Снежана Замалиева
Александр Еричев

Сила Момента

Mindfulness: принципы осознанности
для нового Качества Жизни

Издательские решения
По лицензии Ridero
2016

УДК 1
ББК 87
З-26

Замалиева Снежана
З-26 Сила Момента : Mindfulness: принципы осознанности для нового Качества Жизни. — [б. м.] : Издательские решения, 2016. — 64 с. — ISBN 978-5-4474-8871-0

Подход Майндфулнес активно используется последние десятилетия специалистами из разных областей. Майндфулнес является эффективным и научно обоснованным инструментом, помогающим людям справляться с жизненными вызовами, управлять стрессом и формировать жизнестойкость.

УДК 1
ББК 87

16+ В соответствии с ФЗ от 29.12.2010 №436-ФЗ

ISBN 978-5-4474-8871-0

© Снежана Замалиева, 2016
© Александр Еричев, 2016
© Ольга Глушкова, дизайн обложки, 2016

ВЛАДЕЛЕЦ КНИГИ

_____

ВМЕСТО ВВЕДЕНИЯ☺

Дорогой читатель!

Мы благодарны, что Вы решили открыть эту книгу. Мы очень рады, что тема майндфулнесс стала вам интересна. Несомненно, у вас есть масса других дел, которыми можно заняться вместо того, чтобы изучать принципы осознанности. Тренировку этого навыка редко относят к категории «срочное и важное», однако на наш взгляд, он является одним из значимых для нашей жизни.

Мы по-разному пришли к майндфулнесс, но однозначно можем сказать, что используем данный подход в своей клинической и консультативной работе. И не только! Формальная и неформальная практика осознанности стала важной частью нашей жизни. Мы видим положительные результаты и значимые изменения! И нам хочется поделиться своим знанием и опытом с вами, дорогой читатель!

Этой книгой мы открываем серию книг, посвященных теории и практике принципов осознанности.

Страница за страницей мы будем работать вместе, изучая принципы научно обоснованного метода майндфулнесс. Мы очень хотим помочь Вам начать, помочь не бросить эти занятия, а после возвращаться к ним снова и снова.

Наше путешествие начинается! Вперед!

ГЛАВА 1. ЧТО НАША ЖИЗНЬ? АВТОПИЛОТ?

Чуть меньше десяти лет назад газета Washington Post провела весьма интересный социальный эксперимент, целью которого было понять, сможет ли человек заметить красоту в совершенно неподходящий момент. Обратит ли на нее внимание? Признает ли талант, встретившись с ним в необычной обстановке?

Итак, представьте себе. Утренний час пик. Станция метро. В течение 45 минут мужчина играет здесь на скрипке. За это время мимо него прошло около двух тысяч человек. Только семь человек остановились послушать музыканта. Примерно двадцать человек, не останавливаясь, бросили ему мелочь. Больше всего внимания на музыканта обратили дети…

Никто из спешащих людей не знал, что этот мужчина — скрипач Джошуа Белл, один из лучших музыкантов мира.

Он исполнял одно из сложнейших произведений, требующее особой виртуозности. Он играл на уникальной скрипке Страдивари стоимостью 3,5 млн долларов.

Каждое выступление Джошуа Белла на сцене — это аншлаг. Обычно уже за несколько дней до его концерта в кассах вывешивается красноречивая табличка: «Все билеты проданы».

Что же произошло в тот утренний час пик на станции метро в Вашингтоне? Почему так мало людей останавливалось?

А может быть, вопрос должен звучать иначе:

Как часто мы пропускаем значимые моменты в нашей жизни?

Почему так происходит?

Почему часто мы автоматически реагируем на различные жизненные ситуации? Притом что именно восприятие и осознание небольших жизненных фрагментов наполняют наше существование смыслом, меняя его качество.

И в ситуации, когда мы автоматически проживаем моменты нашей жизни, мы подвергаем себя опасности пропустить саму жизнь!

ЧТО ТАКОЕ АВТОПИЛОТ И КАК ЕГО ОТКЛЮЧИТЬ?

Согласитесь, что функция автопилота очень важна для транспортного средства. Представьте, если бы пилоту, совершающему рейс Москва — Лос-Анжелес, отключили функцию автопилота! Или если бы мы с вами должны были бы каждую минуту задумываться — как ходить, как одеваться, как садиться в поезд, как водить машину.

По сути большую часть времени мы тратим на повторяющиеся действия. Мы практически никогда не задумываемся, решая привычные рабочие или бытовые задачи. Наши мысли в это время витают чаще всего либо в прошлом, либо в будущем.

Исследования показали, что 96–98% всех действий и реакций человека проходят в режиме автопилота. Практически все, что вы делаете, определяется вашими привычками.

Прав был классик: «Привычка свыше нам дана, замена счастию она».

Привычки — наши повседневные незаменимые помощники, но они могут принести и вред.

Часто бывает, что мы расстраиваемся из-за результата каких-либо своих действий, но в силу низкого уровня осо-

знанности не понимаем, что сами создаем эти результаты.

Для человека режим автопилота полезен, но не всегда. Нередко именно режим автопилота не позволяет проживать жизнь полноценно, наполняя ее смыслом.

Вот несколько признаков, характеризующих режим автопилота:

• отсутствие видения собственной жизни. На вопрос о жизненных целях вы чаще отшучиваетесь или говорите традиционное «я не знаю»;

• вас сильное сопротивление любым изменениям и вообще всему новому;

• вам сложно просто остановиться и ничего не делать, вы ощущаете нарастающий дискомфорт, когда вы ничем не заняты;

• порой вы не можете вспомнить последовательность событий прошедшего дня;

• гонка многозадачности: ваш мозг постоянно гонится за следующими действиями. Например, вы смотрите фильм и периодически отвлекаетесь на сообщения соцсетей и письма электронной почты;

• сложно сконцентрироваться на текущем моменте: приехали в отпуск на море, смотрите на закат, а думаете о делах, играете с детьми, а думаете о работе;

• затруднительно получать удовольствие от повседневных вещей;

• ощущение того, что в жизни нет драйва: она все больше напоминает «день сурка».

ИЗ КАКИХ СФЕР СОСТОИТ НАША ЖИЗНЬ?

Можно выделить четыре основных сферы:

- чувства;
- мысли;
- телесные ощущения;
- действия.

Задумайтесь, как часто вы пользуетесь режимом автопилота в этих сферах?

Когда слишком многое мы делаем на автопилоте, возникает ощущение, что «жизнь проходит мимо», сопровождаемое тревогой и беспокойством.

Однако если мы научимся осознавать эти сферы, выходить из режима автопилота, мы сможем менять свою жизнь, проживать ее, не откладывая на потом.

Итак, майндфулнесс — это мощный инструмент трансформации. Используя принципы майндфулнесс, вы сможете вносить изменения в каждой жизненной сфере, тем самым меняя свое Качество Жизни.

Например, искреннее и безоценочное исследование жизни позволит понять свое подлинное состояние, осознать, каким образом мы структурируем свою жизнь, какое место

в ней занимают тревоги о будущем и переживания прошлых событий, сколько процентов времени в течение дня мы находимся в состоянии покоя.

Подобные осознания очень важны!

Они помогут дать ответ на важный вопрос — насколько вы удовлетворены своей жизнью. И это будет ответ, в основе которого лежат непосредственные наблюдения. Вы сможете убедиться, как часто вы живете в мире своих интерпретаций, а не в мире объективных событий. А обладая таким знанием, Вы сможете существенно влиять на качество своей жизни!

НЕМНОГО ПРАКТИКИ

Вспомните, что вы видели и чувствовали в прошлый вторник с 12.00 до 14.00.

_____

_____

Опишите, какая была погода, на небе были тучи или было ясно?

_____

_____

Максимально детализируйте.

Что вы слышали в этот момент, что чувствовали, что видели?

_____

_____

На сколько процентов вы прожили эти два часа?

_____

_____

КАК МЫ ОШИБАЕМСЯ...

«Несчастным или счастливым
человека делают только его мысли,
а не внешние обстоятельства.
Управляя своими мыслями,
он управляет своим счастьем».

Ф. Ницше

Основной постулат когнитивно-поведенческой психотерапии — **наши эмоции появляются не как результат событий, а как результат их оценки.**

Потеряли два разных человека (но с одинаковым уровнем дохода, семейным положением, возрастом, живущие в одном городе) по 500 рублей. Один расстроился жутко, так

как понял, что это очередной удар судьбы, который он не предугадал, и мысленно грыз себя еще целый день. У второго это событие не вызвало приступа радости, но и опечален он сильно не был, так как подумал: «Хорошо, что документы целы остались! Буду в следующий раз внимательнее!»

Вроде бы запускающая ситуация одна и та же, а эмоциональная реакция и нанесенный ущерб разные. В первом случае потери несравненно больше от самоедства и вызванных им раздражения на себя и подавленности, чем от утраты денег.

Кстати, более вероятно, что после потери первый человек еще больше ушел от контакта с реальностью в депрессивный транс, тем самым не только снижая **Качество Жизни**, но и повышая вероятность следующей неприятности, связанной с невнимательностью.

