

Рональд Д. Сигел

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ СТРЕССА

и вредных привычек

*Осознанные
решения для
разума, тела
и отношений*



Сам себе психолог (Питер)

Рональд Д. Сигел

**Как избавиться от стресса
и вредных привычек.
Осознанные решения для
разума, тела и отношений**

«Питер»

2010

УДК 88.52
ББК 316.6

Сигел Р.

Как избавиться от стресса и вредных привычек. Осознанные решения для разума, тела и отношений / Р. Сигел — «Питер», 2010 — (Сам себе психолог (Питер))

ISBN 978-5-4461-2978-2

Жизнь подбрасывает нам неожиданные препятствия и трудности каждый день. Практика осознанных решений поможет справляться с ними без больших усилий. Ее можно использовать без специальной подготовки и лишних затрат свободного времени. Известный психотерапевт и эксперт по осознанности доктор Рональд Сигел предлагает эффективные стратегии осознанности, которые вы сможете использовать во время поездки на работу, выгула собаки или мытья посуды. Гибкие, пошаговые планы действий помогут вам

- стать более сосредоточенными и эффективными в повседневной жизни,
- справиться с трудными чувствами, такими как гнев и печаль;
- углубить связь с вашим супругом или партнером;
- чувствовать себя отдохнувшим даже после напряженного дня;
- обуздать нездоровые привычки,
- найти облегчение от тревоги и депрессии.

Начните жить более сбалансированной жизнью уже сегодня. В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 88.52

ББК 316.6

ISBN 978-5-4461-2978-2

© Сигел Р., 2010

© Питер, 2010

Содержание

Отзывы о книге «Как избавиться от стресса и вредных привычек»	6
Введение	8
Часть I	12
Глава 1	12
Счастье возможно – но необязательно	12
Осознанность: противоядие	14
Наш прогноз неутешителен	15
На игле удовольствия	16
Горе от ума	17
Фильтруя собственные жизни	20
И это пройдет	21
Проблема, старая как мир	22
Несостоявшийся успех	23
Любовь тоже может ранить	25
Боль превыше удовольствия	27
Практика осознанности приходит на помощь	28
Глава 2	29
Повседневная неосознанность	29
Самое главное	30
Конец ознакомительного фрагмента.	33

Рональд Д. Сигел
Как избавиться от стресса и вредных
привычек. Осознанные решения
для разума, тела и отношений

© 2010 Ronald D. Siegel

© Перевод на русский язык ООО «Прогресс книга», 2023

© Издание на русском языке, оформление ООО «Прогресс книга», 2023

© Серия «Сам себе психолог», 2023

Отзывы о книге «Как избавиться от стресса и вредных привычек»

«Доступно и полезно. Доктор Сигел предлагает нам по-настоящему уникальный обучающий курс искусства осознанности, способный изменить жизнь».

Джек Корнфилд, доктор философии, автор книги Wise Heart («Мудрое сердце»)

«Осознанность – это сила, сокрытая в нас. Вращивая ее, можно обрести здоровье и истинное счастье. Книга доктора Сигела – это простое и исчерпывающее руководство для всех, кто хочет успешно работать со сложными эмоциями, физической болью и трудностями в отношениях. Наполненная мудростью, глубокая и практичная, она служит приглашением прожить реальные моменты нашей жизни, всем сердцем ощущая каждый из них».

Тара Брах, доктор философии, автор книги «Радикальное принятие. Как исцелить психологическую травму и посмотреть на свою жизнь взглядом Будды»

«Книга, которую вы держите в руках, – ваш проводник к лучшей жизни. Нахождение в моменте и его принятие – это не просто практика, а рабочая стратегия, подтвержденная исследованиями. Она поможет сделать наши тело, разум и отношения более здоровыми. Настало время принять приглашение – войти в новый образ жизни, без тревоги, стресса и страха, с благодарностью и благополучием».

Дэниел Дж. Сигел, доктор медицинских наук, автор книги «Майндсайт. Новая наука личной трансформации»

«Это понятное и практичное руководство поможет вам раскрыть свой потенциал для развития осознанности. Здесь вы не только научитесь построению формальной практики медитации, но и освоите инструменты, которые помогут вам преодолеть сложности в повседневной жизни».

Шарон Зальцберг, автор книги «Любящая доброта. Искусство быть счастливым»

«Доктор Сигел делится множеством упражнений, преобразующих практик и эффективных методик, которые помогут привнести в вашу жизнь осознанность и значимость. Хочу отдать должное его уникальному подходу, основанному на личном опыте и подкрепленному медитативными практиками, психотерапевтической деятельностью и научными исследованиями. Эта замечательная книга – реальный вклад в область изучения счастья и духовного развития».

Лама Сурья Дас, автор книги Awakening the Buddha Within («Пробуждение Будды внутри»)

«Когда речь заходит об осознанности, мы представляем себе монахов, посвятивших жизнь таинственным обрядам. Но доктор Сигел показывает нам, как привнести эту простую мудрость в нашу повседневность. Легко, искренне и информативно эта книга объясняет, как мы, люди, сами себе создаем проблемы, и помогает нам научиться жить той жизнью, которой мы хотим».

Стивен Хайес, доктор философии, автор книги «Перезагрузи мозг»

«В этой книге доступным и убедительным языком объясняется, как осознанность может помочь позаботиться о себе и оставаться при этом сосредоточенным, несмотря на все жизненные трудности».

Зиндел Сигал, доктор философии, соавтор книги «Выход из депрессии»

Посвящается Джине, моей опоре, приносящей вдохновение и любовь. И моим родителям Клэр и Солу – самым важным моим учителям



Введение



Когда в колледже я впервые начал практиковать осознанность, то был потрясен. Способность находиться в моменте и проживать его – буквально остановиться, чтобы вдохнуть аромат розы, – незамедлительно принесла пользу. Все переживания об оценках, отношениях, о роли в обществе стали тут же отступать на второй план. Исчезла и скука. Я представлял, как после нескольких лет практики буду полностью свободен от обид, боли и тревог, блаженно проживая каждый момент остатка своей жизни.

К сожалению, все вышло совсем не так. Вскоре я узнал, что осознанность – очень плохое обезболивающее. Но не спешите откладывать книгу. Возвращая эту сокрытую в вас силу, вы приобретаете нечто более ценное. Осознанность не работает как анестезия – она, напротив, помогает нам выявить привычки нашего разума, которые создают все эти ненужные страдания, и предлагает способ проработать их. К примеру, мне не понадобилось много времени, чтобы понять, как мое сознание постоянно было погружено в мысли о предстоящей вечеринке или заставляло меня бояться грядущей исследовательской работы, вместо того чтобы ценить каждый момент. Я постоянно думал о том, насколько я умен или глуп, привлекателен или некрасив, хорош или не очень, успешен или неудачлив. Эти мысли сопровождали меня повсюду, влияя на мое настроение и держа меня в постоянном напряжении. Я осознал, что все мои усилия и достижения никогда не приносили мне реального удовольствия – очень быстро я понимал, что гонюсь за следующей победой, способной принести мне ощущение внутреннего комфорта.

К счастью, благодаря практике осознанности я понял, что эти ментальные привычки делали меня несчастным, и нашел способ прожить жизнь легко, без тревоги, сопряженной с вечной погоней за достижениями и страхом неудач. Эта практика помогла мне замечать красоту деревьев по дороге на занятия, ощущать вкус еды в столовой или выстраивать более доверительные отношения с близкими. Я мог наблюдать, как мысли приходят и уходят, не зацкливаясь на них. Такая вовлеченность в момент повлияла на мое отношение к жизненным взлетам и падениям. Даже тяжелые периоды – например, когда моя девушка ушла от меня к другому, – казалось, я могу контролировать, ведь я научился не убегать от своих гнева, печали или слабости, а прислушиваться к ним.

Мои дочери-студентки любят говорить, что даже спустя сорок лет практики я не стал похож на счастливого ребенка с плаката о пользе осознанности. Опаздывая на встречу, я напрягаюсь и начинаю разговаривать *тем голосом*, как его шутливо называют мои дети. И тогда они говорят: «Пап, разве ты не учишь людей жить моментом? Разве практика осознанности не помогает нам принять то, что мы не можем изменить?» Признаюсь, я не всегда ценю их мудрость.

Теперь, когда мои дочери уже взрослые и осознают суть научного подхода, я могу сказать им, что у нас нет контрольной группы, поэтому мы не можем выяснить, насколько сильно я был бы огорчен бытовыми проблемами если бы не практиковал осознанность. Но, отталкиваясь от своего жизненного опыта и результатов исследований, я могу с уверенностью ответить – *гораздо печальнее*. Поначалу я надеялся, что практика сделает из меня другого человека. Но вместо этого она помогла мне научиться наслаждаться тем, что у меня есть, и предоставила эффективные инструменты для работы с неизбежными жизненными трудностями, без которых я бы точно не справился.

Работа с осознанностью оказалась полезной не только для меня, но и для большого числа людей, сталкивающихся с таким же количеством повседневных проблем. Исследования показывают, что эта практика может помочь эффективно работать как с беспокойством или тревогой, так и с грустью и депрессией, заболеваниями, связанными со стрессом (бессонница, расстройство пищевого поведения, сексуальные проблемы, хронические боли) и с разного рода зависимостями. Обладая достаточным уровнем осознанности, вы сможете наладить отношения с детьми, родителями, друзьями, коллегами и романтическими партнерами. Она может даже помочь нам достойно принять старость и обрести счастье, которое не зависит от переменчивости судьбы.

