



Марк Уильямс, Денни Пенман

Осознанность

КАК ОБРЕСТИ
ГАРМОНИЮ В НАШЕМ
БЕЗУМНОМ МИРЕ

MARK WILLIAMS, DANNY PENMAN

MINDFULNESS

A practical guide to finding peace
in a frantic world

Piatkus

МАРК УИЛЬЯМС, ДЕННИ ПЕНМАН

ОСОЗНАННОСТЬ

Как обрести гармонию
в нашем безумном мире

Москва
«Манн, Иванов и Фербер»
2014

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	9
Глава 1 Как белка в колесе	13
Глава 2 Сам себе враг	27
Глава 3 Осознание собственной жизни	45
Глава 4 Восьминедельная программа осознанной медитации	69
Глава 5 Первая неделя. Жизнь на автопилоте: жизнь ли это?	81
Глава 6 Вторая неделя. Чтобы разум помнил о теле	103
Глава 7 Третья неделя. Помогите мышке выбраться из лабиринта	123

Глава 8

Четвертая неделя. Что общего у мыслей и слухов 145

Глава 9

Пятая неделя. Как справляться с непростыми ситуациями 169

Глава 10

Шестая неделя. Жить настоящим или прошлым? 193

Глава 11

Седьмая неделя. Когда вы перестали танцевать? 219

Глава 12

Восьмая неделя. Ваша свободная и бесценная жизнь 245

Благодарности 259

Об авторах 261

Примечания 262

ГЛАВА 1

Как белка в колесе

Вспомните, когда вы последний раз, лежа в постели, пытались совладать со своими мыслями. Вам хотелось, чтобы ваше сознание успокоилось, затихло и вы наконец могли уснуть. Но что бы вы ни пробовали, ничего не помогало. Каждый раз, когда вы заставляли себя ни о чем не думать, мысли врываются с новой силой. Вы убеждали себя успокоиться, но внезапно обнаруживались бесконечные поводы для беспокойства. Вы пытались взбить подушку и устроиться поудобнее, но мысли возвращались. Время шло, силы вас покидали, и вы чувствовали себя уязвимым и разбитым.

К моменту, когда звенел будильник, вы были в отвратительном настроении, окончательно измотаны и абсолютно подавлены. Зато потом весь день вас мучила противоположная проблема: нужно было бодрствовать, а вы зевали. Вы кое-как добрались до работы, но мыслями были где-то далеко и никак не могли сосредоточиться. К этому добавились красные опухшие глаза, ноющее тело и пустая

голова. Вы долго и напряженно смотрели на стопку бумаг на столе, надеясь как-то — как угодно — раскочкаться и взяться за работу. На встречах вы изо всех сил пытались не уснуть — о том, чтобы поучаствовать в обсуждении, сказать что-нибудь умное, речь не шла. Вам стало казаться, что жизнь начала утекать сквозь пальцы... Вас охватили беспокойство, напряжение, усталость.

Эта книга как раз о том, как найти гармонию и удовлетворение в том безумном мире, в котором мы живем. Или, скорее, о том, как заново открыть их для себя, потому что источники гармонии и удовлетворения всегда есть у нас глубоко внутри, независимо от того, насколько беспомощными и расстроенными мы себя чувствуем. Они просто ждут, когда их освободят из клетки, в которую их загнал наш безумный и беспощадный образ жизни.

Мы доподлинно это знаем, поскольку изучаем тревожные состояния, стресс и депрессию уже больше 30 лет вместе с коллегами в Оксфордском университете и других исследовательских центрах по всему миру. В ходе экспериментов мы открыли секрет долгосрочного счастья и узнали, как можно успешно справиться с тревогой, стрессом, упадком сил и даже явно выраженной депрессией. Это такая разновидность счастья и гармонии, которая проникает в нас, порождая глубокую и настоящую любовь к жизни, пронизывая все, что мы делаем, и помогая эффективнее справляться с самыми большими проблемами, которые может подкинуть жизнь.

Этот секрет хорошо понимали в древности, и в некоторых культурах он сохранился до наших дней. Однако мы в западном мире практически забыли, как жить насыщенной и счастливой жизнью. А бывает и того хуже — мы изо всех сил стараемся быть счастливыми, но при этом пропускаем самое важное в жизни и разрушаем ту самую гармонию, которую ищем. Мы написали эту книгу, чтобы помочь

читателям понять, где искать настоящее счастье, спокойствие, удовлетворение и как заново открыть их для себя. Эта книга поможет вам постепенно избавиться от беспокойства, стресса, усталости и подавленности. При этом мы не обещаем вечного блаженства — периодически все мы испытываем боль и страдание, и было бы наивно и даже опасно это отрицать. Однако альтернатива беспощадной каждодневной борьбе, в которую зачастую превращается наша жизнь, все же существует.