Только упаси нас от доморощенных вариантов позитивной психотерапии (ничего общего с первоисточником не имеющей) — «думай о хорошем, и все будет хорошо, скажи себе тысячу раз, что ты богат, знаменит, красив и здоров, и продолжай пить запоями, жить за чертой бедности, не предпринимая шагов для исправления ситуации»!

Наша задача — пытаться быть более объективными, розовые очки, как и затемненные, имеют свои побочные эффекты.

Идеи о влиянии мыслей на жизнь человека далеко не новы под луной. Их истоки можно проследить от Лао Цзы и философов-стоиков.

«Будьте внимательны к своим мыслям — они начало поступков».

Лао Цзы

«Людей мучают не вещи, а представления о них».

Эпиктет

Коллекция велика!

Итак, люди уже очень давно задумывались о том, что наши мысли существенно влияют на наши эмоции и поведение. И мысли могут объективно отражать реальность, а могут ее существенно искажать. Вариантов искажения может быть достаточно много, на них мы остановимся немного позже.

Специалисты много дискутируют о механизмах появления психологических проблем у человека. Нам ближе биопсихосоциальная гипотеза.

Эта гипотеза проста своей необъятностью: индивидуальность человека связана с его биологическими, психологическими и социальными особенностями, меняющимися в процессе жизни.

Данная концепция и проста, и очень сложна, потому что каждый год появляется все больше данных о влиянии одного компонента на другой и всю систему в целом.

До сих пор еще встречаются реликтовые (читай «еще не вымершие») особи специалистов, которые приписывают проблему целиком и полностью только одному компоненту на выбор.

Выбор обычно определяется тем, на кого специалист учился. Например: эмоциональные проблемы целиком и полностью связаны с психологическим развитием и внутренним конфликтом, или все проблемы из семьи и социума, или биология определяет все.

Приведем несколько фактов, которые не сильно укладываются в однофакторную концепцию.

В своей книге «Тайны мозга» известный ученый Дик Свааб пишет: «Достаточно небольшого изменения в одной из строительных ячеек ДНК рецептора гормона вазопрессина (протеина, который принимает послание вазопрессина в мозге) — и у мужчин появляется вдвое больше проблем в браке, возникает вдвое больше разводов и вдвое больше измен».

Другой пример: разлука с матерью у макак-резус вызы-

вает выраженные биологические изменения, которые сохраняются в течение длительного времени.

Еще: психотерапия оказывает на мозг влияние, которое можно измерить.

Мозг человека, как и любого животного, динамично развивается, вновь и вновь решая адекватные задачи. Для маленького человека важна безопасная поддерживающая среда — тогда развитие мозга идет оптимальными темпами.

Известно, что мы всегда смотрим на мир через призму нашего жизненного опыта. Ведь в окружающем мире не существует «правильно — неправильно», «хорошо — плохо».

Давайте мы немножко абстрагируемся от текущего момента и взглянем на выживание в дикой природе.

Для выживания требуется быстрая реакция на происходящее в окружающей среде. Если на вас нападает хищник, лучше долго не думать, а сразу помчаться от него или вступить в бой.

Природа подготовила нас и наш организм к борьбе за выживание.

С эволюционной точки зрения тревога нужна для того, чтобы организм мог мобилизовать ресурсы, обеспечивающие поведение в экстремальных ситуациях, лучше запомнить эту ситуацию, а также сориентироваться в ней.

Пещерный человек, встречаясь с опасностью, мог либо нападать, либо убегать. Когда человеку угрожала опасность, появлялся страх, адреналин выбрасывался в кровь, сердце начинало биться быстрее, увеличивался кровоток в мышцах и сердце, свертываемость крови увеличивалась, чтобы в случае травмы обеспечить минимальную кровопотерю, в крови повышался уровень глюкозы, чтобы создать организму оптимальные условия для увеличения активности.

По одной из теорий в процессе эволюции более беззаботные особи, с более медленной реакцией на угрозу, быстрее погибали и не давали потомства.

Так сложилось в процессе эволюции, но наша жизнь значительно отличается от жизни пещерных людей. Непосредственная физическая угроза для нас менее актуальна, чем угроза психологическая (зачастую виртуальная).

Например, в результате конфликта с начальником вариант побега или потасовки кажется не очень разумным, исходя из социальных представлений. Социальные нормы в процессе эволюции значительно изменились, а выброс адреналина никто не отменял. Конфликт не приводит к физической разрядке, и нереализованный выброс адреналина больно бьет не только по сердечно-сосудистой системе, но и по желудочно-кишечному тракту, органам дыхания, половой сфере, что в конце концов может привести к инфаркту, инсульту, гипертоническому кризу.

Основной вывод: то, что было хорошо для выживания в дикой природе, может существенно мешать нам в современном мире. То же касается и многих других автоматических реакций.

Теперь мы в большей степени остановимся на причинах возникновения **ошибок мышления**. Для этого давайте определимся с тем, что же является ошибкой мышления, или дезадаптивной установкой.

Ей может быть абсолютно любое убеждение, если оно слишком жесткое и трудно корректируется в связи с изменившимися условиями окружающей среды, приводит к длительно существующим эмоциям и/или мешающему поведению.

Простой пример: «Я контролирую прием алкоголя» — мысль вполне адекватная для здорового человека, но для страдающего алкогольной зависимостью она приводит к очередному срыву.

ОТКУДА ПОЯВЛЯЮТСЯ ОШИБКИ МЫШЛЕНИЯ?

Конечно на основании жизненного опыта! Есть вероятность, что для какого-то момента жизни такие оценки ситуации были вполне адекватны. Например, человек попал в ДТП или у самолета были сложности с посадкой. Человек столкнулся с угрозой жизни, и ему было страшно. Но потом может включаться обобщение, когда человек начинает избегать поездок на машине, перелетов на самолете. Он в связи с этим переживает, думает: «Как это ограничивает мою жизнь». Но страх только крепнет.

Как только появляется информация о том, что назревает командировка, он уже находится в состоянии тревоги, так как думает, что это ужасно и снова случится беда. Получается, что этот человек заранее пытается спасать себя (не летая на самолетах), а делает это он из-за того, что в определенный момент времени столкнулся со страхом при поломке самолета.

Он не только столкнулся со страхом, но и закрепил катастрофическое расценивание реальности. На уровне мыслей (которые могут до конца не осознаваться) у него воспроизводится «погибну», и можно тысячи раз рассказывать о том, что перелет намного безопаснее поездки на машине и т. п. Конечно, информация может немного снизить тревогу, но страх остается, так как остается катастрофическое расценивание реальности.

Формирование установок можно представить себе в виде двух диаметрально противоположных процессов: первый — это «вода камень точит», а второй — «плавка металла при высоких температурах».

В качестве первого примера часто выступает воспитание человека. Например, мама, сама очень беспокоящаяся, всячески оберегает ребенка. Ребенок немножко ударился, только поморщился, а мама уже бросается к нему: «Что с тобой?

Ты не разбился?» Малыш только снял варежку — «Срочно надень, ты же простудишься!» «На улице снег — гулять не пойдем». «Везде этот грипп летает» — нужно сидеть дома и пережидать опасное время.

Как вы думаете, какое отношение у ребенка может сформироваться к самому себе и окружающему миру?

Конечно же: «Мир — очень страшное место, полное опасностей, а я уязвим и мне нужно постоянно заботиться о своем здоровье». Классический вариант формирования установки по типу «вода камень точит». Если вы во взрослом возрасте спросите такого человека: «А почему ты решил, что мир очень опасный?», он вам ничего конкретного, как правило, не расскажет, потому что подобное отношение формировалось очень медленно и незаметно для него самого. Скажем даже больше, если вы попытаетесь оспорить подобное убеждение, то столкнетесь с мощной защитой и аргументацией своих взглядов на жизнь, и оппонент приведет массу примеров из жизни, подтверждающих его теорию. Ибо системе убеждений свойственно поддерживать саму себя. Но об этом мы поговорим немного позднее.

Теперь вернемся ко второму варианту формирования установок по типу «плавка металла при высокой температуре». Этот вариант связан с сильным эмоциональным накалом, когда человек сталкивается с необычной и очень эмоционально заряженной ситуацией.

Например, женщина стала жертвой насильника, человека несправедливо обвинили и посадили в тюрьму, подавился кусочком пищи и пережил клиническую смерть.

При таком варианте формирования установки сами причинно-следственные связи обычно гораздо лучше осознаются, но убеждение сложно изменить, так как оно ярко запечатлелось в памяти, как металл, застывший после выплавки.

Это не только теоретические выкладки, целый ряд специалистов, изучавших психическую травму, показали, что у таких людей меняется не только оценка событий на более

тревожную, но и происходят изменения в определенных зонах мозга, отвечающих за регуляцию тревоги и депрессии.

У конкретного человека часто комбинируются варианты возникновения убеждений. Например, если человек с детства более тревожно относится к своим телесным ощущениям, часто воспринимая их как надвигающуюся катастрофу, то уход из жизни во взрослом возрасте кого-либо из его близких может спровоцировать зацикленность на собственном здоровье гораздо с большей вероятностью, чем если бы он с детства относился более спокойно к жизнедеятельности своего организма.

Наша задача на пути повышения **Качества Жизни** — учиться более гибко распознавать реальность, а для этого желательно видеть накатанные рельсы нашего мышления, то есть попытаться определить типичные для нас искажения мышления.