Как одна практика может решить столько проблем? Ответ прост. У них всех один корень: наше стремление получить как можно больше удовольствия и как можно чаще избегать дискомфорта. Мы не всегда осознаем, что такое поведение только усугубляет наши страдания. Как вы позже увидите, причина большинства наших проблем – в наших попытках избавиться от них. Осознанность же учит нас по-новому воспринимать свои сиюминутные переживания.

Многие из нас настолько перегружены в повседневной жизни, что мысль о том, чтобы добавить в нее что-то еще, какую бы пользу это не принесло в дальнейшем, звучит просто невыносимо. Хорошая новость в том, что осознанность можно практиковать по-разному, подстраивая этот процесс под ритм вашей жизни. В то время как для обычной медитации нужно выкроить в своем расписании как минимум час, практику осознанности можно легко включить в нашу повседневную жизнь. Мы можем заниматься ею, когда чистим зубы, едем на работу, выгуливаем собаку или стоим в очереди. Многие люди отмечают, что благодаря развитию осознанности в их жизни появляется *больше* времени – они становятся более сосредоточенными и продуктивными, чувствуют себя расслабленными и отдохнувшими. Есть даже специальные практики, которые особенно полезны в моменты кризисов, когда мы настолько раздражены, расстроены или подавлены, что рискуем сказать или сделать что-то, о чем потом пожалеем. Такие методики облегчают нам жизнь, помогая предотвратить потенциальные сложности.

Мой путь развития осознанности был непрерывным, начиная с учебы в колледже и заканчивая моей карьерой клинического психолога. Именно практика осознанности послужила для меня толчком к изучению психологии. В начале моего научного пути немногие специалисты в области психического здоровья интересовались развитием осознанности. В начале 1980-х мне посчастливилось присоединиться к группе клиницистов-единомышленников, которые занимались этим направлением. Многие годы мы регулярно встречались и обсуждали вклад развития осознанности в традиционную психологию, и наоборот. Медитация и все, что с ней связано, не пользовалась особой популярностью на тот момент в широком профессиональном сообществе, поэтому нести эти знания в массы было трудно. Никто не хотел, чтобы его обвинили в *регрессивном инфантильном стремлении вернуться в состояние океанического чувства*, в чем Фрейд видел бессознательную мотивацию медитации.

В конце 1990-х годов ситуация стала меняться. Мы с коллегами начали представлять некоторые темы на семинарах. Все больше специалистов в области психического здоровья проявляли интерес к этой теме, и мы сами не заметили, как в одночасье практика осознанности стала одним из наиболее изучаемых и обсуждаемых подходов. Меня и моих коллег начали спрашивать, как эти практики можно использовать внутри и за пределами психотерапии для решения разных эмоциональных и поведенческих проблем. Весь мир принялся разрабатывать и тестировать методы лечения, основанные на осознанности, которые оказались удивительно эффективными.

Хотя для нас на Западе это направление было в новинку, в Азии совершенствовали практику осознанности на протяжении тысячелетий. Эти древние учения и легли в основу наших с коллегами научных трудов. Книга в ваших руках – результат усилий многих людей. Мудрость древнейших традиций переплетена в ней с идеями моих коллег, которые десятилетиями

изучали развитие осознанности и психотерапию, и с последними инновационными исследованиями клиницистов, практикующих подходы к работе с широким спектром психологических состояний. В этой книге вы найдете и уроки, вынесенные мной из личного опыта и из опыта своих пациентов, которые практиковали осознанность, чтобы справиться со своими ежедневными трудностями.

Задумка этой книги по большей части принадлежит даже не мне, поэтому я хотел бы выразить признательность огромному количеству людей, благодаря которым это руководство смогло увидеть свет. Мои давние друзья и коллеги из Института медитации и психотерапии (Institute for Meditation and Psychotherapy) внесли неизмеримый вклад в мое понимание этой темы и оказали мне огромную поддержку в процессе обучения и написания книги: Филипп Аранов, чья энергия и лидерские качества вплоть до его преждевременной кончины были главным источником жизни и вдохновения Института, члены правления Пол Фултон, Трудни Гудман, Сара Лазар, Билл, Стефани и Сьюзан Морган, Эндрю Олендзки, Том Педулла, Сьюзан М. Поллак, Чарльз Стайрон и Джанет Суррей, каждый из которых поделился своими уникальными взглядами и опытом. Особенную благодарность хочу выразить Кристоферу Гермеру, который предложил издательству «Гилфорд Пресс» обратиться ко мне с просьбой написать эту книгу и подтолкнул меня согласиться на эту идею.

Я хотел бы поблагодарить всех, кто обучал меня практике осознанности и помог мне увидеть и понять ее преобразующий потенциал, в частности: Его Святейшество далай-ламу, Джека Корнфилда, Джозефа Голдстейна, Шарон Зальцберг, Чогьяма Тругпу, Тхить Нят Ханя, Сьюнрю Судзуки, Раму Дасса, Пему Чодрон, Тару Браха, Сурью Даса и Ларри Розенберга. Хочу сказать отдельное спасибо некоторым первопроходцам в этой области, которые расширили наше понимание практик осознанности и того, как они могут помочь нам в решении повседневных проблем и в лечении серьезных расстройств: Джону Кабат-Зинну, Маршу Линехану, Зинделу Сигалу, Стивену Хайесу, Алану Марлатту, Лиз Рёмер, Сьюзан Орсильо, Джеку Энглери, Дэниелу Гоулману, Дэниелу Сигелу, Ричарду Дэвидсону, Марку Эпштейну, Барри Магиду и Джеффри Рубину.

Я хотел бы поблагодарить всех моих учителей, друзей, студентов и коллег из Высшей школы прикладной и профессиональной психологии при Университете Рутгерса, Гарвардской медицинской школы / Кембриджского медицинского альянса, Кембриджского центра психологии молодежи и Консультационного центра Южного Побережья за помощь в изучении клинической психологии. Отдельная благодарность всем пациентам, которые годами доверяли мне свои проблемы и научили меня многому, рассказав о человеческих страданиях и счастье. Я хотел бы поблагодарить своих коллег, которые дали мне возможность развить многие идеи из этой книги через обучение: Рут Бучински, Ричарда Филдса, Роба Геретта, Джерри Пиаже, Джуди Райнер Платт и Рича Саймона.

За нескончаемый энтузиазм и поддержку при создании и публикации этой книги я хотел бы поблагодарить всех сотрудников издательства «Гилфорд», в частности моих редакторов Криса Бентона и Китти Мур. Для меня было честью и удовольствием работать с профессионалами, обладающими таким уровнем опыта, знаний и эмоционального интеллекта, которые к тому же отличаются искренностью, добротой и отличным чувством юмора.

Наконец, я в долгу перед моими друзьями и семьей, которые поддерживали меня на протяжении всей моей жизни в целом и этого проекта в частности. Не хватит и целой книги, чтобы перечислить их всех, поэтому я хотел бы поблагодарить моих родителей Сола и Клэр Сигел за создание теплой и наполненной любовью атмосферы моего детства и за их безграничную поддержку вплоть до сегодняшнего дня, моего брата Дэна Сигела за наше общение и дружбу и моих дочерей Александру и Джулию Сигел за их любовь, понимание и поддержку.

Я в неоплатном долгу перед своей женой Джинной Аронс, которая вдохновила меня взяться за этот проект, прекрасно понимая, на какие жертвы ей придется пойти. Она всегда

была готова проявить заботу, оказать практическую редакторскую помощь, принести еду. Спасибо тебе за твоё терпение к моим эмоциональным взлетам и падениям, за то, что была готова ждать, пока я вернусь к тебе после бесчисленных часов за компьютером, и смирилась с многочисленными трудностями перед лицом ещё одного писательского проекта.

Часть I

Важность осознанности



Глава 1

Жизнь – сложная штука, для всех



Вы когда-нибудь спрашивали себя: «Почему жить так сложно?» Я – постоянно. По сравнению с подавляющим большинством населения планеты мне особо не на что жаловаться. Хорошие родители, отсутствие серьезных заболеваний, достаточно еды, крыша над головой, любящие жена и дети, заботливые друзья и даже интересная работа. Но не проходит и дня, чтобы мое сознание не придумывало для меня какого-нибудь завуалированного или вполне очевидного страдания.

«Такое чувство, что я болеваю. Не хватало только провести все выходные в постели».

«Надеюсь, дочка справится сегодня с экзаменом – в прошлый раз она сильно расстроилась».

«Надеюсь, что не застряну в этой пробке, я не могу снова опоздать».

«Если бы только...»

«Все-таки старость не радость. Кто бы мог подумать».

Почему у меня в голове постоянно роятся эти мысли? Может, дело в генах? Но если это действительно так, то я, похоже, не один такой.

Эмоциональные страдания разнообразны. Мы можем беспокоиться о будущем, злиться или грустить, винить себя или стыдиться, расстраиваться из-за физической боли или просто испытывать скуку или стресс. Иногда эти эмоции едва уловимы – мы «чувствуем себя неважно» или пребываем «не в духе». В других случаях мы можем быть настолько поглощены тревогой, депрессией, зависимостями, болью или симптомами стресса, что нам будет трудно даже нормально функционировать в повседневной жизни. Быть человеком крайне непросто.

Счастье возможно – но необязательно

Проблема может быть в том, что человек эволюционировал не для того, чтобы быть счастливым. Естественный отбор выстроен на адаптивных механизмах, которые помогают нам успешно размножаться. Проще говоря, эти механизмы позволяют нам прожить достаточно долго, чтобы отыскать достойного партнера, спариться с ним и защитить свое потомство. Эволюцию не волнует, наслаждаемся мы своей жизнью или нет, – если только это не препятствует

выживанию или потенциальному спариванию. И ей действительно все равно, что будет с нами после рождения и воспитания детей.

А вот нам не все равно. Конечно, выживание человечества – это здорово, но нам бы хотелось насладиться *своей* жизнью, пока мы здесь. Кажется, не так уж много мы просим.