На страницах этой книги вы найдете простые практики, которые можно внедрить в свою жизнь. Они опираются на когнитивную терапию на базе осознанности (*mindfulness-based cognitive therapy*, МВСТ), которая, в свою очередь, основана на впечатляющих исследованиях Джона Кабат-Зинна в Медицинском центре при Массачусетском университете. Программу МВСТ изначально разработали профессор Марк Уильямс (один из авторов этой книги), Джон Тисдейл в Кембридже и Зиндел Сигал в Университете Торонто.

Она была призвана помочь людям, несколько раз испытывавшим приступы депрессии, преодолеть это заболевание. Клинические исследования доказали эффективность этого подхода и снижение риска депрессии вдвое у тех, кто страдает ею в самой тяжелой форме.

Он настолько эффективен, что признан одним из предпочтительных методов лечения, рекомендованных Национальным институтом здравоохранения и совершенствования медицинской помощи Великобритании. Его эффективность не меньше, чем у антидепрессантов, но при этом он не имеет никаких побочных эффектов.

Техника МВСТ основана на медитации, которая до недавнего времени была не слишком известна на Западе. Осознанная медитация настолько проста, что с ее помощью каждый из нас сможет открыть в себе радость жизни.

Она не только полезна сама по себе, но и помогает предотвратить ситуации, когда нормальные чувства тревоги, усталости и печали перерастают в продолжительные приступы подавленности, морального истощения или даже серьезной клинической депрессии.

Минутная медитация

1. Сядьте на стул, выпрямитесь. По возможности отодвиньтесь от спинки стула, чтобы позвоночник ни на что не опирался. Поставьте ноги на пол, закройте глаза или опустите взгляд.
2. Сконцентрируйтесь на движении вдыхаемого и выдыхаемого воздуха. Прислушайтесь к ощущениям, которые возникают при каждом вдохе и выдохе. Понаблюдайте за своим дыханием, но не ожидайте чего-то особенного. Не нужно регулировать или подстраивать дыхание.
3. Возможно, через какое-то время вы заметите, что отвлеклись. Обнаружив это, не ругайте себя и постарайтесь снова сосредоточиться на дыхании. Умение замечать рассеивающееся внимание и вновь концентрироваться на дыхании, не критикуя себя, считается важнейшей составляющей осознанной медитации.
4. В конце концов ваш разум может успокоиться и стать гладким, как зеркальная поверхность озера, но может и не стать. Даже если у вас получится поймать чувство абсолютного спокойствия, оно может оказаться мимолетным. Однако злора и раздражение могут исчезнуть так же быстро. Что бы ни случилось, просто примите это как данность.
5. Через минуту откройте глаза и посмотрите вокруг.

Суть традиционной медитации заключается в том, чтобы полностью сконцентрироваться на дыхании и проследить за ритмом вдохов и выдохов (смотрите рекомендации

по минутной медитации выше). Концентрация на дыхании позволяет наблюдать за мыслями по мере их появления и постепенно перестать бороться с ними. В какой-то момент вы осознаете, что мысли приходят и уходят сами и что *вы* — не то же самое, что ваши мысли. Вы почувствуете, как они появляются в голове, кажется, ниоткуда, и исчезают, подобно лопнувшему мыльному пузырю. Так вы придете к осознанию того, что мысли и чувства (в том числе негативные) непостоянны и в конечном счете у вас есть выбор, поддаваться их влиянию или нет.

Осознанность помогает наблюдать за собой, но без критики, а с сочувствием. Вы научитесь не принимать печаль и стресс близко к сердцу, а с искренним любопытством рассматривать их, словно они — черные тучи, плывущие по небу. По сути, осознанность позволяет задержать поток негативных мыслей до того, как они затянут вас в водоворот отрицательных эмоций, и снова обрести контроль над собственной жизнью.

Продолжительная практика осознанности улучшает настроение, самочувствие и делает нас счастливее в долгосрочной перспективе. Согласно научным исследованиям, она не только предотвращает депрессию, но и положительно влияет на паттерны мозговой активности, вызывающие тревогу, нервное напряжение, подавленные состояния и раздражительность, — с ее помощью эти состояния быстрее проходят.

Другие эксперименты подтверждают, что люди, которые регулярно медитируют, реже обращаются за медицинской помощью и меньше времени проводят в больнице. Кроме того, у них улучшается память, развиваются творческие способности, а время реакции сокращается. (Ниже мы расскажем о преимуществах осознанной медитации, подтвержденных научными исследованиями и опытом тех, кто уже приступил к практике.)