Эти искажения мышления составляют фильтр, через который объективная реальность преломляется и становится нашей субъективной картиной мира.

Выделяют достаточно много искажений мышления, мы остановимся на наиболее часто встречающихся.

Искажения мышления есть у каждого человека, вопрос скорее в том, насколько они мешают ему жить и получать удовольствие от проживания каждого дня.

ДОЛЖЕНСТВОВАНИЕ

В таком случае мы заранее все сравниваем с определенным эталоном, который называется «как это должно быть». А кто и кому должен — неизвестно.

Например, подключились вы к сотовому оператору, дали вам контракт большой-пребольшой и с обилием мелких букв. Вы подумали: «Да зачем мне этот контракт читать, времени жалко, да и дел других много». Поставили подпись свою не глядя. А через полгода заметили, что денег-то списывается на порядок больше, чем было прописано в рекламе. С волнением и раздражением пришли вы в салон сотовой связи, чтобы добиться справедливости. А в салоне вам отвечают: «Вот маленькие буковки, шрифта так седьмого, там и описывается, что такой тариф действует только первые три месяца. И вы после этих буковок поставили свою подпись, что со всем ознакомились, и претензии поэтому не принимаются, так как информировали вас изо всех сил, даже письменную памятку дали, а вы не доглядели! Ваша печалька, соболезнуем по поводу ваших денег, но помочь ничем не можем». И поднялось раздражение ваше из пучин неизведанных, хотя, честно говоря, недалеко оно таилось.

А что же запустило злость-то вашу? Мысли, конечно, про то, что все с вами справедливы должны быть и не должны с вами так обращаться, да и мир весь должен быть справед-

ливым и именно к вам. Нашли кем-то потерянные деньги — вот она, справедливость, сами потеряли — не должно быть такого!

Очень много у нас долженствований записано на подкорке, а наиболее легко их выявить в начале семейной жизни. Сталкиваются в такой момент не просто два человека, а набор долженствований двух семей. Кто что должен делать и как себя вести. В одном из фильмов это красиво обыгрывается в виде сюжета: лежат на кровати супруги и переругиваются, затем картинка меняется, и в кровати уже другие персонажи: родители мужа и жены с жаром участвуют в перебранке.

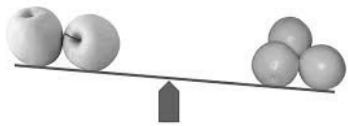
Кстати, критерием выживаемости молодой семьи будут не только схожие ожидания от партнера, но и способность осознать и смягчить свои долженствования в адрес другого. К сожалению, часто вместо притирки и смягчения своих долженствований супруги занимаются «взаимовоспитанием» — перефразируя культовую песню, «я брал острую бритву и правил тебя». Причем делается это с фанатичным рвением.

ПРЕДСКАЗАНИЕ БУДУЩЕГО

Вам может казаться, что вы предвидите будущее (чаще всего негативно). Например: «Мои личные отношения никогда не сложатся. Сейчас у меня отношений нет, значит, и в будущем ничего не получится». Такое искажение мышления приводит к тому, что настроение человека снижается и делать что-то, нацеленное на результат, становится сложно. Ведь если отношения в любом случае не сложатся, то зачем пытаться?

А так уже недалеко и до самореализующегося пророчества. Человек живет-живет, отгородившись от потенциальных претендентов на руку и сердце, думая, что ничего хорошего ему не светит, а потом через много лет можно уже и с уверенностью сказать: «Я же знала, что ничего у меня не получится», и возникают истории про судьбу-злодейку и тому подобные снимающие с себя ответственность бредни.

НЕАДЕКВАТНЫЕ СРАВНЕНИЯ



Вы сравниваете себя с кем-то, но скажем прямо, не совсем адекватно, так как не знаете существенных деталей (или активно их отметаете).

Причем в неадекватных сравнениях можно выделить два полюса: сравнения с занижением собственных достижений в других областях (вы сравниваете не картинку в целом, а только один изолированный пазл) или переоценка собственных возможностей (опять же, опуская существенные детали). Например, вы замужем, растите 3 детей, а сравниваете себя в карьере с холостой, ориентированной на социальные достижения девушкой.

Еще вариант — вы работаете в профессии 2 года, а сравниваете успехи с высотами людей, занимающихся этим 20 лет, которые заметно старше вас.

Подобный вариант неадекватных сравнений часто встречается у людей с выраженным перфекционизмом. Они склонны ориентироваться на полюс самых успешных…

Или вы решили разработать программное обеспечение, прочитав статью про молодого человека, ставшего миллионером благодаря одному удачно выпущенному приложению, но вас преследуют неудачи, и вы деморализованы. Возможно, вы не учли несколько важных фактов, например что он в течение долгого времени разрабатывал ПО, имеет очень

солидный опыт работы в этой области, это его 50-ая попытка, прежние не были столь успешны, да и в конце концов — может же он быть более талантливым. С одной стороны, «Кто не рискует, тот и не пьет шампанского», а с другой стороны, масса несостоявшихся бизнесменов, которые берут крупные кредиты, потому что уверены: их-то идея выстрелит, а зачем это знание рынка, тестирование продукта и остальная галиматья.

Кстати, подобные неадекватные сравнения активно подпитывают современные массмедиа: «Он пришел работать в овощную лавку наемным сотрудником, а через два года владел сетью магазинов». Вот только за кадром осталась малозначимая информация, что папа молодого бизнесмена всего-навсего мэр города и чуть-чуть помог несмышленышу после ссылки в продуктовую лавку. Журналистов понять можно: любую историю нужно подать красиво и необычно, кому интересно читать или смотреть про рядовые случаи.

Рука об руку с негативными неадекватными сравнениями идет **обесценивание позитива**.

О таком искажении мышления можно говорить, когда вы не замечаете своих реальных успехов и достижений или их существенно занижаете.

«Ну, такого может добиться каждый», «это получилось случайно», «мне просто повезло». Уже достаточно давно известно, что к депрессии предрасполагает стиль мышления, когда мы все успехи связываем с внешними обстоятельствами, а неудачи — с собой. Об этом дальше.

ПЕРСОНАЛИЗАЦИЯ

Используя это искажение, человек полностью связывает с собой негативные события, без учета влияния объективных факторов или ответственности других людей. «Эх, надо было мне купить доллары по 32 рубля, думал же об этом».

Персонализация часто выражена у жен алкоголиков:

«Муж в очередной раз напился — это потому что я должным образом не проконтролировала».

В структуре управления персонализация нещадно эксплуатируется: главное — найти предрасположенного человека, и можно почти неограниченно повышать план продаж, ведь если не идет товар — один вывод «плохо продает, недостаточно старается».

Кстати, для организации это не лучший выход в далеко идущей перспективе. Ибо сгорит такой сотрудник на работе, а потом или уволится, или эмоционально «отморозится» от происходящего. Но если людской ресурс быстро возобновляем («требуются расклейщики объявлений о приеме на работу расклейщиков объявлений»), то это не мешает устраивать среди сотрудников гонки на выживание.

Черно-белое, или дихотомическое, мышление характеризуется способностью оценивать результат в системе 1/0 — «все или ничего». Причем для значительной части населения эта оценка чаще «ничего».

Такой тип мыслительной деятельности часто сочетается с нереалистичными ожиданиями. Нередкий вариант: на старте девушка имеет 20 килограмм избыточного веса, плохо относится к себе, хочет построить близкие отношения. И вот она находит чудодейственную диету/методику/таблетку. На начальном этапе воодушевление и, если ее детально попросить конкретизировать результат, ожидаемый через месяц чудес-чудесных, мы услышим: похудею на 15 кг, оденусь в красивые одежды, буду хорошо к себе относиться, принцы начнут обращать на меня внимание. Прошел месяц: похудела на 5 кг (что вообще-то с физиологической точки зрения даже многовато за такой период), к своему телу относится брезгливо (вот как похудею до состояния модели, тогда и полюблю, а пока не за что), красивые вещи не носит (рано, еще стыдно показать себя), принцы стаями не осаждают.

Приуныла ясна-девица, думает: «Ничего-то у меня не получается, это и не результат вовсе, вот в 17 лет болела

дизентерией, так за месяц и 10 килограмм скинула».

Закручинилась она, грустно-грустно ей стало, да себя жалко, а руки так и тянутся к холодильнику, чтобы порадовать себя пирожными сладкими, да едой всякой калорийной. Опустошила она разок холодильник свой немалый, тут бы одуматься да переоценить срыв: «Да, не удержалась разок, но это не повод унывать, нужно осознать причины срыва и действовать дальше».

А черно-белое мышление подсказывает, шепчет вкрадчивым голосом: «Ничегошеньки у тебя не получается, живи с миром и лишними килограммами». Так и живут они душа в душу.

КАТАСТРОФИЗАЦИЯ

Или как мы делаем из мухи слона. Некоторые ученые считают, что катастрофизация так часто встречается потому, что в результате естественного отбора выживали и давали потомство особи, умевшие хорошо предвосхищать опасность.

Те, кто был слишком расслаблен, послужили питательной средой для хищников всех мастей или почили другими способами. Так или иначе, проверить это сложно, но то, что катастрофизация часто встречается, объективный факт.