И все же мы боремся. Как клинический психолог я заглядывал в жизнь многих людей, и все они находили ее трудной. Конечно, мои пациенты могут быть исключением из правил. В конце концов, разве к психотерапевту не обращаются люди с проблемами? Отчасти это так, но я подозреваю, что большинство из них страдают не больше, чем люди, которые не посещают психолога, – просто первые более мотивированы внести изменения в свою жизнь. Более того, каждый мой друг, коллега, член семьи – независимо от того, ходил он на терапию или нет, – тоже считал жизнь довольно сложной.

Что же с нами не так? Жизнь ведь настолько необыкновенна. Мир природы и культура человечества удивительно сложны и интересны, и по историческим меркам почти все люди в развитых странах живут в достатке и комфорте. Большинство из нас никогда не переживают реальных трагедий, о которых нам рассказывают каждый день по телевизору: потерю семьи в результате стихийного бедствия, войну или ужасающие несчастные случаи, едва оставляющие шансы на выживание. Но мы все равно постоянно находимся в стрессе и переживаем эмоциональную боль.

Неужели мы эволюционировали, чтобы быть *несчастливыми*? В некотором смысле да. Для естественного отбора важно лишь выживание *вида*. Определенные инстинкты и интеллектуальные способности, которые помогали человеку успешно жить миллионы лет, негативно сказались на нашем личностном становлении. Возьмем пример из прошлого.

Фред и Вильма были первыми *Homo sapiens*, проживавшими на равнинах Восточной Африки около сорока тысяч лет назад. Благодаря огромному мозгу они сильно превзошли в развитии своих предков *Homo erectus*. Чтобы поддерживать его работу, им нужно было употреблять не менее четырехсот калорий в день – пятую часть их обычного рациона. Пара использовала этот орган, чтобы делать всевозможные удивительные вещи, которые помогали им выживать: мыслить абстрактно, планировать будущее, находить новые решения проблем и заниматься бартером с соседями. В свободное время они даже могли делать наскальные рисунки и украшения из камня.

Но жизнь в саванне не была такой уж беззаботной. Мозг Фреда и Вильмы доставлял им немало неприятностей. Они переживали о нападениях носорогов и львов, завидовали своим соседям, у которых пещера была побольше, спорили о том, кому таскать домой воду в жаркие дни. Когда становилось холодно и дождливо, они оба начинали раздражаться, вспоминая о том, как сильно им нравится солнце. Фред и Вильма замечали изменения вокруг и беспокоились, если на деревьях было мало фруктов или не получалось найти достаточно корней или личинок насекомых (любимое лакомство), чтобы перекусить. Наблюдая за чужими смертями, Фред и Вильма с горечью осознавали, что это может случиться и с ними. Порой Вильма расстраивалась, когда Фред начинал поглядывать на других женщин. Тогда она отказывала ему в сексе, что уже расстраивало *его*. Иногда они вспоминали о своей собаке, которую съели гиены. И всякий раз чувствовали себя ужасно, когда их сына обижал хулиган, живущий за соседним холмом.

Даже когда все шло хорошо, они не могли перестать думать о том, что пошло не так в прошлом или что может случиться с ними в будущем. Выживанию Фреда и Вильмы ничто не угрожало, и у их сына тоже были неплохие шансы на успех, но они продолжали переживать.

Можно сказать, что за последние сорок тысяч лет ситуация не сильно изменилась. Наш мозг, сколь бы замечательным он ни был, продолжает доставлять нам хлопоты. Но, к счастью, некоторые из тех способностей, что помогли нашим предкам выжить, позволили нам придумать эффективные стратегии противостояния нашему беспокойному мозгу и повышения сво-

его уровня счастья. Со времен Фреда и Вильмы эти техники прошли долгий путь в своем развитии и совершенствовании.

Осознанность: противоядие

Одна из таких практик – *осознанность*. Она развивалась на протяжении тысячелетий культурной эволюции как противоядие от естественной привычки нашего разума и сердца усложнять жизнь. Осознанность – это особое отношение к переживаемому опыту, которое позволяет облегчить наши страдания и сделать жизнь наполненной и значимой. Такой эффект достигается благодаря тому, что осознанность настраивает нас на ощущение каждого проживаемого момента и позволяет понять, как наш разум создает ненужные переживания.

Когда разум погружается в беспокойство по поводу нападения диких зверей и врагов или нехватки пищи, осознанность помогает нам вернуться в относительную безопасность настоящего момента. Когда разум отпускает завистливые комментарии и сравнения относительно мужа, жены или дома соседа, осознанность помогает нам увидеть, что это просто ярлыки и здесь не может быть победителей. Когда разум протестует против жары или холода, осознанность напоминает о том, что источник страданий – наш внутренний протест, а не температура за окном. Даже когда болезнь или смерть наступают нас или наших близких, осознанность помогает понять и принять естественный порядок вещей. Благодаря практике осознанности мы начинаем понимать, что мы – единственный источник своих страданий, и учимся избавляться от болезненных ментальных привычек, заменяя их более полезными.

В разных культурах есть свои практики развития осознанности, в основе каждой из которых лежат определенные философские взгляды и религиозные убеждения. И хотя эти подходы могут различаться, все они направлены на решение психологических проблем, вроде тех, с которыми мы сталкиваемся сегодня. На Востоке осознанность развивалась на основе индуистских, буддийских, даосских и других традиций как часть йоги или медитативных практик, ориентированных на освобождение ума от нездоровых привычек. На Западе осознанность – это составляющая многих еврейских, христианских, мусульманских и индейских практик, нацеленных на достижение духовного развития и роста. Художники, спортсмены, писатели и другие представители светских течений предложили собственные практики, включающие в себя осознанность, чтобы «очистить разум» и облегчить свою работу. Некоторые из этих практик могут быть весьма экзотическими, тогда как другие очень просты и практичны.

Недавние исследования в области психического здоровья показали, что и древние, и современные практики осознанности вносят весомый вклад в борьбу почти со всеми видами психологических проблем – от повседневного беспокойства, неудовлетворенности и неврологических расстройств до более серьезных нарушений: тревожности, депрессии, зависимости и связанных с ними состояний. Развитие осознанности способствует укреплению романтических, семейных и других межличностных уз, повышает уровень удовлетворенности жизнью в целом. Все больше исследований подтверждают распространенный в древних культурах тезис о том, что осознанность не только позволяет нам отыскать истинную причину наших переживаний, но и предлагает эффективные способы справиться с ними. К счастью для нас, теперь это тайное знание доступно каждому.

Радует и то, что практики осознанности не требуют много времени: видимых результатов можно добиться, занимаясь обычными повседневными делами, такими как ходьба, вождение автомобиля, принятие душа или мытье посуды. Но если у вас все же получится регулярно уделять хотя бы несколько минут в день именно на развитие осознанности, то вы почувствуете, как интенсивность вашей напряженности снизилась, а уровень продуктивности возрос. Ваш разум обретет ясность, а тело избавится от стресса.

В этой книге вы узнаете, как повысить уровень осознанности в повседневной жизни и развивать ее с помощью пошаговой программы. Все это поможет вам улучшить свою жизнь и эффективно бороться с возникающими в ней трудностями.

Чтобы понять, почему осознанность так важна и полезна, давайте сначала разберемся, почему наша жизнь, в том виде, в котором мы ее проживаем, такая трудная. Предлагаю начать с очевидного.

Наш прогноз неутешителен

На семинарах по осознанности и психотерапии, которые я провожу для специалистов в области психического здоровья, я иногда спрашиваю аудиторию: «Кто из присутствующих здесь умрет?» И руку всегда поднимает лишь половина зала. Все меняется, и все, что появилось на этот свет, рано или поздно исчезнет. Мы знаем это, но не любим об этом думать. Великого и мудрого мастера дзен однажды спросили: «Что самое удивительное вы узнали за годы медитации и обучения?» Он ответил: «Мы все умрем, но все проживаем свою жизнь так, будто этого никогда не случится».

Конечно, он говорил о чем-то более глобальном. На самом же деле мы можем понять большую часть наших эмоциональных переживаний, изучив нашу реакцию на любые изменения:

«Я не хочу отучаться от соски».

«Я не хочу знать, как пользоваться горшком, – мне и в подгузнике хорошо».

«Я не хочу ходить в школу».

Наше сопротивление переменам начинается с ранних лет и продолжается всю нашу жизнь, сопровождая нас в каждый переломный момент: переезд, потерю друзей или близких, смену ролей. Никто ведь не мечтает о том, чтобы вырасти и водить минивэн. Я плакал, когда мои дочери-близнецы уехали в колледж. После всех этих усилий и стольких совместных моментов, почему они должны были покинуть родительский дом? (Моя жена мудро подметила, что если бы они *не смогли* поступить в колледж из-за плохо сданных экзаменов или других проблем, мы бы расстроились еще сильнее). Забегая вперед, думаю, я не буду слишком рад, когда придет время отправиться в дом престарелых или раз и навсегда попрощаться с этим миром.

Сопротивление неизбежным переменам причиняет нам сильную боль. В 1980-х годах многие психотерапевты читали новаторскую книгу *Necessary Losses (Необходимые утраты)*, в которой Джудит Виорст указывала на то, что по большей части мы страдаем из-за неизбежности перемен. Я испытал это на своем опыте – как личном, так и профессиональном. Может, с вами происходит то же самое?

Вы могли заметить, что ваша жизнь полна нежелательных перемен, как больших, так и незначительных. Возможно, вам даже не хватило строк в таблице. Есть ли что-то общее у перемен, которые вы записали? Возникали ли схожие эмоции в ответ на разные изменения? Поскольку одни перемены мы переживаем легче, чем другие, ответы на эти вопросы помогут вам понять, что дается вам сложнее всего и какие чувства у вас возникают чаще всего. Позднее ваши ответы помогут вам выбрать практики осознанности, подходящие именно вам.