Преимущества осознанной медитации

Многочисленные психологические исследования показали, что люди, регулярно практикующие медитацию, в среднем более счастливы и довольны жизнью¹. И эти результаты не просто важны сами по себе — они имеют огромное значение для медицины, потому что положительные эмоции — это залог более долгой и здоровой жизни².

- Регулярные медитации помогают уменьшить раздражительность, тревожность и депрессивные состояния³. Они также улучшают память, скорость реакции и повышают психологическую и физическую выносливость⁴.
- Регулярно медитирующие люди более удовлетворены отношениями с партнером⁵.
- Исследования, проведенные в разных странах, свидетельствуют, что медитация снижает ключевые показатели хронического стресса, в том числе повышенное давление⁶.
- Медитация помогает справиться с серьезными заболеваниями, такими как хроническая боль⁷ и рак⁸, и даже ослабить алкогольную и наркотическую зависимость⁹.
- Согласно результатам исследований, медитация укрепляет иммунную систему и тем самым способствует предотвращению простуды, гриппа и других болезней¹⁰.

Несмотря на *доказанные* преимущества, многие до сих пор настороженно относятся к слову «медитация». Поэтому прежде чем продолжать, было бы полезно развеять некоторые связанные с медитацией мифы.

— Медитация — это не религия. Осознанная медитация — это просто метод умственной тренировки. Многие

из тех, кто практикует медитацию, имеют религиозные взгляды, но среди приверженцев медитации немало атеистов и агностиков.

— Сидеть в позе лотоса (как это часто показывают в прессе и по телевизору) вовсе не обязательно, но если хочется, то можно. На наших занятиях по медитации большинство людей сидят на стульях, но можно практиковать осознанную медитацию где угодно — в автобусе, в поезде или по дороге на работу. Медитировать можно практически везде.

— Практика осознанности не отнимает много времени, однако требует некоторого терпения и упорства. Многие вскоре замечают, что медитация освобождает их от гнета времени и у них появляется больше возможностей заниматься другими вещами.

— Медитация — это не сложно. К ней едва ли применимы термины «успех» и «неудача». Даже когда медитация идет тяжело, мы все равно узнаем что-то ценное о механизмах работы нашего сознания, и это немаловажное психологическое преимущество.

— Медитация не притупит ваш ум и не помешает достижению важных целей в карьере и жизни, равно как и не сделает из вас неисправимого оптимиста.

Медитация не призывает принять неприемлемое, а помогает увидеть мир яснее и четче, чтобы предпринимать более мудрые и взвешенные действия и менять то, что требует изменения. Медитация помогает культивировать глубокую осознанность и сострадание, которые позволяют оценить собственные цели и найти оптимальный путь к реализации собственных ценностей.

Как найти гармонию в нашем безумном мире

Если вы держите в руках эту книгу, то, вероятно, нередко задаетесь вопросом, почему желанная гармония и счастье часто утекают как песок сквозь пальцы. Почему большая часть вашей жизни проходит под знаком чрезмерной загруженности, тревоги, нервного напряжения и морального истощения? Мы тоже многие годы размышляли над этими вопросами, и, кажется, наука наконец нашла на них ответы. Как ни странно, лежащие в основе этих ответов принципы были хорошо известны в древнем мире — это вечные истины.

Наше настроение меняется довольно быстро, и это нормально. Однако из-за определенных стереотипов мышления непродолжительный спад энергии или эмоциональный скачок могут вылиться в длительный период тревоги, стресса, утомления и подавленности. Момент грусти, злости или тревоги может спровоцировать плохое настроение, которое отравит целый день, а может, не один и не два. Недавние научные открытия наглядно демонстрируют, как нормальная смена настроения может привести к длительным эпизодам острой тревоги, тоски или даже депрессии. Однако важнее всего то, что эти исследования выявили способ стать более счастливым и сосредоточенным человеком, доказав следующее:

— когда вы чувствуете грусть, тревогу или раздражение, основной ущерб наносит не ваше настроение, а то, как вы на него реагируете;

— попытка избавиться от плохого настроения или подавленного состояния — или разобраться, почему вам плохо и как это можно исправить, — зачастую только усугубляет ситуацию; это как зыбучие пески: чем активнее стараешься выкарабкаться, тем глубже погружаешься.

Постигнув принципы работы мозга, мы сразу понимаем, почему время от времени нас одолевают тоска, нервное напряжение и раздражительность.