Наиболее наглядный пример — подростковый демотиватор, гуляющий по просторам социальных сетей: «Если мой телефон выключен, мама думает: 50% — меня убивают, 45% — меня уже убили, 5% — села батарейка».

Катастрофизация порождает тревогу и страх

Легко проверить, являются эмоции скорее помогающими или мешающими: задать себе вопрос, помогает ли мне сейчас моя тревога (или любое другое чувство), и если да, то в чем?

И вот тут начинается мистика. Мама, которая привыкла тревожиться, скажет: «Конечно, любая нормальная мать

должна тревожиться за ребенка, что же это за мать такая бессердечная». Ей реально кажется, что контролируя своего ребенка телефонными звонками по 20 раз за день, она постоянно уберегает его от беды.

На самом-то деле она таким образом просто снижает свою тревогу, а возможно и поддерживает собственную значимость.

НЕМНОГО ПРАКТИКИ

Вспомните последнюю ситуацию, когда вы в течение длительного времени испытывали негативные эмоции. Попробуйте занести свои переживания в простенькую таблицу. Желательно начать с описания эмоции (страх, тревога, подавленность, злость на себя или окружающих, стыд, вида, обида…), потом перейти к описанию ситуации. Ситуацию правильно описывать так, как будто снимает видеокамера: «понедельник, 13.00, на совещании говорят…», «вторник, стою на кассе»…

Ситуация	Мысли	Эмоции	Исход ситуации

Постарайтесь максимально точно описать то, что вы думали в тот момент, и мысли, которые поддерживали эту эмоцию в течение длительного времени. Ведь если вы испытывали эмоцию несколько часов или даже целый день, значит, она поддерживалась вашими мыслями в режиме реального времени! Если чайник не подогревать, он остывает, то же самое и с эмоциями!

В четвертой графе опишите, чем завершилась ситуация.

Попробуйте описать несколько таких случаев, тогда вам проще будет выявить динамику.

Теперь оцените: помогли ли вам ваши эмоции в решении проблемы? Использовали ли вы какие-либо из искажений мышления (которые мы перечислили раньше, а может быть и другие).

Очень часто эмоции остаются у нас в теле. Одна из важных задач эмоций — подготовить нас к решению определенной задачи. Нередко бывает так: осознаваемой задачи нет, а тело напряжено.

Давайте выполним очень простое упражнение:

Выделите 3 минуты времени. Старайтесь делать его вдумчиво, осознавая свой опыт. С закрытыми или открытыми глазами попытайтесь поэтапно обследовать свое тело на предмет напряжения, мышечных зажимов.

Можно начать с кончиков пальцев ног, медленно, периодически останавливаясь, поднимайтесь выше, к ступням, голени, бедрам и так до головы. Если внимание ускользает в сторону на мысли, звуки или что-то другое, ничего страшного, просто вернитесь к тому месту, на котором вы остановились.

Попытайтесь осознать, все ли мышечное напряжение вам сейчас нужно. Возможно, вы сидите недостаточно расслаблено, какая-то часть вашей мускулатуры напряжена и готова к действиям, которых вы осознанно даже не планировали. Попробуйте сделать это упражнение несколько раз

за день, в разные моменты времени: на работе, во время перерыва, дома, перед сном.

Запишите свой опыт ниже, он нам еще понадобится!

Мой опыт:_____

_____

_____

_____

_____

_____

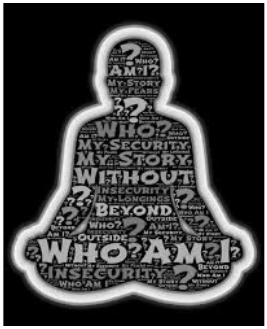
В нашем мире мы постоянно подвергаемся стрессу непрерывного ускорения и многозадачности, который прибавляется ко всем остальным нагрузкам. Полнота осознания (майндфулнесс) сегодня необходима и полезна больше, чем когда-либо.

В следующей главе вы узнаете про эффективный метод изменений — майндфулнесс.

ГЛАВА 2. МАЙНДФУЛНЕСС — ЭТО СЕРЬЕЗНО!

Когда мы распахиваем свое сердце и начинаем уделять внимание деталям, жизнь становится несравненно ЯРЧЕ, ГРАНДИОЗНЕЙ, она наполняется интересными открытиями и смыслами.

Джон Кабат-Зинн



В этой главе мы расскажем про майндфулнесс-подход и его принципы, а также про его создателя, профессора медицины Джона Кабат-Зинна.

Почему полнота осознания наших ощущений, мыслей и действий позволяет каждому человеку лучше себя чувствовать, лучше чувствовать свой организм и таким образом помогает механизмам саморегуляции?

История подхода достаточно интересна. Джон Кабат-

Зинн, биолог, профессор медицины Массачусетского университета, уже в 80-х годах оказался у истоков так называемой духовной медицины. Он был первым, кто предложил использовать медитативные практики в лечебных целях.

Очень интересна история, каким образом Джон Кабат-Зинн пришел к созданию данного метода. С юных лет его интересовали вопросы, связанные с природой нашего сознания. Особенно тот факт, как именно мы осознаем то, что существует вокруг нас. Это были первые шаги в формировании научного интереса. В студенческие годы Джон Кабат-Зинн занимался дзен-буддийскими практиками, йогой, а также восточными единоборствами.

У молодого ученого появились очень большое желание и сильнейшая мотивация связать те практики, которые он осваивал в рамках единоборств и дзен-буддийских медитаций, с наукой.

Защитив докторскую диссертацию, которая была посвящена молекулярной биологии, Джон Кабат-Зинн сконцентрировался на поиске возможной интеграции буддийской медитации (без религиозного аспекта) в медицинскую практику. Он мечтал создать программу лечения, которая поддавалась бы научному контролю и была приемлема абсолютно для всех людей, независимо от их религиозной или философской точки зрения.

Джон Кабат-Зинн разработал 8-недельную программу для снижения стресса. Эта программа основывалась на различных техниках дыхания и практиках осознанного внимания. Формат программы — группа от 5 до 60 человек. Каждый из участников должен был посещать раз в неделю групповое занятие, а также выполнять практические задания ежедневно дома.

Постепенно программа расширилась, и ее стали использовать в лечении тревожных расстройств, фобий, зависимостей и различных вариантов депрессий.

Программа состоит из разных упражнений, большую

часть из которых рекомендуется отрабатывать самостоятельно, что подразумевает достаточную гибкость использования. Упражнения делят на формальные и неформальные.

Джон Кабат-Зинн характеризует состояние осознанности **как полное перенесение внимания на настоящий момент, без какой-либо оценки самого себя или действительности**.

В этой главе мы предложим вашему вниманию несколько определений майндфулнесс, а вы для себя выберите то, которое вам больше всего нравится.

Научно доказан следующий факт: в тот момент, когда мы можем перенести внимание на настоящий момент и когда мы отказываемся от какой-либо оценки себя или окружающей действительности, мы создаем благоприятную почву для душевного мира, спокойствия ума, сострадания и любви.

Как мы уже говорили, в этой программе есть разнообразные упражнения. Например, при упражнении боди-скан (мысленное сканирование тела) человек лежа сосредотачивается на ощущениях каждой части своего тела.

Есть сидячая медитация: внимание направляется на различные объекты. Это может быть дыхание, мысли, умственные образы или звуки.

Существует практика безобъектного расслабления внимания, она называется «открытое присутствие» или «умственная тишина».

В данной программе представлены адаптированные упражнения из йоги.

Также есть неформальные практики. Неформальные практики — это более свободные практики, они помогают научиться включать безоценочное восприятие реальности в нашу повседневную жизнь. Например, когда мы общаемся с детьми, с нашими домашними, идем в магазин за покупками, моем посуду, убираем в доме или занимаемся фитнесом.

Что будет важно в подобных ситуациях? Наше умение не отвлекаться на внутренний монолог и наша способность

оставаться внимательными ко всему, что мы делаем и что мы переживаем. Таким образом вся наша жизнь превращается в практику осознанности.

> **«Главное — не пропустить ни минуты своего существования, постоянно ощущать настоящее, то самое „здесь и сейчас“».**
> ***Джон Кабат-Зинн***

Эта программа и этот навык помогают, побуждают самостоятельно начать путь к благополучию и здоровью, опираться на собственные способности своего организма, уметь включать функцию саморегулирования, собственно говоря, менять К**ачество Жизни**.

Уже много лет практики осознанности и внимания применяют в медицине. Сравнительно недавно ими заинтересовались психологи, и сегодня этот метод преподают на медицинских факультетах таких престижных университетов, как Стэнфорд и Гарвард.

Что интересно, программа снижения стресса с помощью осознанности предлагается в более чем 250 лечебных учреждениях во всем мире, и это число растет с каждым годом. Основанные на медитации методы применяются теперь все шире в большинстве стран Европы, и что радует, они стали использоваться уже и в России.

Давайте теперь попытаемся дать определение понятия **«майндфулнесс»**.

В переводе с английского «mindfulness» означает «памятливость» или «внимательность». Часто это понятие встречается в англоязычной буддийской литературе, имея свое специфическое значение, которое отличается от значения, вкладываемого в это слово в современной психотерапии и психологии.

