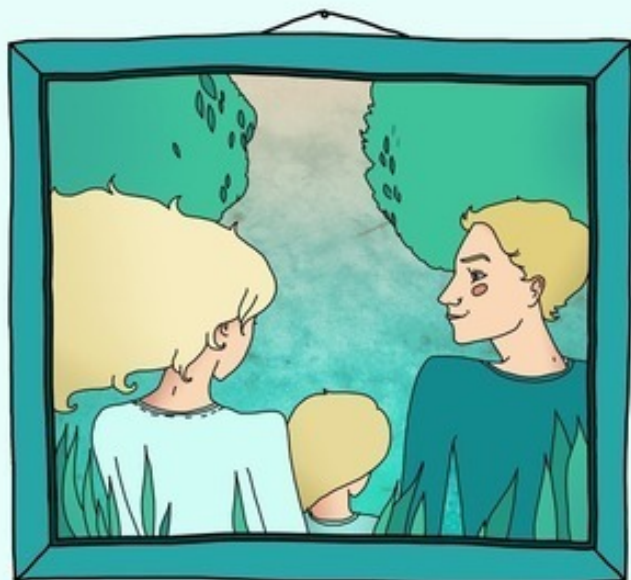
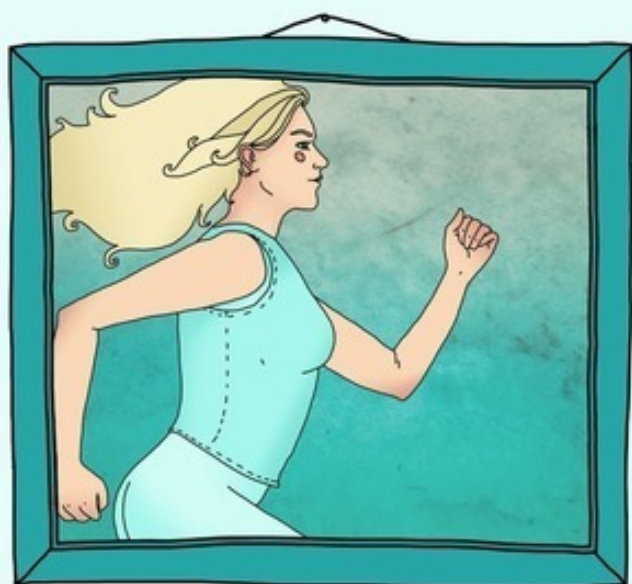


Снежана Замалиева
Александр Еричев

Сила Момента

Mindfulness:
принципы осознанности
для нового Качества Жизни



Снежана Замалиева

**Сила Момента. Mindfulness:
принципы осознанности
для нового Качества Жизни**

«Издательские решения»

Замалиева С.

Сила Момента. Mindfulness: принципы осознанности для нового
Качества Жизни / С. Замалиева — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-748871-0

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.

ISBN 978-5-44-748871-0

© Замалиева С.
© Издательские решения

Содержание

Вместо введения☺	7
Глава 1. Что наша жизнь? Автопилот?	8
Что такое автопилот и как его отключить?	9
Из каких сфер состоит наша жизнь?	10
Как мы ошибаемся...	12
Откуда появляются ошибки мышления?	15
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Сила Момента
Mindfulness: принципы осознанности
для нового Качества Жизни
Снежана Замалиева
Александр Еричев

© Снежана Замалиева, 2016

© Александр Еричев, 2016

© Ольга Глушкова, дизайн обложки, 2016

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

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 осознанности 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...

*«Несчастливым 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 исказить. 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 вызывает 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 начало 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 спасти 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 пережить 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 заикленность на собственном здоровье гораздо с большей вероятностью, чем если бы он с детства относился более спокойно к жизнедеятельности своего организма.

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.