Когда нам плохо, мы естественным образом стараемся выяснить причину своего несчастья и устранить ее. Однако в процессе могут всплыть сожаления о прошлом и беспокойство о будущем, и от этого нам становится еще хуже, а потом мы принимаемся корить себя за то, что не смогли приободриться. Внутренний критик, живущий в каждом из нас, начинает шептать, что это все наша вина, что нужно больше стараться, несмотря ни на что. Вскоре мы чувствуем, как отделяемся от самой глубокой и мудрой части нашей личности. Мы теряемся в бесконечной веренице упреков и обвинений в свой адрес за несоответствие собственным идеалам и за то, что мы не такие, какими хотим себя видеть.

Нас затягивает в этот эмоциональный водоворот, потому что состояние ума тесно связано с памятью и мозг постоянно перебирает воспоминания в поисках тех, которые отражают эмоциональное состояние на текущий момент. Например, если вы чувствуете угрозу, мозг тут же отыскивает моменты из прошлого, когда вам было страшно, чтобы вы увидели сходства ситуаций и смогли спастись. Это происходит за доли секунды и практически неосознанно. Между тем это базовый навык выживания, который оттачивался миллионами лет эволюции, поэтому он такой мощный и остановить его практически невозможно.

То же происходит с чувствами тоски, тревоги и эмоционального напряжения. Нет ничего необычного в том, что время от времени нам бывает грустно, но иногда несколько грустных мыслей могут вызвать целый шквал неприятных воспоминаний, негативных эмоций и жестких суждений. Из-за этого несколько часов или даже дней

могут быть испорчены негативными и самокритичными мыслями: «Что со мной не так? У меня не жизнь, а сплошной хаос. Что будет, когда все поймут, насколько я на самом деле никчемный?»

Такое самобичевание имеет невероятную силу, и когда оно набирает обороты, с ним почти невозможно бороться. Одна мысль вызывает следующую, за одним чувством приходит другое и так далее... И вскоре самая первая мысль — неважно, что она была мимолетной, — приводит за собой еще более грустные мысли, беспокойства и страхи и вас засасывает в водоворот собственного горя.

По большому счету ничего удивительного в этом нет, ведь обстановка оказывает огромное влияние на нашу память. Несколько лет назад психологи выяснили, что если глубоководных дайверов, пока они еще находятся на суше, попросить запомнить список слов, то под водой они чаще всего эти слова забудут, а потом, после подъема, снова вспомнят. И наоборот: слова, которые запоминались под водой, легче забывались на суше. Так море и суша оказываются мощными контекстами для памяти¹¹.

В нашем сознании тоже происходят подобные процессы. Доводилось ли вам побывать там, куда вы ездили отдыхать ребенком? Скорее всего, до того как вы вновь попали в это место, у вас были только смутные воспоминания о нем, но, когда вы гуляли по улицам, смотрели вокруг, чувствовали запахи и слушали звуки, воспоминания стали возвращаться. Возможно, вас охватили приятное волнение, легкая тоска или влюбленность. Возвращение в обстановку прошлого вызвало в памяти связанные с этим местом воспоминания. Однако вызывать воспоминания могут не только определенные места. Мир полон таких импульсов. Доводилось ли вам услышать песню, связанную с сильными эмоциями и воспоминаниями, почувствовать запах цветов или свежее испеченного хлеба?

Наше настроение тоже может служить внутренним контекстом и быть таким же сильным стимулом, как посещение памятных мест или любимая песня. Короткая вспышка грусти, раздражения или тревоги способна вызвать неприятные воспоминания, хотим мы того или нет, и очень скоро нами завладевают мрачные мысли и отрицательные эмоции. Зачастую мы даже не понимаем, откуда они взялись, — кажется, они появились из ниоткуда. Нам остается только догадываться: «*Почему у меня плохое настроение?*» или «*Почему я сегодня такой грустный и уставший?*»

Мы не можем препятствовать появлению грустных воспоминаний, самокритики и неодобрения, но в наших силах предотвратить то, что следует за ними, — остановить спираль, раскручивающую саму себя и вызывающую следующий цикл негативных мыслей. Можно заблокировать поток деструктивных эмоций, которые вызывают тоску, тревогу, стресс, раздражительность или усталость.

Осознанная медитация учит узнавать воспоминания и саморазрушительные мысли, как только они появляются. И помнить, что это всего лишь воспоминания. Их можно сравнить с пропагандой, потому что *они не настоящие*. Они — это не *вы*. Однако вы можете научиться наблюдать за плохими мыслями: увидеть, как они возникают, дать им какое-то время, а потом обнаружить, как они сами собой растворяются. И в этот момент может случиться невероятное: оставшуюся от них пустоту заполнит глубокое ощущение счастья и спокойствия.