Сами буддийские приемы осознанности были адаптированы западной психологией в 80-е годы XX века. Концепция западной психологии «mindfulness» складывалась на протяжении последних десятилетий в процессе того, как исследо-

ватели анализировали и постигали наследие буддизма.

Важно отметить два направления в буддийской традиции.

Южная ветвь представлена школой Тхеравады. Специфика ритуалов данного направления заключалась в том, что огромное внимание уделялось осознанию различных психических процессов и безоценочному, бесстрастному наблюдению за ними.

Второе направление представлено дзен-буддийской традицией. Практика строится на осознании происходящего здесь и сейчас, то есть в данный момент в повседневной жизни.

Именно под влиянием этих направлений в статьях многих западных исследователей и практиков прослеживается появление новой терминологии: принятие своего опыта, способность к безоценочному самонаблюдению, сострадательное отношение к себе, сострадательное отношение к страданиям других. Позже появится термин «подход на основе mindfulness».

В конце 90-х — начале 2000-х годов на Западе на стыке психологии и нейронаук, философии, религиоведения формируется новое междисциплинарное направление — «созерцательная наука». Основным предметом исследования становятся техники наблюдения, техники внимания, техники

созерцания. Особое внимание уделяется изучению эффективности данных техник.

Проводится огромное количество исследований, и по мере накопления результатов возникает понимание того, что сам майндфулнесс-подход является разновидностью созерцательных практик.

Сегодня майндфулнесс считается одной из наиболее изученных форм медитативных практик. Сама программа обучения медитативным практикам — 8-недельный курс — является так называемым «золотым стандартом» как в клинической, так и в исследовательской сферах.

Принципиально важным является тот факт, что к настоящему времени майндфулнесс-подход достаточно далеко ушел от своих восточных корней и органично вписался в контекст западной психотерапии, практической психологии и даже нейронауки.

Как же определяют майндфулнесс западные психологи?

Нам бы хотелось дать вам несколько определений, а вы выберите для себя то, которое покажется вам наиболее приемлемым, то, что подойдет для вас больше всего.

• **Майндфулнесс** — это внимание, которое мы направляем намеренно, на настоящий момент безоценочно к существующему положению вещей.

• **Майндфулнесс** — безоценочная осведомленность, которая возникает в результате сознательного направления внимания на настоящий момент развертывающегося опыта.

• **Майндфулнесс** — осведомленность о настоящем моменте с его принятием.

• **Майндфулнесс** — это саморегулирование внимания с тем, чтобы оно направлялось на текущий опыт таким образом, чтобы можно было усилить распознавание психических событий, которые имеют место в данный момент. Для майндфулнесс присущи такие качества, как: любопытство, открытость и принятие.

Наше любимое определение майндфулнесс звучит следующим образом:

> **«Это осознание нейтрального продолжительного момента настоящего времени, которое помогает распознавать нам свои мысли, свои чувства и свои действия в момент их возникновения, не переходя на автоматические реакции»**.

Что же характеризует майндфулнесс?

Во-первых, **безоценочность**.

Во время практики осознанности отсутствует оценка, отсутствуют какие-либо ярлыки: хорошее или плохое, приятное или неприятное, доброе или злое. Обычно, когда мы воспринимаем какой-либо объект, мы автоматически присваиваем ему то или иное качество: хорошее, неприятное, так себе, опасное. Так работает наш мозг. Но, практикуя осознанность, мы пытаемся отстраниться от оценки и наблюдать объекты абсолютно безоценочно.

Во-вторых, это ум новичка, или любопытство к происходящему. Собственно говоря, есть такое высказывание: **«У эксперта есть одно мнение, новичок может увидеть очень много разных возможностей».** И мы стараемся проявлять любопытство в ходе практики.

В-третьих, это **доброжелательность к себе**. Почему? В процессе практики мы узнаем и познаем себя, открываем новую информацию о свойствах своего ума. Не всегда, конечно, эти открытия будут приятными, но абсолютно каждое открытие будет очень важным! Поэтому фактор дружелюбия и доброжелательности к себе необходим для освоения практик и для эффективного построения самой медитативной практики.

В-четвертых, это нереагирующая позиция наблюдателя. Что мы делаем? Мы стараемся избегать автоматического реагирования на происходящее. Как мы знаем, часто наша внутренняя жизнь происходит в рамках схемы «стимул — реакция». Мы наклеиваем ярлык, бессознательно стремимся

к приятному, избегаем опасного или боремся с тем, что кажется нам враждебным.

Во время практики майндфулнесс мы пытаемся просто исследовать происходящее, мы не вовлекаемся в реакции или же сами наши реакции делаем объектом наблюдения.

Здесь стоит вспомнить высказывание выдающегося философа и психотерапевта Виктора Франкла, который говорил: **«Между стимулом и реакциями есть зазор, в этом зазоре наша судьба, наша жизнь»**.

Именно этот «зазор» нам помогает увидеть практика майндфулнесс.

И последнее, пожалуй, это **принятие**. Принимаем все как есть. Мы открыты миру, мы открыты и принимаем все, что происходит, независимо от его болезненности, соответствия тем или иным ценностям или нормам, оценкам нас самих или наших близких.

Практикуя осознанность, мы направляем внимание на текущий момент и осознаем его безоценочно. Можно сказать, что это совершенно новый, необычный способ функционирования нашего ума. Сначала мы осваиваем его в ходе регулярных тренировок, ежедневной формальной практики медитации. А позже приобретенный навык мы переносим в жизнь, сначала в отдельные простые ситуации, а затем в любой момент по желанию.

Понадобились десятилетия, чтобы майндфулнесс пустила корни в Соединенных Штатах Америки и дальше распространилась по всему миру. Сейчас майндфулнесс активно развивается в Германии, Бельгии, Великобритании, Франции, и мы надеемся, скоро и в России займет достойное место.

ОТ ТЕОРИИ К ПРАКТИКЕ

Стремление заниматься практикой осознанности
меняет стиль вашей жизни, делая его более
здоровым.
Это не так-то просто, но это решение
может полностью изменить вашу жизнь к лучшему!
Джон Кабат-Зинн

Все руководства по освоению принципов осознанности делятся на два вида:

• **формальная практика**, которая чаще всего выполняется в форме сидячей медитации, имеет строгий (формальный) регламент.

Что происходит с человеком, когда он практикует формальную медитацию?

Он приходит к очень важному осознанию — осознанию того, что пора прекратить суетиться и бежать, пора научиться чувствовать себя живым, живущим «здесь и сейчас».

Эта практика помогает нам каждый день шаг за шагом замедлять свой быстрый темп.

Мы отпускаем будущее и прошлое, которое нередко является для нас источником страданий, и обращаем свое пристальное внимание только на настоящий момент.

Формальная практика учит избавляться от неосознаваемых автоматических действий, лишающих наше сознание свободы.

Полнота осознания приносит большую пользу нашему здоровью и разуму, способствует достижению эмоциональной уравновешенности. Сегодня это доказано многочисленными исследованиями. Но эту пользу нам принесет лишь практика, одной теории не может быть достаточно;

• **неформальная практика**, представляющая собой принесение состояния осознанности в повседневную жизнь.

Неформальную практику можно выполнять в различных жизненных ситуациях: моменты ожидания, прогулки, занятия спортом, выполнение домашней работы и т. п.

Осознание может сопровождать вас, когда вы гуляете или тренируетесь, едете в транспорте или занимаетесь домашними делами. Просто будьте внимательны к тому, где находится ваш ум, каждую минуту времени! Будьте внимательны к сути ваших намерений! Постарайтесь направлять внимание на каждый аспект вашей жизни, полное его осознание! Присутствуйте в своей жизни каждый момент!

Обе практики дополняют и обогащают друг друга.

Где практиковать формальную медитацию?

Лучше всего для медитации выбрать тихое и спокойное место. Перевести телефон в бесшумный режим, выключить телевизор, радио, попросить, чтобы вас не отвлекали.

Хорошо, если вы сможете выделить постоянное место для занятий медитацией. Желательно заниматься в хорошо проветренном помещении, свет не должен быть ярким (хотя вы можете поэкспериментировать с освещением), одежда должна быть свободной и удобной.

Когда практиковать формальную медитацию?

Традиционно лучшим временем для практики считается утро. В этом случае практика медитации задает настроение всему дню. Также можно выполнять формальную практику перед сном, что несомненно будет способствовать разгрузке ума от дневных забот.

Сколько должна длиться формальная медитация?

При определении продолжительности медитации мы рекомендуем обращать внимание на следующие факторы:

Опыт занятий — в самом начале пути слишком длинные и слишком короткие медитации вряд ли будут достаточно эффективными. Мы рекомендуем начать с 10–15 минут медитации. Помните, что качество сессии важнее ее длительности.

Что еще важно знать и помнить?

В момент практики:

• мы не выносим суждения «плохо или хорошо», «удачно или неудачно» — мы просто наблюдаем и позволяем происходить всему, что есть здесь и сейчас;

• нам неважно давать четкие определения происходящему, мы лишь осознаем, что происходит здесь и сейчас;

• мы отказываемся от конкретных действий — принятие хорошего и приятного — и отталкивания от себя неприятных моментов, мы стараемся не делать никакого выбора, принимая и просто впитывая в себя все происходящее.