ТЕСТ НА СОПРОТИВЛЕНИЕ ПЕРЕМЕНАМ

Составьте два небольших списка. Сначала перечислите несколько самых эмоционально сложных изменений, произошедших в вашей жизни, — неожиданных перемен, которые вас потрясли. Затем запишите несколько недавних перемен, вне зависимости от их значимости, которым вы противились. Теперь напротив каждого пункта напишите, какие эмоции вызвали эти перемены на тот момент.

<i>Тяжелые перемены</i>	<i>Моя эмоциональная реакция на каждую</i>
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

<i>Недавние нежелательные перемены</i>	<i>Моя эмоциональная реакция на каждую</i>
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

На игле удовольствия

Вы когда-нибудь задумывались над тем, почему от сладостей так тяжело отказаться? Специалисты по питанию полагают, что те буквально магнитом притягивают нас, несмотря на их жуткий вред для организма. Наш мозг связывает вкус сахара и жира с получением питательных веществ еще с тех времен, когда пища была натуральной и скудной. Неудивительно, что мы запрограммированы наслаждаться тем, что исторически помогало нам выживать и размножаться. По этому же принципу мы обожаем любовь, секс, комфортный климат и делаем все возможное, чтобы избежать боли и неприятных ощущений. Последние обычно связаны с вредом для организма: возможность обжечься, находясь слишком близко к огню, быть укушенным саблезубым тигром или замерзнуть в снегу, – согласитесь, все это не только опасно для жизни, но и крайне неприятно.

Проблема в том, что наше невероятное адаптивное стремление к поиску удовольствия и избеганию боли, хотя и полезно для коллективного выживания, однако оно заставляет отдельного человека ходить по магазинам в поисках лакомства и стремится убежать от боли в течение всего оставшегося дня. Вид процветает, но каждый его представитель проводит каждый день в

постоянном стрессе. Таким образом, помимо неизбежности перемен и потерь, у нас есть еще один внутренний источник эмоциональной боли.

И древние философы, и современные психологи размышляли о нашем стремлении к поиску удовольствия. Фрейд определил его как *принцип удовольствия*, подчеркнув, что он во многом объясняет наше поведение. Позже психологи-бихевиористы отметили, что человек склонен повторять те действия, за которыми следует вознаграждение (обычно они воспринимаются как приятные). Все это определяет наше поведение. Даже наша экономика вращается вокруг производства и продажи товаров и услуг, основная цель которых – приносить нам удовольствие.

К сожалению, этот принцип мешает нам просто *быть*. Почти ежеминутно мы пытаемся вести себя так, чтобы продлить приятные моменты и избежать неприятных. Это не позволяет нам полностью расслабиться и погрузиться в чувство непринужденности или удовлетворения. Мы напоминаем Златовласку – все начинает восприниматься нами как слишком горячее, слишком холодное, слишком большое, слишком маленькое, слишком твердое или слишком мягкое. Остановитесь на минутку и вспомните последние 24 часа своей жизни. Сколько раз в течение этого времени вы были по-настоящему довольны? Вы могли оценить каждый прожитый вами миг по достоинству? Обычно такое случается с нами нечасто, надолго задерживаясь приятным воспоминанием у нас в голове. В остальное время мы неустанно преследуем какую-то цель, пытаясь с переменным успехом получить как можно больше удовольствия и свести к минимуму боль и дискомфорт. И эта неспособность быть по-настоящему довольным жизнью усиливается еще одной случайной чертой нашего эволюционного наследия.

Горе от ума

Помимо желания получить удовольствие и избежать боли, у нас есть еще несколько навыков, которые помогли нам выжить. И это тоже неплохо. Какими бы совершенными ни были наши тела, к жизни в дикой природе они все-таки не приспособлены – ни острых когтей, ни больших зубов, ни быстрых ног. Только представьте, что вы пытаетесь отпугнуть тигра или льва, оскалив зубы и показав им свои ногти, или скрыться от них, пустившись бежать. Наш кожный покров тоже никак не защищает нас, а меховой так и вовсе комичен – волосы на голове, пара пучков под мышками и вокруг половых органов. Наше зрение и слух вообще ничего не стоят по сравнению с другими существами, и обоняние у нас попросту жалкое (да вспомните хотя бы собаку).

Что у нас действительно есть, так это исключительная способность рассуждать и планировать. Именно она помогла нам выжить в условиях дикой природы. Фред, Вильма и остальные наши предки придумали, как охотиться на животных и при этом самим не оказаться съеденными. Они научились выращивать и собирать растения, развили культуру и технологии, которые обогатили нашу жизнь и позволили нам стать доминирующим (и, если мы не будем осторожны, то и разрушительным) звеном на планете.

И здесь мы сталкиваемся еще с одним адаптивным механизмом, который прекрасно подходит для нашего выживания, делая нас совершенно несчастными. Мышление и планирование, какими бы полезными они ни были, – одна из причин нашего ежедневного расстройств: в отличие от других наших способностей, от этой мы отказаться не можем, даже когда она не нужна. Они заставляют нас переживать о будущем, сожалеть о прошлом, сравнивать себя с другими и вечно стоять планы по улучшению чего-то. Из-за этого мы не можем погрузиться в ощущение полного удовлетворения надолго. Бесконечный поток мыслей не позволяет нам в полной мере насладиться едой или концертом, не дает нам понять нашего ребенка или заснуть посреди ночи. По его вине наши эмоции и настроение начинают напоминать безостановочные американские горки. Еще вчера мы были умны, привлекательны, популярны или успешны, а

сегодня превращаемся в глупых, уродливых и нежеланных неудачников. Даже поверхностное наблюдение за этим процессом показывает, что мы навязчивые мыслители.

ОСТАНОВИТЕ ПОТОК МЫСЛЕЙ

Давайте прямо сейчас проведем небольшой эксперимент. Закройте глаза примерно на минуту и остановите свои мысли. Понаблюдайте за тем, сможете ли вы помешать словам формироваться в вашей голове (не жульничайте — попробуйте сделать это, прежде чем продолжить чтение).

Что произошло? Многие отмечают, что не могут перестать думать больше чем на несколько секунд.

Теперь запишите некоторые из мыслей, посетивших вас.

Если вы проанализируете содержание своих мыслей, то заметите, что многие из них касаются прошлого или будущего и связаны с желанием получить удовольствие или заглушить боль.

К примеру, я пишу эти строки в самолете, который вылетел очень рано утром. Прежде чем подняться на борт, я решал, взять ли мне мюсли и йогуртовое парфе. Хм, четыреста калорий — это много. Но что, если я проголодаюсь в самолете? Ведь на этом рейсе не подают еду.

Оказавшись в самолете, я задумался: «Стоит ли мне вздремнуть или лучше поработать над книгой? Я очень устал и, если не посплю, буду чувствовать себя плохо. Но, с другой стороны, я могу почувствовать себя лучше, если продвинусь хоть немного в работе над книгой» (пока эта идея побеждает). Обе эти мысли совершенно разумны. Но проблема в том, что, когда я на несколько минут закрываю глаза, чтобы отдохнуть, они все еще заполняют мой разум. Он продолжит планировать, как получить максимальное удовольствие и минимизировать боль, если только мне не повезет заснуть.

ТЕСТ НА НЕГАТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ

Прямо сейчас попробуйте проанализировать мысли, которые посетили вас сегодня. Запишите все неприятные, тревожные или волнующие (вам может понадобиться некоторое время, чтобы вспомнить эти мысли, потому что, как правило, мы стараемся поскорее их забыть).

Так мы и живем – погруженные в раздумья, размышляя о жизни чаще, чем проживая ее. Но то, что мы упускаем изобилие каждого момента нашей жизни, – не самая большая проблема. К сожалению, наши мысли часто делают нас несчастными. Все мы страдаем от так называемой мыслительной болезни: в нашем стремлении чувствовать себя хорошо мы думаем обо всех возможных вариантах событий, которые могут заставить нас почувствовать себя плохо. Иногда это полезно, но зачастую это все же порождает ненужные страдания, ведь любые негативные мысли, связанные с будущим, повышают уровень напряжения или усиливают боль.

Даже в хорошие дни число негативных мыслей средней тяжести в сознании обычного человека довольно велико.

К каким выводам вы пришли? Насколько активно ваш разум пытается предотвратить катастрофу, предвосхищая все возможные плохие варианты событий, которые могут затронуть вас или ваших близких?

Чтобы вы не чувствовали себя одиноко, поделюсь с вами своими результатами этого упражнения. Сейчас я нахожусь в другом самолете и перечитываю эту главу после родительских выходных в колледже, проведенных с одной из моих дочерей. Возвращаясь мысленно назад, представляю вам хит-парад моих негативных размышлений, посетивших мою голову всего лишь за последний час:

Если парень передо мной откинет спинку сидения, заденет ли он мой ноутбук?

У меня немного болит голова – надеюсь, это не перерастет в сильную мигрень.

Установил ли пилот закрылки в правильном положении? Я прочел, что за последние 55 лет пилоты регулярно забывали делать это. Недавно это привело к смертельной авиакатастрофе в Испании.

Интересно, смогу ли я еще раз навестить свою дочь в колледже? Она сейчас на втором курсе и может почувствовать себя уже слишком взрослой, чтобы приглашать меня на еще один родительский уик-энд.

Черт, пациент только что отменил запись, и *снова* меньше чем за 24 часа до визита. Бьюсь об заклад, что не смогу перенести на это время кого-то другого, а с финансами и так проблемы.