Осознанная медитация помогает добиться этого, используя альтернативный способ взаимодействия нашего сознания с миром. Большинство из нас знакомы только с аналитической стороной сознания, которая думает, судит, планирует и перебирает воспоминания в поисках решений. Но наше сознание также *осознает*. Мы не просто *думаем* о чем-то, но еще и осознаем, что мы думаем.

Мы даже не нуждаемся в языке в качестве посредника между нами и миром — мы можем ощущать его напрямую через органы чувств. Мы способны напрямую ощущать пение птиц, запах красивых цветов и улыбку любимого человека. Мы осознаем не только головой, но и сердцем. Наш осознанный опыт не ограничивается мыслительным процессом, и наше сознание гораздо больше и шире, чем мысли.

Медитация проясняет сознание и позволяет видеть вещи осознанно и более открыто. Медитация — это место, своеобразный пункт наблюдения, с которого мы можем разглядеть, как появляются наши мысли и чувства. Она избавляет нас от привычки нажимать на воображаемый курок и мгновенно реагировать на происходящее. Наше внутреннее «я», по-настоящему счастливое и гармоничное, больше не тонет в шуме, который создает наш мозг, решая бесконечные проблемы.

Осознанная медитация помогает нам относиться к себе с большим терпением и сочувствием и культивировать восприимчивость и мягкую настойчивость. Эти качества помогают освободиться от гравитационного поля тревоги, стресса и тоски, еще раз напоминая о том, что было доказано наукой: грусть и другие эмоции можно и нужно перестать считать проблемами, требующими решения, и мы не должны сожалеть о том, что нам «не удалось» их решить. На самом деле отказ от решения этих проблем — чаще всего самый разумный выход, поскольку привычные нам способы решения часто только усугубляют эти проблемы.

Однако осознанность не отрицает естественного желания разума решать проблемы — она просто дает нам время и место выбрать *наилучший* способ их решения. Одни проблемы требуют эмоционального подхода, и мы выбираем решение, которое кажется самым правильным. К другим нужен логический подход, к третьим — интуитивный,

творческий. А есть и такие проблемы, которые пока лучше не трогать.

Счастье ждет

Осознанность работает на двух уровнях. Первый и самый главный — основная программа осознанной медитации. Это серия простых ежедневных медитаций, которые можно выполнять практически где угодно, хотя лучше всего их делать дома в тихом месте. Некоторые длятся всего три минуты, а другие занимают от 20 до 30 минут.

Осознанность также помогает избавиться от моделей мышления и поведения, которые мы не осознаем, но которые препятствуют полноценной жизни. Многие оценочные суждения и самокритика возникают из привычных мыслей и действий. Избавившись от этих привычек, вы постепенно сможете нейтрализовать негативные мыслительные процессы и действовать более осознанно и чутко. Вы удивитесь, узнав, насколько счастливее вас сделают такие незначительные изменения.

Избавляться от привычек несложно. Нужно всего лишь не садиться все время на одно и то же место на вещаниях, периодически выключать телевизор и иногда ходить на работу другим маршрутом. Программа медитаций содержит различные задания, например посадить семена и наблюдать за их ростом, присмотреть за домашним питомцем друзей или сходить в кино неподалеку. Такие простые вещи в сочетании с короткими ежедневными медитациями помогут сделать вашу жизнь более счастливой и полноценной.

Эту программу можно выполнять на протяжении любого периода, но лучше всего выделить на нее рекомендованные восемь недель. Она будет настолько гибкой, насколько

вам нужно, но следует помнить, что потребуется некоторое время, прежде чем будет виден какой-то эффект. Именно поэтому она и называется практикой. Все в этой книге призвано помочь вам в достижении цели, и если вы решитесь ступить на этот путь, то заметите, насколько проще вам становится найти гармонию и спокойствие в этом безумном мире.

Если вы хотите сразу же приступить к программе медитаций, переходите к главе 4. А если вам хочется подробнее узнать о новых научных открытиях, которые наглядно показывают, как и почему мы загоняем себя в рамки негативных мыслительных процессов и действий и как осознанная медитация помогает избавиться от них, — главы 2 и 3 вам в помощь. Мы надеемся, что вы прочитаете их, потому что они на глубинном уровне помогают понять, почему практика осознанности настолько эффективна. Они заметно ускорят ваш прогресс, и к тому же вы сможете попробовать «шоколадную медитацию». Если же вам не терпится начать, ничто не мешает вам приступить к программе сейчас и ознакомиться с главами 2 и 3 в процессе прохождения программы.