• мы не рекомендуем пользоваться упражнениями самостоятельно людям, страдающим психическими расстройствами. Данная книга не заменит работу с профессионалом, а самолечение может ухудшить состояние.

ГЛАВА 3. ТРЕНИРОВКА ДЛЯ... МОЗГА

Количество научных публикаций, посвященных практикам осознанности, растет с каждым годом. Последние несколько лет в год выходит более 500 научных работ по этой теме, и это только верхушка айсберга!

На конгрессах, посвященных когнитивно-поведенческой психотерапии, которые ориентированы только на профессионалов, матер-классы по майндфулнесс стабильно заполнены.

На конференции 2015 года в Израиле одному из авторов пришлось долго искать свободное место, и это за 15 минут до начала! Конечно, и в научном мире существует своя «мода» со своими тенденциями, но за 35 лет (кстати, вполне зрелый возраст для метода) существования майндфулнесс как научного и медицинского направления динамика только на увеличение популярности и роста доказательной базы.

На доказательствах мы сейчас и остановимся.

Итак, в широких слоях общества до сих пор считается, что мозг — это такая штуковина наподобие гирлянды, состоящей из миллиардов лампочек, которые даны нам от рождения и потом только и делают, что перегорают. Перегорают и не восстанавливаются. Особенно страшно перегорают, если мы попадаем в стрессовую ситуацию.

Потому и говорят: «Из-за тебя я потерял миллион нервных клеток!» Вынуждены вас разочаровать: во-первых, стрессовая нагрузка может быть для организма полезной (в определенных пределах), а во–вторых, связи между нервными клетками могут устанавливаться на протяжении всей жизни. И не только устанавливаются, но и помогают поддерживать активность всей системы.

Риторический вопрос: у кого выше шанс сохранить трезвый ум и здравую память в пожилом возрасте: у человека, привыкшего читать и учиться в течение всей жизни и не прекращающего делать это и в преклонном возрасте, или у человека, не привыкшего упражнять ум? Ответ известен и совпадет и с наблюдениями, и научными изысканиями. Этот опыт тренировки для мозга можно структурировать и обращать себе на благо. Ведь большинство из нас заинтересованы в максимально длительном активном периоде собственной жизни.

Так почему бы не начать действовать сейчас?

Последние десятилетия очень активно изучается такое явление, как **нейропластичность.** Еще в прошлом веке в научной среде считалось, что структура мозга формируется в детстве, а потом меняется только прочность связей, а их количество может лишь уменьшаться.

Одно из наиболее точных определений: нейропластичность — это свойство человеческого мозга, заключающееся в возможности изменяться под действием опыта, а также восстанавливать утраченные связи после повреждения или в качестве ответа на внешние воздействия.

В современной медицине активно используют это явление. Например, человек, стойко утративший способность поддерживать собственное равновесие в случае серьезного повреждения вестибулярного аппарата, может научиться это делать с помощью современных приборов, позволяющих создать ощущение на языке.

Таким образом, появляются новые ориентиры для поддержания равновесия, их природа не включала в условия задачи, но заложила гибкую основу в виде нейропластичности, а ученые смогли использовать на благо конкретному индивидууму. Или полностью потерявшего слух человека учат распознавать слова с помощью вибрации, передаваемой телу специальными микромоторами.

И в процессе тренировок такая способность растет и улучшается понимание речи других людей! Значит, образуются новые связи и в процесс включаются другие зоны мозга! Еще один из ярких примеров: человек, получивший травму спинного мозга и потерявший способность двигаться, уже может ударить по мячу, используя экзоскелет и специальное устройство передачи импульсов!

Все это помогает человеку, казалось бы, обреченному на неподвижность, сохранять активность! Для широкой общественности представление таких разработок произошло в 2014 году в Бразилии, где ранее парализованный 29-летний Джулиано Пинто из Сан-Паулу ударил по мячу и тем самым открыл Чемпионат мира по футболу. Специальный шлем принимает сигналы от мозга и передает команду экзоскелету. Для управления инновационным комплексом мужчине пришлось серьезно потренироваться, ведь для мозга это принципиально новая задача, которую удалось успешно решить. Мы перечислили лишь отдельные примеры технологий, основанных на нейропластичности.

Применение в клинической практике

Терапия на основе майндфулнесс вначале была ориен-

тирована на снижение стресса, но в последующем области применения значительно расширились: хронические боли, помощь онкологическим больным, тревожные расстройства, переедание, химические и нехимические зависимости и многое другое.

Ученые пристально изучали различные параметры (от уровня тревоги до гормонов, антител, биоэлектрической активности отдельных зон мозга), меняющиеся при занятиях медитацией. Оказалось, что у людей, регулярно практикующих осознанность, уменьшается активность в таких областях мозга, как островковая доля и миндалина. Именно эти участки мозга связаны с тревогой.

Опыты на китайских студентах-добровольцах показали, что после обучения и регулярной практики техник майндфулнесс они в лабораторных условиях заметно быстрее могли снизить уровень гормона стресса кортизола после возникновения стрессовой нагрузки по сравнению со студентами, не имеющими опыта техник осознанности.

Еще очень интересные результаты получились при работе с болевым синдромом. Оказалось, что интенсивность боли сама по себе не меняется, но переносят ее люди, практикующие осознанность, заметно лучше.

За примерами ходить далеко не надо. У одного из авторов периодически возникают болезненные ощущения в грудном отделе позвоночника. К сожалению, кардинально изменить ситуацию не представляется возможным, то есть боли были, есть и, скорее всего, периодически будут возникать. Использование техник осознанности позволило значительно уменьшить дискомфорт, возникавший в большей степени не от болей как таковых, а от мыслей.

Автоматом за болевым стимулом шла катастрофическая оценка происходящего: «Ну как же так, мне еще совсем немного лет, а уже болит, дальше будет только хуже. Как это невыносимо. Я мучаюсь». Ушла ли полностью боль — нет, но переносить ее стало заметно легче.

Только поймите нас правильно: если проблема есть — нужно ее решать, а не терпеть, но есть целый ряд ситуаций, когда даже при конструктивном приложении усилий боли не избежать.

Кстати, боль бывает не только телесной, но и душевной. И в ряде случаев очень важно эту боль пережить, а не прятаться от нее или поддерживать иллюзию. Например, при реакциях утраты «заморозка» чувств может облегчать состояние на первых этапах, но серьезно его ухудшать в долгосрочной перспективе. То же самое касается ухода от переживаний в мир зависимостей (не важно, химических или нехимических).

Зависимости коварны. Поселившись в человеке, они сперва дают больше субъективных плюсов, а потом, когда симбиоз окреп, начинают активно захватывать территорию, что чаще всего сопровождается ростом негативных последствий.

Специалисты для описания этого процесса часто используют метафору про теплый свитер: «Когда-то, когда человеку было холодно, он долго мерз и страдал, а затем у него появился теплый свитер. С этой приятной шерстяной вещью у него связано много приятных воспоминаний. Свитер помог согреться, дал чувство комфорта и защищенности. Но постепенно стала появляться аллергия на свитер. Сначала просто немножко чесалась кожа, потом зуд периодически становился нестерпимым, через какое-то время дело дошло до аллергических отеков, которые стали напрямую угрожать жизни. Человек хотел бы снять свитер, но без него будет очень холодно и одиноко».

Когда у человека развивается зависимость, то постепенно все больше и больше интересов из реальности переносится в мир виртуальный. Один из наиболее простых и наглядных примеров — алкоголь. Вначале он просто является периодическим попутчиком, со временем выкидывая за борт все остальные интересы. Хорошо — выпил, плохо — выпил, ста-

ло стыдно, что много пьет, — выпил, и стыд отступил. Любая зависимость меняет реальность и эмоции. Это антивнимательность и антиосознанность. Включается автопилот, связь с окружающим миром начинает слабнуть, а мозг — все больше и больше себя обманывать.

Думаем, что любители порасширять сознание с помощью психоактивных веществ тут с нами не согласятся и найдут массу обоснований сложившемуся стереотипу. Человеку свойственно оправдывать свое зависимое поведение, ведь иначе ему придется признать, что это не он контролирует объект зависимости, а болезнь тянет его за ниточки, как безвольную куклу.

Например, от курильщика с 20-летним стажем, без каких-либо длительных перерывов в курении, можно услышать, что у него нет тяги, а курит он просто так.

Что же делать? Если критика к своему состоянию отсутствует напрочь, это печально; но в большей части случаев проблески осознания проблем включаются (не всегда надолго, но зацепка есть).

Для начала можно попытаться беспристрастно оценить ситуацию и ущерб от текущей модели поведения, увидеть проявления зависимости, когда та шепчет вкрадчивым голосом: «Покури и сконцентрируешься, не мучай себя, возьми сигарету, без сигареты и чашка кофе не принесет удовольствия».

Важно детально проанализировать плюсы и минусы от текущего положения дел. Если вы уже решили что-то менять в своих интимных отношениях с зависимостью, то навыки осознанности помогут вдумчиво выстроить план собственных действий. Майндфулнесс хорошо встраивается в программы помощи при разных зависимостях (в том числе при переедании), имеет свои точки приложения и часто используется в комплексном подходе к решению проблем зависимого поведения.

При лечении депрессии хорошие результаты показывает

8-недельный курс MBCT (психотерапевтический метод, базирующийся на майндфулнесс).