Надеюсь, что моя дочь не пожалеет о выбранном направлении – действительно ли она интересуется этим предметом или берет занятия, чтобы не расстроить нас с мамой?

И все это в хороший день!

Фильтруя собственные жизни

Постоянные мысли, попытки продлить удовольствие и избежать боли крадут у нас возможность наслаждаться всем многообразием нашей жизни. Мы тяготеем к тому, что нам нравится, стараемся избегать того, что нам не нравится, и игнорируем все, к чему равнодушны. Это вечное стремление к достижению цели не позволяет нам воспринимать мир во всей его полноте и приводит к тому, что мы можем легко упустить что-то важное. Если я иду по улице, то могу абстрагироваться от своих мыслей, чтобы обратить внимание на людей, которых нахожу привлекательными (например очаровательных малышей или красивых женщин). Я могу замечать и тех, кто кажется мне опасным, – либо потому, что они напоминают мне о собственной уязвимости (например, старики или инвалиды), либо потому, что они могут причинить мне реальный вред (к примеру, подростки-хулиганы). Остальных я буду в основном игнорировать. В каком-то смысле все мы постоянно ходим за покупками – либо в прямом смысле, охотясь за товарами и услугами, которые вроде как должны нас осчастливить, либо в переносном, отправляясь за привлекательными видами, звуками, вкусами и прочими приятными ощущениями. Это заостряет угол нашего внимания и заставляет многое упускать из виду.

Ниже вы найдете простое упражнение, которое поможет проследить эту тенденцию разума оценивать все, с чем мы сталкиваемся, как приятное, неприятное или нейтральное, а затем стремиться к первому, одновременно уклоняясь от второго. Пожалуйста, перейдите к нему прямо сейчас.

Если вы сосредоточитесь, заполнение колонки не займет у вас много времени. Наш разум постоянно оценивает окружающую обстановку, отмечая для себя то, что может доставить нам удовольствие или причинить боль, и игнорируя все остальное.

Это накладывает свой отпечаток. Эта проблема четко прослеживается в примере с путешествиями. Вы когда-нибудь посещали новые регион или страну, прихватив с собой список «обязательных к посещению» достопримечательностей и вещей, которые вы действительно хотите сделать, но на которые у вас попросту не хватает времени?

Когда мы мчимся с места на место, наш разум сосредоточен на том, чтобы максимизировать удовольствие и избежать разочарования из-за того, что мы что-то упустили. Но в процессе мы не замечаем мелочей: мальчика, играющего в парке, бакалейщика, продающего фрукты, мужчину, держащего лотерейные билеты. Опытные путешественники знают, что такой целенаправленный подход менее интересен и продуктивен, чем возможность просто *находиться* в новой обстановке, обращая внимание на случайные детали, запахи и звуки. То же верно и для повседневной жизни. Но большинству из нас сложно расслабиться и на какое-то время отказаться от вечной погони за удовольствием и достижением цели, чтобы оценить происходящее вокруг по достоинству.

НРАВИТСЯ ИЛИ НЕТ

Выполнить это упражнение проще всего, когда вы отправляетесь на прогулку или в магазин. Возьмите с собой небольшой блокнот. Разделите страницу в нем на две колонки, озаглавьте как «Нравится» и «Не нравится». Каждый раз, когда что-то кажется вам привлекательным, делайте пометку в столбце «Нравится», а отталкивающим – в колонке «Не нравится». Обращайте внимание на свои ощущения, которые заставляют вас возвращаться к тому, что вам понравилось, или избегать того, что не понравилось. Сколько времени у вас ушло на заполнение каждого столбца?

Проблема здесь не только в многообразии мира, которое ускользает от нашего внимания. Мы можем споткнуться и растянуть лодыжку, засмотревшись на кого-то привлекательного, или пропустить нужный съезд с шоссе, погрузившись в мечты о выходных. Вы когда-нибудь

чувствовали себя нервным, грустным или раздраженным без видимой на то причины? В вас попросту могут говорить остаточные эмоции, спровоцированные прошлыми событиями, когда вы были настолько поглощены какими-то целями, что даже не обратили внимания на собственные чувства в тот момент. Может, вас мучает совесть из-за того, что вы были настолько погружены в свои дела, что не удосужились выслушать ребенка, когда тот пытался сказать вам что-то важное. Или же у вас осталось невысказанное негодование из-за того, что вы промолчали в ответ на грубость начальника, так как были сосредоточены на решении более важной задачи в тот момент.

Бездумно преследуя мириады целей, вписанных в картину нашей повседневной жизни, мы можем упустить простые, но очень важные вещи, происходящие здесь и сейчас, – например, бордюр, нужный поворот, других людей. И, как мы вскоре увидим, отвлекая нас от важных эмоций, бездумность даже может привести к таким проблемам, как тревога, депрессия и зависимое поведение.

И это пройдет

Все в мире меняется, поэтому мы неустанно думаем о том, как получить удовольствие и избежать боли. Так что нет ничего удивительного в том, что жизнь кажется нам ужасно сложной. Что бы мы ни делали, удовольствие заканчивается, а боль повторяется снова и снова (конечно, бывает и наоборот – это мы обсудим позже). Будучи существами разумными, мы очень быстро осознаем, что все временно. И это понимание создает всепроникающее чувство неудовлетворенности. Даже переживая приятные моменты, мы не даем себе забыть о том, что это скоро закончится. Рожок с мороженым будет доеден, каникулы в летнем лагере подойдут к концу, романтические отношения закончатся. Мы можем не получить «отлично» на следующем экзамене, нас могут сократить или уволить. Даже дети понимают, что их родители умрут. Большинство из нас боится остаться без денег, заболеть или покинуть этот мир. Как только мы понимаем, что все в жизни временно, принцип удовольствия, помноженный на непрерывность нашего мышления, перерастает в настоящую проблему. Один из моих пациентов осознал это во время долгожданного отпуска.

Алекс усердно работал, управляя успешной компанией, занимающейся импортом и экспортом продукции. Хотя график был напряженным, он любил свою работу и редко брал отгулы, опасаясь, что в его отсутствие все может развалиться. Но после нескольких месяцев уговоров со стороны своей жены он, наконец, решил отправиться в недельный отпуск на Карибы. Алекс подошел к изучению вопроса основательно, желая выбрать лучший остров, чтобы его жена осталась довольна.

Когда день отъезда наступил, мужчина был на грани стресса. Он боялся оставлять незаконченные дела и беспокоился о том, что выбрал неподходящее место для отдыха. Но как только его семья прибыла в отель, его настроение улучшилось. Океан и пляж были прекрасны, и жене Алекса очень понравилось это место.

Первые дни прошли великолепно. Пара получила массу приятных впечатлений и с нетерпением ждала новых: «Было бы здорово поесть в этом ресторане», «Надо обязательно заняться дайвингом». Но вскоре Алекс понял, что неделя – это очень мало. На третий день он подумал: «Черт, уже половина отпуска прошла, и нам ни за что не успеть насладиться этим местом как следует». Последние несколько дней все еще были приятными, хотя и омрачены легким беспокойством. Когда на улице шел дождь, Алекс расстраивался еще сильнее, потому что у них совсем не оставалось времени. Мысли о работе стали появляться все чаще и чаще.

Поездка заставила Алекса понять, что ему нужно изменить свое отношение к жизни. Хотя Карибское море было волшебным, мысль о том, что ему скоро придется уехать, не давала ему насладиться отпуском в полной мере.

Большинство сталкиваются со схожей проблемой в повседневной жизни. Кто из нас не ждет с нетерпением выходных, впадая потом в депрессию из-за приближающегося вечера воскресенья? Эти размышления настолько болезненны, что зачастую мы стремимся полностью заглушить их в нашем сознании.

Проблема, старая как мир

Именно этот вопрос и призваны решить практики осознанности. В действительности одна из легенд в буддийской традиции, в которой были усовершенствованы многие практики осознанности, повествует именно о проблеме примирения принципа удовольствия с непостоянством реальности.

История звучит примерно так: «Говорят, что Будда был реальной исторической фигурой – принцем в маленьком королевстве на территории современного Непала. Следуя обычаям того времени, отец пригласил брахманов, чтобы те осмотрели новорожденного. Вместо выставления оценок по шкале Апгар¹, которой пользуются современные педиатры, священники искали 32 признака величия – и нашли их. Это означало, что принцу суждено было стать либо великим мирским лидером, либо духовным учителем. Как и многие отцы, король желал, чтобы сын пошел по его стопам, поэтому стремился помешать его увлечению духовными практиками. Король запер сына во дворце, окружив его исключительно приятными вещами. Мужчина полагал, что в отсутствие какой-либо боли и разочарований у его сына не будет мотивации стать духовным учителем.

В тех редких случаях, когда принц покидал стены дворца, король тщательно следил за тем, чтобы ничто не омрачало его взор, – так обычно делается в наши дни, когда в городе проводят Олимпийские игры. Но по мере взросления принц становился все более настойчивым и любопытным и как-то раз убедил своего колесничего совершить незапланированную поездку за ворота дворца. Говорят, что во время этой поездки молодой человек впервые увидел старика. Он спросил своего колесничего: «Что это?»

«Старость», – ответил возница.

«И с кем это случается?» – спросил он.

«Со счастливыми», – ответил колесничий.

Встревоженный этим открытием, принц вернулся во дворец. Во время второй незапланированной поездки ему повстречался больной человек. «Что это?» – спросил принц.

Колесничий ответил: «Это болезнь».

«И с кем такое случается?» – спросил принц.

«В конце концов, почти со всеми».

Во время третьей поездки принц увидел чей-то труп. «Что это?» – спросил он.

«Смерть».

«И с кем такое случается?»

