничего не значат, прошлое не влияет на будущее.</p> <p>Отстраненная личность.</p>
Амбивалентный	Тревожный	<p>Тревожность и боязнь неопределенности.</p> <p>Переключение на настоящее.</p> <p>Непоследовательность.</p> <p>Спутанное самоощущение.</p> <p>Эмоциональная запутанность: привязанность ко взрослому такая, что нет своей эмоциональной жизни.</p> <p>Вторжение воспоминаний и эмоций ПП, нарушающих попытки ЛП рассказать линейную, логичную, связную историю.</p> <p>Растерянная личность.</p>
Дезорганизованный	Неразрешенный	<p>Утверждения нелогичны</p> <p>Состояние: «распадаюсь на части».</p> <p>«Парализует от страха».</p> <p>Состояние диссоциации. Выход за границы терпимости.</p> <p>Диссоциативные расстройства; у человека нарушена нормальная непрерывность событий в сознании; если память фрагментирована, клиент теряет ощущение связности своего «я» с телом и чувствует себя «ненастоящим».</p> <p>Фрагментированная личность.</p>

Интеграция состояний

Уровни:

- 1) Взаимодействие различных состояний.
- 2) Интеграция внутри определенного состояния (внутренняя связность).
- 3) Интеграция личности в контексте отношений.

Состояние – кластер паттернов нейронных импульсов, заключающих в себе определенные типы поведения, нюансы чувств и доступ к ряду воспоминаний.

Мы бываем:

- А) Восприимчивыми (изменение состояния под ситуацию).
- Б) Реактивными (включение часто повторяющегося и потому «закрепившегося» состояния).

Двунаправленное восприятие:

1. Сверху вниз: от коры к сенсорам (из воспоминаний, прошлого опыта, обобщений).
2. Снизу вверх: от сенсоров к коре (непосредственные переживания).
 - Восприятие представляет собой смесь того, что мы ощущаем сейчас, и того, что узнали раньше. То, что мы вдруг осознаем, - не то, что мы чувствуем в конкретный момент, а то, что появляется в результате слияния.

Что делать:

- 1) Подойти к глубинным нуждам, рассмотреть их, найти адаптивные способы их удовлетворения. Не пытаться их подавить, а «оставаться рядом» с определенным ощущением.
- 2) Учиться видеть триггеры, запускающие привычные состояния.
- 3) Использовать техники рефлексии.
- 4) «Сканирование» тела».



Расширяя сознание мы начинаем осознавать умственные действия, включая различные состояния, просто как ментальную активность, а не как совокупности личности.

Темпоральная интеграция

□ Ментальное восприятие определяется стремлением коры превратить разрозненные элементы реальности в постоянный поток впечатлений.

□ Мозг предрасположен к тому, чтобы делать окружающий мир целостным и стабильным. Так мы создаем непрерывное ощущение себя из многочисленных состояний.

Проблема: 1) стремление к непрерывности и предсказуемости, 2) понимание мимолетности и неопределенности окружающего мира

□ Основа темпоральной интеграции: попытки урегулировать конфликт между тем, что есть на самом деле, и тем, к чему мы стремимся.

Что делать:

- 1) Техники осознанного внимания, работающие в двух направлениях.
- 2) Техники медитации.



✓ Нужно, чтобы мы отказались от иллюзии определенности и избавили сознание от иррационального желания быть всезнающим и всемогущим, продолжая при этом предпринимать любые доступные меры предосторожности.

✓ Когда мы становимся частью чего-то большего, чем собственное «я», наша жизнь делается осмысленнее и приятнее, а это, в свою очередь, необходимые компоненты счастья.

✓ Внутреннее обучение побуждает нас остановиться и задуматься.

✓ Сознание использует мозг для формирования себя и развивает мозг внутри эволюционирующих человеческих сообществ.