Пациенты, прошедшие его и продолжающие практику, значительно реже сталкиваются с обострениями по сравнению с людьми, проходившими стандартное лечение.

Да что там говорить, практики осознанности последние несколько лет активно используются и в психотерапии людей, страдающих даже таким тяжелым расстройством, как шизофрения! Майндфулнес не претендует на излечение шизофрении, но может существенно помочь человеку справляться с умственной жвачкой, подозрительностью и многими другими проявлениями болезни.

Однако важно помнить, что **использовать подобные техники при болезненных состояниях нужно только под руководством и по назначению хорошо обученного специалиста, имеющего опыт работы с подобными состояниями, иначе можно навредить!**

В подобных случаях техники осознанности используются в комплексе лечебных мероприятий и не заменяют лекарственную терапию и психотерапевтическую помощь, а дополняют ее. Итак, вывод: «Сапоги должен точать сапожник!»

Если раньше практики осознанности применяли по отношению к взрослым, то в последние годы все больше и больше объектами внимания исследователей и практиков становятся дети и подростки, а также целые семьи (в том числе, воспитывающие больных детей).

В таких исследованиях участвовали родители детей-аутистов, детей с задержкой развития.

После прохождения программ родители отмечают, что им проще стало общаться со своими детьми, выросла удовлетворенность от процесса воспитания и улучшились взаимоотношения.

В исследованиях, где участвовали дети и подростки, наглядно были продемонстрированы результаты в виде сни-

жения агрессивного поведения и появления большей гибкости в конфликтных ситуациях.

Техники осознанности активно используются и в терапии пар. Ведь часто по мере развития отношений, особенно когда несколько спадает эмоциональный накал, романтические партнеры все больше и больше используют режим автопилота, и дистанция между ними растет. Невнимательность друг к другу приводит к увеличению конфликтности в отношениях, накапливается все большее количество претензий, обид, критических замечаний. По механизму порочного круга это способствует отчуждению и все более частому включению автопилота.

Миллионы пар идут по этому негативному сценарию в сторону завершения отношений или их существенного ухудшения. Что же можно сделать? Конечно тренировать осознанность! И в этой области учеными уже накоплен существенный опыт. Так, по мере обучения осознанности пары констатировали большую близость между собой, удовлетворенность отношениями, внимательность к значимым вещам.

НЕМНОГО ПРАКТИКИ

Постарайтесь во время общения со второй половиной отслеживать включение автопилота. Слушаете в пол-уха, думаете о прошлом или будущем, теряете нить беседы?

Попробуйте в течение хотя бы 10 минут быть максимально внимательным к любимому человеку, постарайтесь посмотреть на него глазами любознательного ребенка, постарайтесь вникнуть в суть того, что он говорит вам. Опишите свои переживания.

Как часто вам хотелось отключиться от контакта

Сложно ли было вернуть себя?

Если вы не боитесь критических замечаний, можно уточнить у второй половинки — часто ли вы отстранены и не слышите то, о чем вам пытаются сказать.

Опишите свой опыт:

_____

_____

_____

_____

_____

Майндфулнесс также весьма эффективно используется в **образовании.** Значительное количество публикаций освещает применение техник осознанности в обучении детей, подростков и взрослых людей. Причем отдельного внимания заслуживают данные о наибольшем прогрессе у тех детей, которые на старте (до включения в программу) имели более выраженные сложности с саморегуляцией. Тревожность у школьников, прошедших такую программу, снижалась, а успевать они стали лучше. Как мы уже писали, обучение майндфулнесс входит в систему образования в таких серьезных научных учреждениях, как Гарвард и Кембридж.

Мы углубились в применение техник осознанности при разных заболеваниях и проблемных ситуациях, а могут ли они использоваться здоровыми людьми? Конечно!

Прежде всего, майндфулнесс может помочь здоровому человеку улучшить **Качество Жизни**. Ведь Качество Жизни зависит не только и не столько от уровня жизни, дороговизны машины, на которой вы ездите, размера квартиры,

в которой вы живете, роскошности отелей, в которых вы отдыхаете. Осознанно относясь к себе и своей жизни, вы сможете лучше преодолевать стресс, получать больше удовлетворения от повседневных вещей, лучше понять себя и свои цели!

НЕМНОГО ПРАКТИКИ

Устройте минутку осознанности и попытайтесь сконцентрироваться на том, чем может лично вам помочь использование майндфулнес.

Постарайтесь быть внимательными и возвращайтесь к ключевым вопросам столько раз, сколько потребуется. Теперь запишите ключевые положения.

_____

_____

_____

_____

_____

ГЛАВА 4. УДАРИМ ПО МИФАМ!

Мифы о медитации, или Как не попасть в ловушку рационализации

Итак, мифы о медитации. Что же мешает многим людям поддерживать регулярную практику? Давайте посмотрим на мифы и ограничивающие убеждения.

Но сперва нам бы хотелось рассказать небольшую притчу. Путешествуя по Индии, один человек увидел слона, привязанного за переднюю ногу тонкой веревкой, никаких цепей, ни клеток. Практически в любой момент животное могло вырваться на свободу, с легкостью порвав веревку. Но слон стоял достаточно спокойно. И человек очень удивился, он спросил у дрессировщика: «Почему такие мощные, сильные, величественные животные даже не пытаются уйти?» Ответ был прост. Оказывается, в детстве маленьких слонят привязывают точно такой же веревкой. Малыш пытается освободиться, но тщетно, веревка слишком крепка для него. Он растет с верой, что порвать ее невозможно…

Теперь настало время поговорить о тех ограничивающих убеждениях, или мифах, которые сопровождают нас, вернее, которые мешают нам либо поддерживать регулярную практику, либо начать занятие медитацией.

И первый, самый распространенный миф, на наш взгляд, звучит так:

«У МЕНЯ НЕДОСТАТОЧНО ВРЕМЕНИ ДЛЯ МЕДИТАЦИИ».

А знаете ли вы, что огромное количество руководителей компаний разного уровня практикуют медитацию?

Легендарный Стив Джобс постоянно занимался медитацией и практиками осознанности. Интересный факт — компания Google все свои крупные совещания начинает с минуты осознанности. Подобная практика помогает специалистам сконцентрироваться, осознать текущий момент и включиться в работу плодотворно и эффективно.

Даже если ваше расписание очень плотное, не отговаривайте себя от медитации. Вы можете сделать формальную или неформальную практику, вы можете потратить всего лишь одну, две или три минуты на медитацию.

Один из наших инструкторов по медитации дал нам когда-то такой замечательный совет. Он сказал: «20 минут медитации лучше, чем 15. 15 минут практики осознанности лучше, чем 10. 10 минут практики осознанности лучше, чем 5. 5 минут практики осознанности лучше, чем 3. 3 минуты, конечно же, лучше, чем 1. Но между одной минутой и ничем лежит огромная разница».

Вторым ограничивающим убеждением, или мифом, является следующая идея:

«МЕДИТАЦИЯ — ЭТО ОЧЕНЬ СЛОЖНО И ЭТОМУ ОЧЕНЬ СЛОЖНО НАУЧИТЬСЯ».

На самом деле в реальности, если вы получаете инструкции от опытного тренера или у вас хорошая запись на диске, медитация будет достаточно легкой для того, чтобы ее освоить. И начальные техники могут быть совсем-совсем легкими. Например, сосредоточение на дыхании.

Постарайтесь не концентрироваться на результате, а окунуться в процесс. Помните, что даже одна минута медитации — это лучше, чем ее отсутствие.

Третий миф гласит:

«УСПЕШНАЯ МЕДИТАЦИЯ — ЭТО ТОЛЬКО ТОГДА, КОГДА ВАМ УДАЕТСЯ ПОЛНОСТЬЮ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ МЫСЛЕЙ».

Это выглядит примерно так же, как если бы океан полностью избавился от волн.

На самом деле целью медитации осознанности не является полное освобождение от ваших мыслей. Запомните правило: «Мы не можем остановить наши мысли, мы не можем полностью контролировать наши мысли, но в нашей силе и в наших возможностях принять решение, сколько внимания мы будем уделять этим мыслям».

Естественно, во время тренировок вы будете отвлекаться. Но в тот момент, когда вы почувствовали, что вы отвлекаетесь, например вы концентрировались на дыхании, и вдруг ваше внимание переключилось на мысли о прошлом, или будущем, или о каких-то заботах, которые предстоит решить после медитации. Вашей задачей будет поблагодарить себя и порадоваться, что вы уже смогли обратить внимание на то, что вы переключаетесь с дыхания на мысли, и очень мягко вернуть свое внимание снова на дыхание.

Помните, что установка на перфекционизм очень сильно мешает и не способствует успешному построению медитативной практики.

Следующий распространенный миф гласит:

«ЧТОБЫ ДОСТИЧЬ РЕЗУЛЬТАТОВ И ПОЛЬЗЫ ОТ МЕДИТАЦИИ, НЕОБХОДИМЫ МНОГИЕ ГОДЫ ПРАКТИКИ».

Это совсем не так. На самом деле очень многие люди отмечают, что буквально после первой медитации или после нескольких дней ее применения у них появлялись какие-то небольшие результаты.