«Боюсь, что со всеми».

Принц был потрясен настолько, что захотел узнать как можно больше об окружающем мире, поэтому убедил своего колесничего еще раз отвезти его за пределы дворца. По дороге они встретили странствующего отшельника (тогда это было обычным явлением). «Что это?» – спросил принц.

«Это человек, пытающийся осмыслить то, что мы видели во время наших предыдущих поездок», – ответил колесничий.

Эта поездка стала ключевой. Иллюзии разбились, принц больше не был удовлетворен своей жизнью. Он (как и мы) хотел понять, как жить дальше с этой реальностью.

¹ Шкала Апгар – система быстрой оценки состояния новорожденного.

Итак, наша главная проблема в том, что старость (если нам повезет), болезни и смерть неизбежны. Прибавьте к этому миллионы мелких разочарований из-за того, что мы не получаем желаемого, и станет ясно, что боль неизбежна. Львиную долю своего времени мы тратим на мысли о том, как продлить удовольствие и избежать дискомфорта, – вполне логично, что мы никогда не будем удовлетворены своей жизнью.

Несостоявшийся успех

Дальше – хуже. Так уж сложилось, что мы запрограммированы постоянно повышать свою самооценку. Роберт Сапольски, нейробиолог из Стэнфордского университета, изучающий физиологию стресса, пару лет назад дал интервью ведущей информационной радиокomпании *NPR* Терри Гросс. Он рассказывал о том, что последние несколько десятилетий провел, прячась в зарослях африканской саванны, изучая вместе со своими коллегами поведение стаи бабуинов. Ученые наблюдали за взаимоотношениями павианов, а затем усыпляли их на время, чтобы взять кровь на анализ для изучения их реакции на пережитый стресс.

Терри Гросс спросила его: «Что вам удалось выяснить?»

«На самом деле все довольно неоднозначно, сложно делать какие-то выводы», – ответил он.

«Возможно, вы открыли для себя что-то новое, что действительно произвело на вас впечатление?»

«Что ж, одно могу сказать с уверенностью: *быть самцом без авторитета в стае крайне вредно для вашего здоровья*».

Конечно же, мы не бабуины, но наши проблемы удивительно похожи на проблемы приматов. Неслучайно дети в младших и средних классах школы (чье поведение больше всего напоминает повадки наших обезьяньих предков) определяют оскорбления в адрес своих сверстников как «словесные нападки» или «доставание» других. Во взрослом возрасте мы, конечно же, становимся более изощренными.

Вы когда-нибудь сравнивали себя с кем-то? Испытывали чувство зависти или превосходства? Обращали ли вы внимание на то, кто более популярен, кто больше зарабатывает, у кого лучше машина или дом, кто выглядит красивее, у кого более привлекательный партнер или дружная семья, кто здоровее, умнее или пользуется большим уважением? Этот список можно продолжать до бесконечности, а мысли об этом крадут большую часть нашего времени. Чтобы понять, насколько это распространено, попробуйте выполнить следующее упражнение.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

Запишите критерии, по которым вы определяете свой статус. Это может смутить вас, но на многое откроет глаза. Перечислите в порядке убывания значимости те качества, которые вы считаете наиболее важными при сравнении себя с другими (например, богатство, сила, интеллект, внешняя привлекательность, щедрость и т. д.)

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

Глядя на свой список, вы можете обнаружить, что именно эти проблемы вызывают у вас наибольшее недовольство.

Все мы люди, поэтому никогда не сможем достичь стабильного положения в нашей социальной системе. Это происходит из-за уникальной способности мозга постоянно переосмысливать нашу жизненную ситуацию и менять в ней действующих лиц, исключая и добавляя кого-то. Отличница из обычной школы будет гордиться тем, что учится лучше большинства своих сверстников. Но когда она поступает в престижный университет, то внезапно разочаровывается, обнаружив, что теперь она «одна из многих».

Наше понимание приемлемого уровня комфорта и удовольствия тоже постоянно меняется. В молодости возможность купить свою маленькую квартиру нам кажется огромным достижением, но несколько лет спустя мы начинаем думать, что нам определенно нужно жилье побольше. Шкала, по которой мы измеряем наш успех или удовлетворенность, постоянно пересматривается.

ДОСТИГНУТЫЕ ЦЕЛИ

Вспомните событие из своей жизни, которое, как вам казалось, должно было принести с собой длительное ощущение благополучия. Иногда наши желания не так велики: избавиться от зубной боли или наладить режим сна у ребенка. Иногда мы мечтаем по-крупному: получить ученую степень, обзавестись полезными знакомствами, устроиться на хорошую работу, разбогатеть или завести ребенка. Запишите несколько целей, на которых вы сосредотачивались в течение некоторого времени, а затем сумели их достичь.

- _____
- _____
- _____
- _____

Как долго вы радовались достигнутой цели? Возможно, вы быстро привыкали к новым обстоятельствам и тут же начинали желать большего? Продолжает ли ваш разум считать, что счастье по-прежнему ждет вас где-то впереди: «Не могу дождаться, пока закончу школу, выйду замуж, куплю дом или выйду на пенсию»?

Пациент, с которым я работал много лет назад, наглядно показал мне, как это работает. Он продал свой нефтяной бизнес за тридцать миллионов долларов наличными. Он снова и снова повторял эту фразу: «*Тридцать миллионов долларов наличными*», и я продолжал представлять себе садовую тачку с горой денег. Но мужчина был подавлен. Он посвятил свою жизнь торговле нефтью и теперь чувствовал себя потерянным, будто его лишили цели и смысла существования. Как человек с философским складом ума, я был рад поработать с ним. Я понимал, что он переживает переломный момент в жизни, и хотел помочь ему открыть для себя фундаментальные человеческие ценности и отыскать новый смысл, чтобы двигаться вперед.

Как это часто бывает, когда психотерапевт привязывается к своей программе, первые несколько сеансов прошли не очень результативно. Я просто не мог наладить с клиентом контакт. Но на нашу четвертую встречу он пришел в довольно приподнятом настроении. Когда я спросил его, что случилось, он ответил: «На днях я разработал бизнес-план, который поможет мне превратить свои тридцать миллионов долларов в бизнес стоимостью в пятьдесят миллионов. Думаю, если у меня все получится, то я смогу почувствовать, что наконец добился успеха».

Он говорил совершенно серьезно, и это была наша последняя с ним встреча.

Я был молодым начинающим психологом с горой личных переживаний о собственных профессиональных, социальных и романтических достижениях. Мой пациент сделал мне настоящий подарок. В тот день я понял, что каких бы высот я ни достиг, тенденция сравнивать себя с другими никуда не денется – я просто начну выбирать новых людей, с которыми буду соревноваться. Конечно, мы не будем сравнивать себя с людьми другого с нами ранга или статуса – адвокат никогда не станет профессионально конкурировать с уборщицей, молодая

фотомодель не станет соперничать с пожилой женщиной. Мы сравниваем себя с теми, у кого есть немного меньше или больше того, что уже есть у нас. Воображаемые соперники будут меняться, но наше неустойчивое беспокойство по поводу нашего положения в стае никуда не денется.

БОЛЬШИЕ И МАЛЫЕ ПОРАЖЕНИЯ

Итак, вам снова нужно составить два списка. В первой колонке запишите самые значимые моменты в вашей жизни, когда вы чувствовали себя несчастным или несостоятельным по сравнению с кем-то другим. Во второй — когда это происходило за последние несколько часов или дней, даже если речь идет о каком-то совершенно незначительном «проигрыше».

Самое большое поражение

Последнее поражение

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Эта озабоченность «успехом» заставляет нас постоянно сталкиваться с трудностями, потому что где-то мы выигрываем, а где-то — наоборот. Однажды, говоря об этом на одном из моих семинаров, я спросил: «Есть в зале те, кто всегда выигрывает?» Руку поднял один человек. И я подумал: «Лучше с ним не сталкиваться в столовой за обедом». Мы не только проигрываем или выигрываем небольшие ежедневные соревнования, в которых сравниваем себя с другими, но еще и заболеваем, стареем (опять же, если повезет) и умираем.

Давайте будем честны: большинство из нас сможет перечислить довольно много пунктов в обеих колонках, если постарается. Есть ли что-то общее между всем, что вы отметили? Ради интереса попробуйте проанализировать, связано ли это как-то с пунктами, которые вы перечислили в упражнении *Критерии оценки*.

Хотя все мы озабочены своим статусом и авторитетом в «стае», каждый из нас оценивает этот статус по-разному. Наш опыт побед и поражений зависит от того, как мы себя идентифицируем. Мы рассмотрим этот вопрос подробнее в главе 6, где будем говорить о развитии осознанности для оценки своих ментальных привычек (особенно тех, которые выходят из-под контроля, когда мы чувствуем себя побежденными или подавленными).

Любовь тоже может ранить

Итак, что мы имеем: мы умные приматы, которые инстинктивно запрограммированы на то, чтобы искать удовольствие и избегать боли, параллельно пытаясь повысить свой авторитет в стае и выжить в мире, где болезни, старение и смерть, наряду со множеством других мелких разочарований, неизбежны. Вдобавок ко всему, у нас есть уникальная способность все время представлять себе, что что-то идет не так. Удивительно, что мы не находим жизнь *еще более* трудной, чем нам уже кажется.

Будто бы этого было недостаточно, эволюция наградила нас еще одним встроенным адаптивным механизмом, который помогает нам выживать, но усугубляет при этом все наши проблемы, – предрасположенностью к любви. И если взрослые – это жалкое подобие животных в условиях дикой природы (без зубов, меха и когтей), то дети еще более уязвимы с точки зрения выживания. Человеческий младенец не продержался бы и нескольких минут в джунглях или в саванне без родителей. К счастью, мы развили мощные эмоциональные реакции, которые побуждают нас заботиться о своих детях, а детей – искать помощи и защиты у родителей. Родственные чувства связывают сексуальных или романтических партнеров, объединяя их в пары, большие семьи, племена или более крупные социокультурные группы. Они позволяют нам заботиться друг о друге и защищать друг друга, увеличивая тем самым наши шансы на выживание.

Но эти эмоции связаны с большим количеством болезненных переживаний. Помимо того, что мы постоянно думаем о поиске удовольствия и избегании боли для себя, нам еще приходится переживать о благополучии наших близких. У меня есть пациент, который недавно стал отцом. Долгое время он боялся этого. Виной тому была чрезмерная эмоциональная чувствительность. Он глубоко переживал каждое приятное или болезненное событие и жил в постоянном страхе разочарования. Мысль о том, что теперь ему придется переживать не только за себя, но еще и за своего сына, была почти невыносимой.

Этот страх вполне обоснован. Когда у человека появляются дети, обеспечить безопасность становится еще сложнее, чем было до их рождения. Теперь мы не только переживаем о разочарованиях и трагических событиях в нашей жизни, но и беспокоимся за стремление наших детей получить максимальное удовольствие и избежать боли. Но и это не все. Взлеты и падения близких нам людей тоже влияют на нас. Проще говоря, чем более развита наша способность любить, тем больше переживаний других людей из-за удовольствия и боли мы переживаем. И хотя нет ничего плохого в том, чтобы привязываться или сопереживать, эта способность делает задачу по достижению удовольствия и избеганию боли еще более невыполнимой.

БОЛЬ ЛЮБВИ

И снова я попрошу вас составить два коротких списка. В первой колонке запишите самые значимые моменты из прошлого, когда ваша забота о близком человеке заставляла вас беспокоиться, злиться или грустить. Во второй — когда это происходило в последний раз, даже если речь идет о каком-то совершенно незначительном событии.

*Самое сильное переживание
за близкого человека*

*Последнее переживание
за близкого человека*

Возможно, выполняя это упражнение, вы заметили, что подобные мысли посещают вас довольно часто. Даже когда у наших близких все хорошо, мы знаем, что рано или поздно с ними может что-то случиться.

Боль превыше удовольствия

Но и это не все. Похоже, мы эволюционировали, чтобы замечать и запоминать негативные переживания ярче, чем позитивные. Нэнси Эткофф, эволюционный психолог медицинского факультета Гарварда, отмечает, что для выживания это важно. Мы можем думать о нашей эмоциональной системе как о датчике дыма – мы едва ли умрем от ложной тревоги, но не сработай сигнал во время реального пожара, от нас останется лишь горстка пепла (в буквальном смысле слова).

Исследования показывают, что наши рецепторы реагируют сильнее на горький вкус, чем на сладкий. Возможно, этот механизм был развит, чтобы защитить нас от яда, а это куда важнее, чем возможность в полной мере насладиться сладкими фруктами. Поскольку мы должны были выживать в мире, полном непредсказуемых опасностей – змей, тигров, скал и ядовитых растений, – нет ничего удивительного в том, что мы лучше запоминаем плохое и учимся на негативном опыте. Одна упущенная возможность заполучить лакомый кусочек еды или спариться с привлекательной особью вряд ли оборвут нашу линию ДНК, а вот один упущенный тигр или вовремя незамеченный обрыв вполне могут.

Все это негативно сказывается на нашем настроении. Поскольку мы склонны помнить болезненный опыт, мы можем предвидеть его в будущем. Каждое неприятное воспоминание или тревожная мысль отзывается в нашем сознании эмоциональной болью – даже когда на самом деле ничего страшного не происходит. Вот почему, продолжая жить, погруженные в воспоминания о прошлом и домыслы о будущем, мы будем неизбежно испытывать много боли.

И это все моя вина.

Вишенка на торте наших страданий – это присущее только человеческому виду умозаключение о том, что наша неудовлетворенность – это только наша вина. Жизнь в более-менее свободной рыночной экономике только усугубляет это ощущение (я не защищаю другие системы – везде есть недостатки). Я могу легко продать вам свои товары и услуги, уверяя, что они принесут вам больше удовольствия и меньше боли. Предприниматели и маркетологи умны – они знают, что именно это заставляет наш внутренний механизм срабатывать. Когда мы видим счастливую пару в новом кабриолете или сексуального парня с его красивой подружкой, держащих в руке банку пива, мы тут же делаем вывод, что чувствовали бы себя не менее прекрасно, будь у нас такая же машина или такое же пиво.

Такой маркетинг не только способствует разрушительным для окружающей среды потребительским расходам, но и усугубляет наши личные страдания. Чем старше мы становимся, тем тверже убеждаемся в том, что, если мы чувствуем себя несчастными, значит, где-то в процессе мы приняли неверные решения либо с нами в корне что-то не так. «Если бы только я выбрал правильную карьеру, супругу, диету, шампунь, пластического хирурга или джинсы – тогда я был бы счастлив. Почему я все время ошибаюсь?»

ЧЕК-ЛИСТ ОШИБОК

Один из способов увидеть, как это работает, – создать чек-лист ваших предполагаемых «ошибок». Найдите минутку, чтобы записать некоторые решения, о которых вы сожалеете: случаи, когда, как вы думаете, вы были бы счастливее, сделайте вы все иначе.

Теперь посмотрите на свой список. Действительно ли другой выбор помог бы вам продлить ощущение счастья?

Конечно, иногда мы не считаем, что приняли неверное решение: мы убеждаем себя в том, что сделали все правильно, но все равно несчастны, что еще хуже. Это значит, что мы считаем себя настолько безнадежными, что даже верное решение не способно ничего изменить.

В обоих случаях мы начинаем винить себя, вместо того чтобы признать, что большинство человеческих страданий обусловлено нашей эволюционной историей, биологическими факторами и сложностью выживания. Не замечая, что наша душевная боль проистекает из универсальных привычек мышления, а не из наших личных недостатков, мы лишь усугубляем свое и без того непростое положение.

Вера в то, что мы – основная причина наших страданий, удерживает нас от того, чтобы рассказать о своих терзаниях другим людям. Мы боимся рассказать окружающим о сложности своей жизни, чтобы не подорвать их мнение о нас: никто не хочет, чтобы о нем думали как о неудачнике. Поэтому мы склонны умалчивать о своей боли, разговаривая с другими, еще сильнее загоняя себя в пучину собственной неполноценности. Ведь *наша* жизнь так сложна, в то время как у остальных все, кажется, идет хорошо. И мы нередко испытываем это неприятное ощущение, когда в ответ на наш вопрос: «Как дела?» слышим это раздражающее нас: «*Потрясающе!*».

Мы постоянно сравниваем себя с другими. Это ощущение собственной неполноценности действительно может окрасить нашу жизнь удивительными красками. Оно стоит за большинством наших стремлений к соперничеству и даже лежит в основе того, что немцы называют «шаденфройде», – тайного удовлетворения от чужих неудач.

Практика осознанности приходит на помощь

Тревожные опасения Фреда и Вильмы из-за диких зверей и нехватки продовольствия, напряженность из-за желания заполучить пещеру соседа и его супругу, раздражение из-за жары или холода, беспокойство по поводу болезней и смерти, а также волнение о благополучии их сына были естественным результатом работы их огромного мозга над сохранением их ДНК. Как и мы, они страдали от постоянных перемен и тем не менее эволюционировали, чтобы получать удовольствие и избегать боли, чтобы анализировать прошлое и готовить себя к будущему, чтобы поддерживать свой социальный статус, заботиться о потомстве и друг о друге.

К счастью, современные люди не только развили ментальные привычки, пагубно влияющие на наше эмоциональное состояние, но и приобрели навыки для того, чтобы освободиться от них. Те же навыки, которые мы веками использовали, чтобы преуспеть в окружающей нас среде, позволяют нам увидеть, как наш разум генерирует ненужные страдания и как мы можем избавиться от них.

Остальная часть книги посвящена развитию осознанности. Этот на первый взгляд простой способ восприятия жизненного опыта, который практиковался на протяжении тысячелетий, может избавить нас ото всех психологических проблем, что я упомянул выше. Осознанность способна помочь нам принять неизбежные взлеты и падения, а не сопротивляться им. С ее помощью мы можем осознать, что все мы – смертные существа, склонные от природы искать удовольствие и избегать боли и живущие в мире, преисполненном и того и другого. Благодаря ей мы можем и осознать всю глупость нашего постоянного стремления сравнивать себя с другими, и увидеть нашу неспособность перестать думать о прошлом или будущем. Все это развивает в человеке способность любить других, даже если это делает его уязвимым не только перед лицом его собственных успехов и неудач, но и связанных с ними радостей и печалей.

Глава 2

Осознанность: решение проблем



Если бы только Фред и Вильма научились практиковать осознанность! Конечно, у них по-прежнему не было бы канализации или кондиционера, но им было бы легче справляться с ежедневным эмоциональным дискомфортом. Они бы стали меньше беспокоиться о болезнях, старении и смерти, перестали бы сравнивать себя с соседями, переживать об успехах и неудачах или принимать все слишком близко к сердцу. Это помогло бы Фреду предотвратить появление проблем с желудком и избавило бы Вильму от необходимости употреблять все больше и больше ферментированного ягодного сока, чтобы спать по ночам. И их сыну уже не надо было бы проводить столько времени в пещере, прячась от животных, которые, как ему казалось, только и ждали момента, чтобы его разорвать. Это позволило бы всей семье по-настоящему проживать каждый момент жизни, чувствовать связь со своими соседями, природой и друг с другом, искать более творческие подходы в борьбе с повседневными угрозами и разочарованиями. Они могли бы стать *Homo sapiens sapiens* – по-настоящему мудрыми человеческими существами.

Сегодня у нас есть возможность, которой были лишены наши предки, – использовать практики осознанности, которые совершенствовались тысячелетиями. Но чтобы в полной мере воспользоваться этим преимуществом, нам нужно погрузиться глубже в изучение принципа работы нашего с вами разума.

ЗВУЧИТ ОЧЕНЬ ПРОСТО

Что мы подразумеваем под осознанностью? Мы говорим не об определенном состоянии (например, умиротворении или радости) или складе ума, а скорее об определенном *отношении* к своему опыту – каким бы он ни был. Это трудно описать словами, так как по своей сути осознанность – это невербальное восприятие. Но именно слова могут направить нас к ней и научить ее развивать.

Рабочее определение осознанности, которое я и мои коллеги считаем наиболее полным, – это *понимание переживаемого опыта через его принятие*. Оно настолько простое, что вы можете подумать: «Эй, я уже осознаю и принимаю свои переживания в моменте». Мы все так думаем, пока не углубимся в наше психическое состояние, которое почти всегда оказывается какими угодно, но *только не осознанным*. Но исследователи нашли способ надежного измерения нашего уровня осознанности. Вам лишь нужно вспомнить моменты вашей повседневной *неосознанности*.

Повседневная неосознанность

Знаете, по какой причине люди чаще всего обращаются в отделение неотложной помощи больниц Манхэттена по утрам в воскресенье? Я дам вам минутку подумать (не подглядывайте!). Это *травмы, полученные при разрезании бейглов*. Люди настолько отвлечены от про-

песса приготовления завтрака общением с близкими, что делают все автоматически, а без чуткого контроля сознания это может сыграть злую шутку.

В печальной статистике порезов и травм от разрезания бубликов нет ничего удивительного. Даже если мы просто на секунду об этом задумаемся, то придем к выводу, что, учитывая нашу напряженную жизнь в обществе, большую часть времени мы ведем себя весьма бездумно. Мы проводим почти все время, погруженные в воспоминания о прошлом или в фантазии о будущем. Чаще всего мы действуем на автопилоте: наше тело делает что-то одно, пока сознание витает где-то в другом месте.

Приведу один неловкий пример. Это случилось со мной совсем недавно, когда я ехал на семинар по теме *осознанности и психотерапии*, что довольно смешно.

Я спешил, так как времени оставалось мало. Проехав всего несколько минут по Массачусетской автомагистрали, я вдруг понял, что двигаюсь в противоположном направлении. Я ехал по «Масс Пайк» – это платная дорога, съезды на которой расположены примерно каждые 160 км. Пока я мчался не в ту сторону, при этом еще и опаздывая, у меня была уйма времени поразмыслить: «Кто вообще сидел за рулем машины?» Но я не мог понять, как принял решение поехать на запад, когда мне нужно было на восток. Я припоминал пейзаж за окном в момент, когда моя машина выехала на правую полосу вместо левой, но не помнил, как и когда решил повернуть на запад. Я раз за разом прокручивал в голове свою презентацию, пока мое тело вело машину – полностью на автопилоте.

Есть и множество других примеров. Находясь в ресторане, вы когда-нибудь ловили себя на мысли, что разговариваете о том, где ели в прошлый раз или где бы вам хотелось поесть в будущем? В результате вы сидите с друзьями или семьей и вспоминаете прошлые ужины или фантазируете о будущих, вместо того чтобы насладиться едой на тарелках, стоящих перед вами. Или, быть может, с вами случалось, что, сидя на работе, вы думали об отпуске, и все ради того, чтобы в отпуске переживать о работе, накопившейся за время вашего отсутствия?

Вы даже можете подловить себя на повседневной неосознанности прямо сейчас. Пока вы читаете эту книгу, куда успело убежать ваше сознание? Может, вы пытаетесь ответить на вопрос: «Интересно, извлеку ли я пользу из прочитанного?», или «Добьюсь ли я успеха в развитии осознанности?», или «Надеюсь, эта глава не будет такой же скучной, как прошлая». Возможно, вы вообще отложили книгу и начали думать о том, что будете делать позже или что произошло с вами утром. Любая из этих мыслей отвлекла бы вас от чтения этих слов здесь и сейчас. Даже сам процесс чтения, скорее всего, отвлек бы вас от осознания положения вашего тела, температуры воздуха вокруг вас, от понимания того, какое время суток сейчас, испытываете ли вы голод или жажду.

Осознанность предполагает наблюдение за тем, куда уходит наше внимание минута за минутой. Чтобы развить ее, приходится изучать способы, с помощью которых наше сознание отвлекается или погружается в пучину тревоги. Большинство из нас настолько привыкли жить бездумно, что стали похожи на рыб в реке, – мы даже не замечаем, что наше сознание вечно норовит выбраться из настоящего момента. Мы можем отследить, когда проявляем наибольшую неосознанность в повседневной жизни, с помощью небольшого упражнения ниже.

Если вы похожи на большинство людей, то, вероятно, уже заметили, что большую часть времени ваш разум занят чем угодно, только не *пониманием переживаемого опыта через его принятие*.

Самое главное

Наша поглощенность повседневной неосознанностью поражает, когда мы начинаем задумываться о действительно важных для нас вещах. Чтобы убедиться в этом, выполните упражнение *Что-то действительно важное* ниже.

После этого попробуйте вспомнить, где было ваше сознание, когда вы выполняли это важное упражнение. Было ли оно сосредоточено на воспоминаниях о прошлом или представлениях о будущем? Или оно было сконцентрировано на настоящем опыте, который вы переживали в тот момент? (Правильный ответ: *оно было сконцентрировано на настоящем опыте, переживаемом в эту минуту*).

ОПРОСНИК НЕОСОЗНАННОСТИ

1 — редко 2 — иногда 3 — часто 4 — очень часто 5 — большую часть времени

По шкале от 1 до 5 оцените, как часто в вашей жизни происходит каждое из следующих событий:

- ◆ Я часто что-то ломаю или проливаю (_____)
- ◆ Я бегу на автомате, не особо осознавая, что делаю (_____)
- ◆ Я тороплюсь сделать что-то, не обращая ни на что внимания (_____)
- ◆ Я настолько сосредотачиваюсь на конечной цели, что теряю связь с тем, что делаю прямо сейчас (_____)
- ◆ Я слушаю людей вполуха, одновременно занимаясь чем-то еще (_____)
- ◆ Я слишком переживаю из-за прошлого или будущего (_____)
- ◆ Я перекусываю, не понимая, что ем (_____)
- ◆ Я теряюсь в своих мыслях и чувствах (_____)
- ◆ Мой разум блуждает, и я легко отвлекаюсь (_____)
- ◆ Я вожу на автопилоте, не обращая внимания на то, что делаю (_____)
- ◆ Я мечтаю или думаю о чем-то, пока занимаюсь домашними делами (_____)
- ◆ Я делаю несколько дел одновременно, а не сосредотачиваюсь на чем-то конкретном (_____)

м

ЧТО-ТО ДЕЙСТВИЛЬНО ВАЖНОЕ

Вспомните момент, который был для вас действительно важен. Возможно, это было время, которое вы провели с любимым человеком, на природе или когда вы держали на руках ребенка, поднимались в гору, поддерживали близкого друга. Опишите, что происходило в этот момент.

Несмотря на то что самые важные моменты в нашей жизни связаны с нашим присутствием в настоящем, наш разум обычно пытается «сбежать», желая как можно быстрее добраться до «приятных вещей». Ответьте на вопросы ниже, чтобы узнать, как часто вы сталкиваетесь с самыми распространенными формами проявления повседневной бездумности:

Вы когда-нибудь осознавали, что торопливо перемываете посуду, чтобы побыстрее добраться до своей чашки чая, книги или телевизионной программы?

Вы когда-нибудь замечали, как, сидя на работе, постоянно смотрите на часы, будто хотите заставить их идти быстрее?

Вы когда-нибудь обращали внимание на то, что во время поездки ваш разум начинает вести себя как ребенок, который то и дело спрашивает: «Ну, когда мы уже приедем?»

Честные ответы на такие вопросы помогают понять, что обычно мы очень спешим, пытаемся как можно быстрее избавиться от *этого* жизненного опыта, чтобы перейти к следующему, более приятному. Это принцип удовольствия, который управляет нашей жизнью, в действии. Наше неустанное стремление получить удовольствие и избежать дискомфорта заставляет нас мчаться навстречу тому, что должно быть лучше и интереснее. Парадоксально, но это заставляет нас спешить навстречу смерти, упуская те уникальные моменты, когда мы действительно живы.

Другая форма неосознанности, тоже движимая принципом удовольствия, заставляет нас упускать моменты из жизни потому, что мы старательно пытаемся заставить все идти в соответствии с нашими планами.

Сьюзи всегда с нетерпением ждала Рождества. Это был единственный день в году, когда все собирались вместе, и она хотела, чтобы все прошло идеально. Она начала готовиться сразу после Дня благодарения – покупала подарки, оформляла дом и продумывала меню.

Но когда наступило Рождество, она чувствовала себя не в своей тарелке. Дом был еще не полностью украшен, и она никак не могла придумать, что подарить дочери. Когда все собрались, Сьюзи чувствовала себя рассеянной. Ей хотелось насладиться беседой с близкими, но она не могла полностью расслабиться, так как продолжала думать о том, что ей еще нужно было сделать и что уже было сделано не так.

По окончании праздника, когда все разошлись, Сьюзи ощущала себя неудачницей. Она была настолько обеспокоена тем, чтобы все прошло хорошо, что так и не смогла получить удовольствия от времени, проведенного вместе с семьей.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.