Исследование по результатам 8-недельного курса MBSR (курс снижения стресса на основе майндфулнесс), которое было проведено Гарвардским университетом и Центральной больницей штата Массачусетс, как раз и говорит о том, что после 8 недель стандартного курса майндфулнесс многие люди почувствовали, насколько снизилась тревога, насколько повысилось ощущение спокойствия.

Также было доказано: уже после 8 недель медитаций проявляются позитивные изменения в тех отделах мозга, которые отвечают за память, эмпатию, самовосприятие и за управление стрессом.

Еще один распространенный миф:

«МЕДИТАЦИЯ — ЭТО УХОД ОТ РЕАЛЬНОСТИ».

С практиками осознанности это справедливо с точностью до наоборот. Мы еще раз хотим подчеркнуть, что майндфулнесс — это не эзотерический подход, это не мистика. Это подход, который имеет строгую и четкую научную логику, научную обоснованность.

В практиках осознанности мы концентрируем свое внимание на «здесь и сейчас», стараясь как можно лучше прочувствовать текущий момент. Наш опыт более глубокого познания очень важен. Что еще важно? То, что по факту медитативной практики на регулярной основе у нас повышаются четкость и ясность восприятия. И неслучайно, как мы уже упоминали, компания Google перед каждым общим собранием проводит минуту концентрации, или минуту мудрости. Каждый из нас прекрасно знает, насколько важны четкость и ясность ума для принятия взвешенных и серьезных решений.

Мы с вами проговорили мифы, или ограничивающие убеждения, возможно, вы сможете дополнить этот список какими-то своими ограничивающими убеждениями.

Это очень здорово, потому что в тот момент, когда вы осознаете, какие еще могут быть препятствия, вы сможете понять, как эти препятствия можно преодолеть.

Теперь стоит обсудить, как лучше поддерживать свою практику. Мы уже говорили, что практика осознанности приносит свои результаты в зависимости от того, сколько времени вы ей уделяете и как вам удается включить ее в повседневную жизнь.

Все мы знаем, как легко, с каким энтузиазмом можно

броситься, окунуться в новое занятие и как тяжело поддерживать оптимальный уровень данных занятий в течение длительного времени.

Мы предлагаем **5 способов** поддержки вашей практики.

Первый способ, безусловно, это **мотивация**. Неслучайно Ницше говорил: **«Тот, кто знает зачем, преодолеет любое как»**. Мы прекрасно знаем, что уровень мотивации и энтузиазма будет являться основным источником для поддержки медитативной практики. Нам очень нравится рекомендация, которую дал Джон Кабат-Зинн своим ученикам. Он говорит так: **«Практикуйте так, как будто от этого зависит ваша жизнь»**.

В каком-то смысле это действительно так. Как мы уже знаем, альтернативой осознанной жизни является жизнь автоматическая, жизнь в режиме автопилота.

НЕМНОГО ПРАКТИКИ

Выполните для себя следующее задание. Поразмышляйте о достоинствах практики, какие плюсы она вам даст, запишите эти плюсы.

Упражнение:

1 часть. Занесите в таблицу плюсы и минусы выполнения медитации. Если в минусах встречаются препятствия, например выделение времени, не знаю, как начать и т. п., наметьте план по их преодолению.

Плюсы	Минусы

2 часть. План по преодолению препятствий.

3 часть. Просто начните делать!

Что практика медитации, практика осознанности способна привнести в вашу жизнь?

Очень важным будет записать и минусы, рассматривая их как препятствия.

Сделайте следующий шаг — проанализируйте, каким образом с этими препятствиями вы можете справиться. Таким образом, у вас появится стратегия для преодоления каждого минуса.

Второй важный момент касается того, каким образом интегрировать практику в повседневную жизнь.

Как правильно поставить цель для того, чтобы практика осознанности стала частью нашей жизни?

Помните, что один из важнейших критериев цели — это экологичность. Экологичность по отношению к себе, экологичность по отношению к другим людям, к вашему окружению.

Постарайтесь понять, в какие дни вы можете практиковать формальную практику, в какие дни неформальную практику; в какие дни вы можете посвятить, например, 20 минут медитации, а в какой-то из дней, может быть, это будет трехминутная пауза.

Практика становится, безусловно, обузой, если она не встроена в вашу жизнь и если она как-то очень искусственно сформирована и совершенно не отвечает тем условиям, в которых существуете вы, существует ваша семья. Важно избегать той ситуации, когда у вас получится два параллельных мира: ваша повседневная жизнь и практика,

которой вам нужно заниматься.

Чтобы справиться с такой «расщепленностью», можно задать себе следующие вопросы:

«Как жизненную ситуацию я могу превратить в практику?» и

«Как я могу использовать саму практику в повседневной жизни?».

Например, вам приходится много ходить пешком. Подумайте, как вы можете использовать это для неформальной практики. Или вы ожидаете достаточно долгое время кого-либо или чего-либо, это время вы можете использовать для формальной практики.

Итак, обязательно старайтесь интегрировать практику осознанности в свою повседневную жизнь, в свое расписание.

Следующее — это «реперные точки», или «успехи в практике». Мы советуем вам завести дневник практики, отмечать и анализировать свои шаги по обучению и внедрению нового навыка. Вы можете в том числе отмечать ситуации, в которых вам неожиданно удалось сохранить спокойствие, или отмечать те моменты, когда вам удалось сделать формальную или неформальную практику. Возможно, вы зафиксируете что-то новое для себя.

Это все будет являться важным свидетельством того, что вы движетесь в верном направлении, а не стоите на месте, как это порой кажется. Отмечайте, признавайте, радуйтесь!

Конечно, привычка — это следующий шаг. Опять же повторим слова классика: «Привычка свыше нам дана, замена счастию она». Привычка — это своего рода навык. И мы знаем, что для выработки навыка порой достаточно от 25 до 60 дней. Именно тогда привычка станет мощнейшим ресурсом и незаменимым источником для поддержки вашей практики.

Проанализируйте вашу рутину, те привычки, которые у вас существуют. Например, вы просыпаетесь утром, встае-

те, пьете кофе, идете в душ, смотрите новости. Теперь подумайте, а как можно вот в эту привычную для вас деятельность включить еще одну привычку — привычку утренней практики осознанности.

Еще одним фактором будет являться момент групповой поддержки и усиления интенсивности практики. Возможно, вы сможете в какой-то момент выбраться на однодневный ретрит или поехать на трех- или пятидневный ретрит, либо посетить семинар по практикам осознанности.

Хорошо бы собраться с друзьями, возможно, они тоже увлекаются практикой осознанности, и посвятить 3–4 часа интенсивной медитации. Попробуйте!

ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ

Смеем надеяться, что раз Вы читаете эти строки, то похоже, Вы завершаете знакомство с нашей книгой! Спасибо! Мы надеемся, что Вы нашли что-то Важное и Значимое для себя! Мы будем рады общению с Вами.

Присоединяйтесь к нам в социальных сетях, подписывайтесь на наши новости!

А теперь давайте подведем итог!

Немного практики

Напишите три идеи, которые заинтересовали вас. Напишите трех человек, с кем вы можете поделиться своим новым знанием. Ответьте на вопрос — как вы сможете использовать эти идеи в повседневной жизни? Каким будет ваш первый шаг?

Успехов и вдохновения вам!

До новых встреч!

ОБ АВТОРАХ

Снежана Замалиева
Кандидат философских наук
Психолог-эксперт, коуч, спикер
zamalieva.ru

— Сертифицированный супервизор и преподаватель Института логотерапии Виктора Франкла.

— Сертифицированный специалист по методике управления стрессом Harvard Medical School.

— Дипломированный специалист Европейской конфедерации психоаналитической психотерапии.

— Преподаватель международнойп Ассоциации когнитивно-поведенческой психотерапии.

— Член консультативной группы журнала «Mindful».

— Автор многочисленных работ и публикаций.

— Создатель интегративного подхода логокоучинг

Александр Еричев

Кандидат медицинских наук

Психотерапевт

erichev.ru

— Ведущий научный сотрудник Научно-исследовательского психоневрологического института имени В. М. Бехтерева.

— Доцент кафедры психотерапии и сексологии СЗГМУ им. И. И. Мечникова

— Соруководитель секции когнитивно-поведенческой

психотерапии Российской Психотерапевтической Ассоциации.

— Член координационного совета Российской Психотерапевтической Ассоциации.

— Сертифицированный схема-терапевт (член ISST — International Society of Schema Therapy).

— Автор более 70 научных работ.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Вместо введения☺ 4
Глава 1. Что наша жизнь? Автопилот? 5
Что такое автопилот и как его отключить? 7
Из каких сфер состоит наша жизнь? 9
Как мы ошибаемся... 11
Откуда появляются ошибки мышления? 16
Долженствование 19
Предсказание будущего 21
Неадекватные сравнения 22
Персонализация 23
Катастрофизация 25
Глава 2. Майндфулнесс — это серьезно! 29
От теории к практике 37
Глава 3. Тренировка для... мозга 40
Глава 4. Ударим по мифам! 50
Вместо заключения 58
Об авторах 59

Снежана Замалиева
Александр Еричев

Сила Момента
Mindfulness: принципы осознанности для нового Качества Жизни

Дизайнер обложки Ольга Глушкова

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero