

ЖИВИ

РИК ХАНСОН, ФОРРЕСТ ХАНСОН

КАК ЗАЛЕЧИТЬ РАНЫ ПРОШЛОГО, СПРАВИТЬСЯ
С НАСТОЯЩИМ И СОЗДАТЬ ЛУЧШЕЕ БУДУЩЕЕ



Рик Хансон

**Живи. Как залечить раны прошлого,
справиться с настоящим и создать
лучшее будущее**

Нашим родителям

Resilient

How to Grow an Unshakable Core of Calm, Strength, and Happiness

Rick Hanson Ph.D,

With Forrest Hanson

© 2018 by Rick Hanson and Forrest Hanson

© Перевод на русский язык ООО Издательство «Питер», 2019

© Издание на русском языке, ООО Издательство «Питер», 2019

© Серия «Сам себе психолог», 2019

© Гиматова Ю. М., перевод с англ., 2019

ОТЗЫВЫ О КНИГЕ

«Благодаря подробным примерам и упражнениям мы учимся успокаивать разум и оптимизировать возможности взаимодействия с окружающими. В основе этой прекрасно написанной книги лежит особая теория: позитивные ощущения меняют мозг и позволяют стать более добрым, щедрым, благодарным и чутким».

*Стивен Порджес, доктор философии, сотрудник
Института имени Кинси, Индианский университет,
профессор психиатрии, Университет Северной Каролины*

«Эта книга, написанная с элегантностью и достоинством, содержит множество полезных выводов и позволяет сформировать практические навыки, которые помогут выстоять перед лицом жизненных трудностей. Это руководство к жизни в гармонии с самим собой, иллюстрированное удивительно искренними личными наблюдениями. К тому же в основе книги лежит научное исследование».

*Кристофер Джермер, доктор философии, лектор
Гарвардской медицинской школы, автор книги *The
Mindful Path to Self-Compassion**

«В хаосе неуверенности и неприятностей один спокойный человек в комнате способен изменить всё. Рик Хансон объясняет, как стать именно таким человеком. Книга предлагает доступные методы по преодолению предубежденности мозга к негативу и помогает найти путь к жизненной энергии. Эта книга – неоценимый ресурс и подарок для нашего благополучия».

*Фрэнк Остасески, автор книги *The Five Invitations:
Discovering What Death Can Teach Us About Living Fully**

«Это четкое, понятное и приятное руководство представляет собой научно обоснованный сборник простых практик и познавательной мудрости в нашем сложном мире».

Дэниел Дж. Сигел, доктор медицины, автор книг «Разум. Что значит быть человеком» и *Aware: The Science and Practice of Presence*

«“Живи” – мудрая и душевная книга. Это прекрасное руководство, ведущее к балансу, счастью и здоровью. Читая ее, вы буквально слышите искренние и добрые голоса Рика и Форреста. Они помогут стать мудрее и стабильнее в эмоциональном плане. Это действительно особое и редкое предложение! Настоящая удача!»

Боб Стал, доктор философии, соавтор книг *Mindfulness-Based Stress Reduction Workbook, Living with Your Heart Wide Open, Calming the Rush of Panic, A Mindfulness-Based Stress Reduction Workbook for Anxiety* и *MBSR Everyday*

«Эта книга, основанная на науке о мозге и позитивной психологии, является кладезем лучших практик по достижению устойчивой и нерушимой радости. Именно этого мы ждали от Рика Хансона: практичную, научно обоснованную, понятную и удивительно мудрую книгу».

Роберт Эммонс, доктор философии, главный редактор *The Journal of Positive Psychology*, автор книг *The Little Book of Gratitude* и *Gratitude Works!*

«Доктор Хансон охватывает огромный объем полезной информации и излагает ее доступным языком. В невероятно глубокой и мудрой книге приведены конкретные примеры усиления своих внутренних ресурсов. Ее стоит прочесть каждому».

Сандра Принс-Эмбьюри, доктор философии, Институт по изучению устойчивости Алленхерста, создатель

широко распространенных шкал по измерению устойчивости, соредактор Resilience in Children, Adolescents, and Adults: Translating Research into Practice

«В наше время Рик Хансон – идеальный наставник. Его книга не только мудра, но и научна, практична и подробна. Он описывает зачастую незаметную предубежденность мозга к негативу, которая проявляется в жизни многих из нас. Кроме того, мы узнаем, как изменить свой мозг и таким образом – свою жизнь. Его советы обнадеживают. Они очень полезны и просты, даже если кажется, что надежда потеряна. Если мы хотим справиться с проблемами, нам поможет устойчивость и книга “Живи”».

Джанин Рос, автор бестселлера № 1 по версии New York Times «Женщины, еда... и Бог» и книги This Messy Magnificent Life

«Доктор Хансон – человек, обладающий талантом к упрощению сложных идей, – с юмором, теплом и честностью объединяет выводы нейробиологии и современной психологии с древними мудрыми традициями. Он предлагает простые инструменты, которые помогут вам позаботиться о своей голове и сердце. Это важный ресурс не только для выживания, но и для развития в сложные времена».

Рональд Сигел, доктор философии, доцент психологии в Гарвардской медицинской школе, автор книги The Mindfulness Solution: Everyday Practices for Everyday Problems

«Нейронаука удивительно практична. “Живи” – мудрая и полезная книга: тренировка для мозга, лекарство для сердца и руководство к прекрасной и радостной жизни».

Джек Корнфилд, доктор философии, автор книги «Путь с сердцем»

«Рик Хансон изменил жизнь многих людей благодаря своим инструментам для создания позитивной пластичности мозга. Книга “Живи” выводит науку на новый уровень. Вы узнаете о внутренних силах, даже если вам казалось, что у вас их нет. Кроме того, вы поймете, как использовать их так, чтобы с каждым днем делать свою жизнь лучше».

Элисса Эпель, доктор философии, профессор Калифорнийского университета в Сан-Франциско, соавтор книги «Эффект теломер. Революционный подход к более молодой, здоровой и долгой жизни»

«Современный мир накрыла эпидемия стресса, тревоги и депрессии. Если вы хотите не просто выжить, но и преуспеть, вам нужно выработать внутреннюю устойчивость. Объединив многолетний опыт с последними научными исследованиями, Рик Хансон создал руководство по развитию устойчивого благополучия. Вдумчиво, содержательно и практично».

Джеймс Р. Доти, доктор медицины, основатель и директор Научно-образовательного центра исследований сострадания и альтруизма (SCARE) в Стэнфордском университете, автор книги «Лавка чудес. История о том, как обычный мальчик стал великим хирургом, разгадав тайны мозга»

«Мы живем в стремительно меняющемся мире, и порой кажется, что каждый день приносит новый кризис или катастрофу. Сегодня мы все нуждаемся в создании инструментов, которые помогут оставаться внимательными, бесстрашными и мудрыми перед лицом реальной и вымышленной опасности. Рик Хансон показывает, как это сделать».

Кристин Картер, доктор философии, автор книг Raising Happiness и The Sweet Spot

«Доктор Хансон удивительно четко поясняет, как стать более чутким, спокойным и устойчивым. Каждый читатель этой книги

найдет в ней что-то ценное и полезное».

***Роберт Д. Труог, доктор медицины, профессор
медицинской этики, анестезии и педиатрии Института
Фрэнсис Глесснер Ли Гарвардской медицинской школы***

«Рик Хансон дает нам рекомендации о том, как достичь благополучия, научившись удерживать в уме полезные и приятные вещи. Это книга невероятной мудрости и практичности. Она написана простым, увлекательным и дружелюбным языком и поможет каждому из нас в развитии разума, чтобы стать более счастливым самому и сделать счастливее других».

***Пол Гилберт, доктор философии, офицер ордена
Британской империи, основатель терапии,
сфокусированной на сострадании, автор книг *The
Compassionate Mind* и *Living Like Crazy****

«Рик Хансон объединил теорию и практический опыт, поделившись честными примерами из своей жизни и простыми полезными упражнениями. Они подтолкнут читателя к собственным исследованиям».

Шарон Солзберг, автор книг *Real Happiness* и *Real Love*

«Рик Хансон – не только мудрый и чуткий человек. Он блестяще раскладывает сложный материал на маленькие понятные части».

***Дэниел Элленберг, доктор философии, основатель
Института по формированию лидерства***

«Среди массы книг об осознанности и нейронауке Рик Хансон проложил понятный путь вперед. Он делится своим опытом осознания дикого и запутанного разума. Более того, он описывает инструменты для достижения спокойствия и счастья. О чем еще можно желать?»

Руби Уокс, офицер ордена Британской империи, автор книг *Sane New World, A Mindfulness Guide for the Frazzled* и *How to Be Human: The Manual*

«“Живи” – это добрая и полезная книга, которая несет мудрость нашему все более хаотичному миру».

Майкл Д. Янко, доктор философии, автор книг *Mindfulness and Hypnosis* и «Депрессия заразительна»

«Авторы исследуют наши способности к устойчивому благополучию и предлагают практические инструменты для изменения жизни».

Элиша Голдстейн, доктор философии, основатель программы «Курс осознанной жизни»

«Эта ясная, доступная и мудрая книга показывает, как стать для себя лучшим другом, а не худшим критиком. Это может изменить вашу жизнь и жизнь ваших близких».

Марк Уильямс, доктор философии, соавтор книги «Выход из депрессии. Освободите себя от хронической неудовлетворенности»

«Книга “Живи”, в основе которой лежат последние исследования нейронауки о счастье, наполнена выводами, увлекательными практиками и ясностью, которая так необходима в наше сложное время. Прочитайте ее, и вы откроете для себя сокровище устойчивого разума».

Дачер Келтнер, доктор философии, профессор психологии Калифорнийского университета в Беркли, автор книг *Born to Be Good* и «Парадокс власти»

Благодарности

В основе этой книги лежит огромный объем научной литературы о благополучии, устойчивости и нейропластичности. К сожалению, мы не можем перечислить все источники, но мы хотим выразить свою благодарность Ричарду Дэвидсону, Джиму Доти, Ангеле Дакворт, Кэрол Двек, Дэниелу Элленбергу, Барбаре Фредриксон, Кристоферу Джермеру, Полу Гилберту, Тимоти Годдарду, Элише Голдстейн, Линде Грэм, Джону Кабат-Зинну, Тодду Кашдану, Дачеру Келтнеру, Сунии Лютар, Соне Любомирски, Энн Мастен, Кристин Нефф, Стивену Порджесу, Сандре Принс-Эмбьюри, Мартину Селигману, Мишель Шиота, Дэну Сигелу и Эмилиане Саймон-Томас.

Нас также поддержали мудрые учителя, включая Тару Брах, Джила Фронсдэла, Джека Корнфилда, Аджана Пассано и Шарон Солзберг.

Мы в огромном долгу перед нашими коллегами, которые помогли создать онлайн-программу Foundations of Well-Being («Основы благополучия»). Среди них Дженна Чэндлер, Кэри Готье, Лорел Хансон, Мишель Кин, Мэрион Рейнолдс, Эндрю Шуман, Кариса Спет, Мэтт Стэйтс и, самое главное, Стефани и Дэвид Вейлон. Мы благодарны читателям, которые предоставили полезную обратную связь по черновикам рукописи этой книги и соответствующим работам, в том числе Пенни Феннер, Элизабет Феррейра, Эмме Хаттон-Тэмм, Лили О'Брайен, Майклу Тафту и нашему потрясающему агенту Эми Реннерт. Нам было очень приятно работать с редактором из Harmony Books Донной Лоффредо. Она и ее коллеги сыграли важную роль в создании этой книги.

Мы выражаем особую любовь и признательность Джен и Лорел Хансон.

Введение

Я начал изучать человеческий потенциал в 1970-х годах и в итоге стал клиническим психологом. Меня всегда интересовала нейронаука и тренинги по осознанности. Эта книга – собрание моих выводов о том, как помочь людям залечить раны прошлого, справиться с настоящим и построить лучшее будущее.

В психологии и медицине существует фундаментальная идея. Направление вашей жизни зависит от трех вещей: того, как вы справляетесь со сложностями, защищаете свои уязвимые места и формируете личные ресурсы. Эти факторы кроются в трех сферах – вашем внутреннем мире, теле и разуме. Если объединить факторы и сферы, мы обнаружим девять способов сделать свою жизнь лучше.

Все они важны, но формирование ресурсов разума обладает уникальной силой. Благодаря этому вы получаете огромные возможности, потому что, как правило, человек может в большей степени влиять на свой разум, а не на тело или мир. Кроме того, это самый действенный способ, потому что разум неизменно остается с вами. Нельзя всегда полагаться на мир, других людей или даже собственное тело. Однако вы *можете* рассчитывать на устойчивые внутренние силы, встроенные в вашу нервную систему. И в этой книге вы узнаете, как их сформировать.

Такие психологические ресурсы, как целеустремленность, самоуважение и доброта, делают нас *устойчивыми*, то есть способными справляться с трудностями и решать проблемы в погоне за возможностями. Устойчивость помогает нам восстановиться после утраты и травмы, но это еще не всё. Настоящая устойчивость укрепляет благополучие и лежащие в его основе чувства счастья, любви и спокойствия. Удивительно, что когда вы испытываете ощущение благополучия, оно укрепляет внутренние силы, которые, в свою очередь, делают вас более устойчивым. Благополучие и устойчивость подпитывают друг друга в своеобразной восходящей спирали.

Самое главное – научиться превращать мимолетный опыт в постоянные внутренние ресурсы, встроенные в ваш мозг. Это

называется *позитивной нейропластичностью*, и я расскажу, как с ее помощью обрести устойчивое благополучие.

Изменение мозга

Когда разум меняется в лучшую сторону, в лучшую сторону меняется и мозг. Мозг постоянно преобразуется по мере того, как вы впитываете свои ощущения. Многократно стимулируя определенный участок мозга, вы развиваете его. Вы учитесь быть спокойнее или добрее так же, как и любой другой вещи: с помощью регулярной практики.

Мы развиваем психологические ресурсы на протяжении двух этапов. Во-первых, мы должны испытать то, что хотим укрепить в себе, например чувства благодарности, любви или уверенности. На втором и самом важном этапе нам необходимо трансформировать этот мимолетный опыт в устойчивое изменение нервной системы. В противном случае мы не исцелим свои раны, не будем развиваться и расти. Полезного и приятного опыта самого по себе недостаточно. В этом заключается главная проблема современной позитивной психологии, обучения персонала, коучинга и психотерапии. Чаще всего приятные ощущения, которые испытывают люди, не влияют на их мозг. Но приложите небольшие усилия, и эти чувства оставят стойкий след. Я покажу вам множество эффективных способов, как это сделать. Большинство из них можно использовать в повседневной жизни.

Кому-то эта идея покажется сложной, но на самом деле она интуитивно понятна и проста. Нейроны в мозге «зажигаются» от 5 до 50 раз в секунду – таким образом вы можете повышать свою устойчивость и благополучие на протяжении целого дня. И каждый раз это будет занимать не больше минуты. Разумеется, результат не будет моментальным. Если вы хотите измениться к лучшему, следует работать с мозгом как с телом в спортзале: множество небольших усилий со временем сложатся в нужный результат. Поверьте в свой успех, и вы его добьетесь.

Идти по пути

Несмотря на банальность, фраза «Жизнь – это путь» по-прежнему остается верной. Впереди долгая дорога, и чтобы пройти ее, нам нужны определенные запасы и инструменты. В этой книге я представлю лучшие из тех, которые мне известны. Мы узнаем, как развивать и использовать внутренние силы, соответствующие личным потребностям. А затем вы получите даже больше и сможете удовлетворять потребности других людей.

У каждого из нас есть свои нужды. Если мы игнорируем их, то начинаем испытывать стресс, беспокойство, разочарование и обиду и получаем меньше положительных эмоций. Когда вы становитесь более устойчивыми, вы в большей степени способны удовлетворить собственные потребности перед лицом жизненных невзгод. И в результате вы укрепляете свое благополучие.

У людей есть три базовые потребности: в *безопасности*, *удовольствии* и *социальных связях*. Они кроются в древней истории эволюции человека. За последние двести тысяч лет обстоятельства нашей жизни существенно изменились, чего нельзя сказать о нашем мозге. Нейронный механизм, который позволял предкам удовлетворять потребность в безопасности (найти укрытие), удовольствии (добыть пищу) и социальных связях (наладить отношения с остальными), живет в мозге человека и по сей день.

Существует четыре способа удовлетворения своих потребностей. Вы можете *признать* правду, *сформировать ресурсы*, *отрегулировать* мысли, чувства и действия, *наладить прочные связи* с другими людьми и миром в целом. Реализуя собственные нужды с помощью этих способов, мы создаем двенадцать главных внутренних сил. Каждой из них посвящена отдельная глава этой книги.

	Признание	Формирование ресурсов	Регулирование	Налаживание связей
Безопасность	Сострадание	Стойкость	Спокойствие	Бесстрашие
Удовольствие	Осознанность	Благодарность	Мотивация	Целеустремленность
Социальные связи	Обучение	Уверенность	Близость	Щедрость

Вы можете формировать эти психологические ресурсы постепенно, шаг за шагом. Первым возникает сострадание – прежде всего к самому себе, так как вначале нужно признать свои внутренние глубинные потребности и почувствовать необходимость действовать. Последним ресурсом является щедрость, поскольку вы сможете дать многое другим, только когда воспитаете хорошие качества в себе.

После того как вы создадите эти силы и укрепите свою устойчивость, снизятся тревога и раздражение, разочарование и отчаяние, одиночество, обида и негодование. Если вас накроют беспокойные волны жизни, вы встретите их с большим *спокойствием, умиротворенностью и любовью* – чувствами, лежащими в основе вашего существования.

Как читать эту книгу

Мы узнаем, *как* постичь, развивать и использовать главные психологические ресурсы для устойчивого благополучия. Вы познакомитесь с полезными идеями, связанными с работой мозга, проверенными практиками, инструментами для формирования конкретных сил, предложениями для повседневной жизни и личными примерами. Каждый человек индивидуален, поэтому я предоставлю вам множество вариантов. Выберите то, что подходит именно вам.

Эту книгу можно читать по-разному. Например, вы можете изучать по главе в месяц в течение года личного развития. Или определите потребность, которая особенно важна для вас, например потребность в безопасности, и уделите основное внимание соответствующим главам. Двенадцать сил поддерживают друг друга как звенья одной цепи. Некоторые силы покажутся вам особенно значимыми. Нет ничего плохого в том, чтобы перепрыгивать от одного к другому, стараясь понять, что именно находит в вас наибольший отклик. В главе 2 «Осознанность» и главе 3 «Обучение» рассматриваются важнейшие принципы и техники, которые лежат в основе остального материала. Когда вы переходите к практике, можно медленно прочитать текст перед ее выполнением. Также вы можете читать вслух, записывая себя на диктофон, и позже использовать запись в качестве направляемой медитации.

Эта книга – не пособие по психотерапии и не описание методики лечения того или иного заболевания. Тем не менее я постарался добраться до самой сути, и это поможет изменить ситуацию к лучшему. Будьте добры по отношению к себе, особенно когда выполняете практики. Всегда адаптируйте мой подход к своим потребностям.

Полезную информацию можно найти во многих источниках, включая науку, клиническую психологию и медитативные традиции. Так как мы собираемся разобрать большой материал, я упростил научные пояснения, касающиеся неврологии, и не указывал названия особых терапий и тренингов. Также я не пытался обобщить огромный объем академической литературы об устойчивости, благополучии и смежных темах. Если вас интересует подробная информация,

пожалуйста, перейдите в раздел о дополнительных ресурсах в конце книги. Презентации, научные работы и другой материал выложены в свободном доступе на сайте www.RickHanson.net. Что касается медитативной практики, лучшей, на мой взгляд, является буддизм, поэтому я предложу вам идеи и методы в соответствии с этой традицией. Данная книга опирается на мою онлайн-программу Foundations of Well-Being («Основы благополучия», www.thefoundationsofwellbeing.com), но не следует ее структуре целиком.

Книга написана от первого лица – автора Рика Хансона. Однако мысли и слова Форреста представлены на каждой странице. Он сделал книгу удивительно ясной и предоставил важные выводы. Для меня было честью и удовольствием работать с сыном. «Живи» стала плодом совместных усилий, и мы постарались сделать ее полезной, простой и искренней.

Надеюсь, что вам понравится.

Часть 1

Признание

Глава 1

Сострадание

Если я не для себя, кто для меня? Если не сейчас, то когда?

Рабби Гиллель

Я получил один из самых важных уроков в детстве. Мне было шесть лет, моя семья жила в Иллинойсе рядом с кукурузными полями. Я помню, как однажды вечером вышел на улицу, глядя на дождевую воду, которая скопилась в колеях, оставленных тракторами, а затем обернулся и посмотрел на наш дом. Я чувствовал тоску и грусть из-за гнева, скопившегося в нем. Где-то вдалеке на холмах мигали огни в домах других, возможно, более счастливых семей.

Сегодня, будучи взрослым, я понимаю, что мои родители любили друг друга. Они были порядочными людьми и пытались решить собственные проблемы. Мое детство во многом было счастливым. У папы была тяжелая работа, а мама постоянно занималась мной и моей сестрой. Я не помню, что произошло в тот вечер. Вероятно, мы просто поссорились из-за пустяка. Но я до сих пор помню ту заботу, которую я испытал по отношению к себе. Мне было плохо, эти ощущения были важны для меня, и я хотел, чтобы мне стало лучше. Спустя многие годы я понял, что тем чувством было *сострадание* – признание боли и желание облегчить ее. Сострадание можно испытывать как по отношению к себе, так и по отношению к другим.

Даже тогда я понимал, что именно мне предстоит пройти сквозь время, найти те огни, тех людей и то большое счастье. Я любил своих родителей и не выступал против кого-то из них. Но я был за себя – стоял на своей стороне. Я всей душой хотел – насколько это возможно в детстве и во взрослом возрасте – прожить максимально хорошую жизнь.

Мой личный путь к благополучию, как и путь многих людей, начался с сострадания. Это фундаментальное чувство. Если вы не

заботитесь о своих чувствах и не желаете *изменить* ситуацию, то вряд ли приложите усилия, чтобы стать счастливее и устойчивее. Испытывать сострадание – значит быть одновременно мягким и мужественным. Например, согласно результатам исследований, когда люди ощущают сострадание, участки их мозга, отвечающие за моторное планирование, начинают готовиться к действию.

Сострадание представляет собой психологический ресурс, *внутреннюю силу*. В этой главе мы узнаем, как развивать и использовать сострадание по отношению к себе. В следующих главах мы рассмотрим, как проявлять сострадание по отношению к другим людям.

Быть за себя

Когда мы относимся к людям с заботой и уважением, мы пробуждаем в них их лучшие черты. То же самое произойдет, если мы будем относиться хорошо к себе.

Однако человек, как правило, является лучшим другом для кого-то, а не для себя. Мы заботимся о чужой боли, видим в людях положительные качества и проявляем к ним справедливость и доброту. Но каким другом вы являетесь по отношению к самому себе? Многие подвергают себя жесткой критике, сомневаются в себе, теряют над собой контроль, вместо того чтобы вырабатывать в себе устойчивость.

Представьте, что вы относитесь к себе так же, как к своему другу. Вы с теплотой и симпатией поддерживаете себя, помогаете себе исцеляться и развиваться. Вообразите, каким бы был ваш день, если бы вы заняли собственную сторону. Что бы вы испытали, если бы начали ценить свои хорошие намерения и доброе сердце и перестали быть столь самокритичными?

Почему хорошее отношение к себе件 полезно

Важно понимать, что быть на своей стороне одновременно справедливо и件 полезно. В противном случае разум захватят убеждения наподобие: «Думать о своих желаниях – значит быть эгоистом», «Ты не заслуживаешь любви», «На самом деле ты плохой человек», «Ты потерпишь неудачу, если будешь стремиться к большему».

Во-первых, существует общая идея, согласно которой мы должны относиться к людям с благородством и состраданием. Что ж, понятие «люди» включает и вас самих. Сформулируем золотое правило, которое действует как улица с двусторонним движением: поступай с собой так, как поступаешь с другими.

Во-вторых, чем большее влияние мы оказываем на человека, тем с большей ответственностью мы должны заботиться о нем. Например, жизнь пациента находится в руках хирурга, поэтому он обязан быть внимательным в ходе операции. Кто тот человек, на которого вы способны повлиять больше всего? *Вы сами* – как сегодня, так и в будущем. Это тот человек, которым вы будете через минуту, неделю или год. Если вы считаете себя кем-то, к кому вы должны относиться с заботой и добротой, как должно измениться ваше поведение и манера общения с самим собой?

В-третьих, если вы хорошо относитесь к себе, это件 полезно для других людей. Когда кто-то достигает благополучия, он, как правило, становится более терпимым, заботливым и открытым к взаимодействию. Представьте, какие преимущества получили бы окружающие, если бы вы перестали нервничать, беспокоиться или раздражаться и были бы более спокойным, удовлетворенным и любящим человеком.

Вы можете сделать практические шаги, которые помогут вам поверить в то, что забота, уважение и сострадание к самому себе будут действительно полезны. Напишите на бумаге простые утверждения, например: «Я на своей стороне», «Я отстаиваю свою позицию», «Я тоже имею значение». Читайте их вслух или положите лист с ними на видное место. Представьте, что объясняете другому человеку, почему вы собираетесь заботиться о своих потребностях. Вообразите, как

друг, наставник или даже добрая фея-крестная просит вас встать на свою сторону, – и поверьте в необходимость этого!

Чувство заботы о самом себе

Когда я покинул дом и начал учебу в Калифорнийском университете в Лос-Анджелесе в 1969 году, я был невероятно рациональным и заикленным на себе человеком. Это помогало избежать грусти, обиды и беспокойства, но в то же время практически не позволяло испытывать эмоции. Мне пришлось покопаться в себе, чтобы решить эту проблему и начать развиваться. Калифорния в 1970-х годах находилась в центре движения за развитие человеческого потенциала. Несмотря на то что оно казалось странным, я с головой погрузился в него (только представьте: крикотерапия, групповая психотерапия, обнажение души по запросу!). Постепенно я начал осознавать свои эмоции и ощущения. Я стал уделять внимание чувству «я на своей стороне» и относиться к себе с теплом и поддержкой, а не с холодом и критикой. Это очень помогало, поэтому я продолжал двигаться в данном направлении. Концентрируясь на позитивном ощущении, я словно тренировал и укреплял мышцы. С практикой доброта и поддержка прижились во мне и стали естественным образом жизни.

Спустя многие годы, уже являясь психологом, я понял, как сработали мои интуитивные попытки решить проблему. Фокусируясь на любом ощущении, связанном с психологическим ресурсом, например на ощущении «я на своей стороне», вы эффективно встраиваете его в мозг. Эта внутренняя сила остается с вами навсегда.

В главах, посвященных осознанности и обучению, я подробно расскажу, как превратить мысли и чувства в крепкие внутренние силы, основу настоящей устойчивости. Все довольно просто: сначала вы испытываете то, что хотите в себе развить, например сострадание или благодарность, затем концентрируетесь на этом и удерживаете это, чтобы ускорить «внедрение» ощущения в нервную систему.

В этом заключается суть положительного изменения мозга. Чтобы разобраться в ней, выполните упражнение, представленное ниже. Уделите ему несколько минут, если вы хотите добиться большего эффекта. Как уже говорилось, адаптируйте практику к своим потребностям. Кроме того, в течение дня постарайтесь обращать

внимание на чувство заботы о себе и ненадолго удерживать его. Ощутите его в своем теле, погрузитесь в него, пока оно погружается в вас.

БЫТЬ ЗА СЕБЯ

Вспомните ситуацию, когда вы были на чьей-то стороне. Возможно, вы защитили ребенка, поддержали друга, помогли болеющему родителю. Возобновите в памяти свои телесные ощущения в тот момент – в положении плеч, в выражении лица. Вспомните ваши мысли и чувства – возможно, заботу, решительность, даже ожесточенную напряженность.

Теперь, зная, каково быть на чьей-то стороне, примените то же отношение к себе. Ощутите, что вы союзник самому себе. Вы можете позаботиться и защитить себя. Признайте, что у вас тоже есть права и потребности, которые важны.

Если у вас возникнут другие реакции, например чувство собственной неполноценности, – это нормально. Просто отстранитесь от них и пожелайте себе добра. Сосредоточьтесь на этом ощущении и удерживайте его в течение нескольких вдохов.

Вспомните те моменты, когда вы действительно были на своей стороне. Возможно, вы поддерживали себя в сложный период на работе или отстаивали собственные права перед обидчиком. Осознайте, какие эмоции и ощущения в теле вы испытали тогда. Вспомните свои мысли в тот момент, например: «Помогать нужно не только другим, но и себе». Удерживайте это ощущение и позвольте ему наполнить ваш разум.

Почувствуйте, каково это – быть за себя. Позвольте чувствам, мыслям и намерению превратиться в хорошего друга для себя, осесть внутри, стать частью вас.

Почувствуйте сострадание к своей боли

Сострадание – это душевная чуткость к страданию, начиная от едва заметного психологического или физического дискомфорта и заканчивая мучительной болью. Сострадание также включает в себя желание помочь. Выражение сострадания снижает стресс и успокаивает ваше тело. Когда другие проявляют к нам сострадание, мы становимся сильнее: нам проще встать на ноги и продолжить путь.

Вы получаете преимущества как от проявления, так и от принятия сострадания, когда испытываете это чувство по отношению к себе. Если вы способны увидеть проблемы и стресс других людей, значит, вы в состоянии признать свои проблемы. Если вас трогают чужие страдания, значит, вас могут тронуть и собственные. Вы способны оказать самому себе ту же поддержку, что и другим. Если люди не сопереживают вам, сострадание к себе становится важным как никогда.

Самосострадание – это *не* нытье и не погружение в жалость к себе. Именно самосострадание вы должны испытать первым делом, если столкнулись с проблемой. Исследование Кристин Нефф и других ученых показало, что сострадание к себе делает человека более устойчивым и способным подняться на ноги. Оно ослабляет самокритику и формирует самоуважение, помогает стать более амбициозным и успешным, а не самодовольным и ленивым. В сострадании к личной боли кроется понимание: мы все страдаем, мы все сталкиваемся с болезнями и смертью, мы все теряем близких, мы все влюбляемся. Каждый человек хрупок. Как пел Леонард Коэн, «во всем есть трещины, но сквозь них пробивается свет».^[1] В каждом из нас есть трещины. Каждый нуждается в сострадании.

Испытания для самосострадания

Почувствовать самосострадание может не каждый. Основная проблема заключается в принципе работы нашей нервной системы. В силу своего строения мозг меняется под воздействием нашего опыта, особенно *негативного*, и в первую очередь детского. Человек усваивает отношение родителей и других людей, в том числе

игнорирование, унижение или пренебрежение чувствами и желаниями. В итоге он проецирует такое отношение на себя.

Например, мои родители были сознательными и любящими, и я очень благодарен им. Но по мере взросления я часто сталкивался с критикой с их стороны, а не с состраданием и вскоре привык критиковать себя. Меня всегда трогала боль других людей. Но моя собственная боль? Я отталкивал ее и не мог понять, почему мне становилось все хуже.

Как научиться состраданию

Мне пришлось учиться состраданию к собственной боли. В жизни мы многому учимся – ездить на велосипеде, извиняться перед другом или утешать себя. Что для этого необходимо?

Самое главное в формировании любого психологического ресурса, в том числе сострадания, – регулярность. *Только так мы сможем достичь устойчивого изменения нейронной структуры или функции.* Вы словно записываете песню на старомодном магнитофоне. Когда играет песня, то есть когда вы испытываете ресурсное чувство, вы помогаете ему оставить физический след в вашей нервной системе.

Если вы уже ощущаете что-то приятное или полезное, например удовлетворение от выполненного отчета на работе или комфорт, когда прилегли на диван в конце сложного дня, постарайтесь *заметить* это чувство. Вы также можете осознанно *создать* любое ощущение, такое как ощущение «я на своей стороне». Как только вы испытали нечто подобное, постарайтесь прочувствовать это как можно глубже и удержать ощущение в течение нескольких вдохов. Чем чаще вы это делаете, тем глубже вы встроите психологические ресурсы в нервную систему.

Чтобы усилить самосострадание, выполните небольшое упражнение, представленное ниже. Если вы научитесь проявлять сострадание к себе, вам будет проще обращаться к этому чувству в любой момент.

САМОСОСТРАДАНИЕ

Вспомните ситуацию, когда вы чувствовали заботу людей, питомцев или духовных сущностей. Можно обратиться к прошлому. Подойдет любой вид заботы, то есть те моменты, когда вы ощущали свою принадлежность к сообществу, понимали, что вас заметили, оценили или любят. Расслабьтесь и откройтесь чувству заботы. Если вы отвлеклись, просто вернитесь к нему. Удерживайте его и ощутите, как впитываете его, словно губка воду.

Затем подумайте об одном или нескольких людях, к которым вы испытываете сострадание. Возможно, это ребенок, которому больно, друг, переживающий развод, или беженцы на другом краю земли. Осознайте их бремя, беспокойства и страдания. Почувствуйте душевное тепло и сопереживание. Можно положить руку на грудь в области сердца и мысленно сказать: «Пусть твоя боль утихнет... Желаю тебе найти работу... Желаю тебе выздороветь». Отдайтесь состраданию, позвольте ему проникнуть внутрь и наполнить вас.

Теперь, когда вы научились проявлять сострадание, обратите его на себя. Признайте свой стресс, усталость, боль, несправедливость или несчастье. Направьте сострадание на себя, как вы бы направили его на страдающего друга. Осознайте, что все люди страдают и вы не одиноки в своей боли. Положите руку на грудь в области сердца или на щеку. В зависимости от произошедших событий мысленно скажите: «Пусть пройдут мои страдания...

Пусть пройдет это чувство обиды... Желаю себе не переживать так сильно... Желаю себе справиться с этой болезнью». Представьте, что сострадание, словно капли легкого теплого дождя, падает на вас и увлажняет истощенные, обиженные, требующие внимания области внутри.

Найдите принятие

Однажды мы с другом взобрались на вершину горы Уитни горной системы Ист Баттресс. Обратный путь к нашей палатке проходил по заснеженной расщелине. Был октябрь, снег превратился в лед, и нам приходилось двигаться медленно и осторожно. Уже стемнело, поэтому мы не видели, куда шли. Мы решили не рисковать и переночевать на небольшом выступе. Мы укутались в термозащитные одеяла, укрыли ноги рюкзаками. От холода у нас зуб на зуб не попадал.

Мне не нравилось все происходящее, но все же мне пришлось признать реальность ситуации. Отрицание реальности или противостояние ей могло убить нас. Там, высоко в горах, забота о себе должна была включить признание и принятие любой правды об окружающем мире. Принятие идет рука об руку с другими реакциями. Например, человек может возмущаться из-за несправедливости и признавать эту реальность. Принятие не означает беспечности или отказа от своих целей. Мы можем принимать что-то и в то же время стремиться улучшить ситуацию.

Мне нужно было принять события, происходящие со мной. Я устал, замерз и испытывал тревогу. Вот что я чувствовал в тот момент. Попытавшись отвергнуть эти ощущения, я бы только усилил стресс в этой и так напряженной обстановке и почувствовал себя хуже. Порой нужно подтолкнуть мысли и чувства в правильном направлении. Но это сработает, только если мы признаем свои реакции. В противном случае у наших действий мало шансов на успех. Мы словно наденем маску и попытаемся спрятаться от своих реальных чувств. Если мы не примем правду о себе, то не увидим ситуацию целиком и не сможем справиться с ней.

Наше настоящее «я» похоже на огромный дом. Если мы не признаем себя полностью, мы как будто запираемся в одной из его комнат: «Ох, я не могу показать свою уязвимость, лучше спрячусь за дверью», «Признавшись в любви, я выставил себя дураком. Больше никогда, пора закрыться», «Я допускаю ошибки, когда волнуюсь, так что со страстью покончено, я выбрасываю ключ». Что, если бы вы открыли все комнаты внутри себя? Вы могли бы по-прежнему следить за тем, что находится в той или иной комнате. Также можно решить, как

действовать в будущем и что показывать миру. Принятие своего «я» наделяет вас большим влиянием над ним, а не лишает его. Попробуйте выполнить упражнение, представленное ниже, чтобы погрузиться в это ощущение.

САМОПРИНЯТИЕ

Оглянитесь, найдите то, что уже существует, – и признайте это. Что вы почувствуете, когда признаете реальность?

Подумайте о друге и различных чертах его характера. Посмотрите, какие ощущения вызывает принятие этих черт. Постарайтесь почувствовать облегчение, открытость и спокойствие.

Осознайте свои ощущения. Попробуйте признать все, что вы ощущаете, не меняя этого. Можете ли вы принять чувство дыхания таким, какое оно есть? Если в голове возникают мысли, можете ли вы принять и их? Скажите что-нибудь наподобие: «Я принимаю эту мысль», «Я принимаю эту боль», «Я признаю чувство благодарности/грусти». Если вы чему-то сопротивляетесь, можете ли вы принять свое сопротивление? Если определенные элементы вашего ощущения кажутся сложными, обратитесь к чувству «я на своей стороне» и чувству самосострадания. Принятие само по себе является ощущением, отношением или ориентацией. Не нужно игнорировать его или сопротивляться ему. Пусть принятие распространится внутри вас.

Осознайте различные части самого себя – те, которые вам нравятся, и те, которые не нравятся. Вы можете подумать о них: «Внутри меня есть часть, которая любит сладости... часть, которая чувствует себя одинокой... часть, которая критикует себя... часть, которая чувствует себя юной... часть, которая требует любви». Затем примите факт существования этих частей, начав с самых простых. Возможно, некоторые вещи будет сложно принять, что вполне нормально. При желании вы можете вернуться к ним позже. Скажите себе: «Я признаю ту часть внутри меня, которая любит своих детей... Я признаю ту часть меня, которая оставляет грязную посуду в раковине... Я признаю

ту часть меня, над которой издевались в школе... Я признаю ту часть меня, которую обидели». Принятие вызовет чувства внутреннего смягчения и открытости. Обнимите себя, чтобы признать себя полностью. Погрузитесь в самопринятие, пока оно погружается в вас.

Наслаждайтесь жизнью

Если бы фармацевтические компании смогли запатентовать наслаждение, мы бы постоянно видели его рекламу по телевизору. Приятные ощущения, которые возникают, когда вы гладите кошку, пьете воду в жаркий день или улыбаетесь другу, снижают количество гормонов стресса, укрепляют иммунную систему и помогают оправиться от последствий разочарования или беспокойства.

По мере роста наслаждения растет и активность главных нейрохимических веществ. К ним относятся *дофамин*, *норэпинефрин* и *естественные опиоиды*. Участки *базальных ядер*, расположенные в глубине мозга, используют возникший дофамин, чтобы определить и исполнить полезные действия. Если вы хотите укрепить свою мотивацию, например, к тренировкам, здоровому питанию или завершению сложного проекта на работе, постарайтесь сосредоточиться на приятных вещах, связанных с этими занятиями. Так вы достигнете поставленной цели. Норэпинефрин поддерживает внимательность и заинтересованность. Если вы заскучали во время совещания, найдите в нем что-то приятное, и вы почувствуете бодрость и возросшую эффективность. Естественные опиоиды, в том числе эндорфины, расслабляют тело, когда вы испытываете стресс, и снижают физическую и эмоциональную боль.

Дофамин и норэпинефрин определяют ощущение, которое нужно сохранить, и ускоряют его внедрение в мозг в виде устойчивых ресурсов. Допустим, вы хотите проявлять больше терпения дома или на работе. Чтобы сформировать эту внутреннюю силу, найдите возможность проявить терпение. Затем сосредоточьтесь на приятных вещах, связанных с терпением, например на том, как хорошо чувствовать себя спокойным и расслабленным. Ощущение терпения или другого психологического ресурса является *состоянием* разума.

Наслаждение этим ресурсом помогает превратить его в позитивную черту, встроенную в мозг.

Наслаждение жизнью является эффективным способом позаботиться о себе. Подумайте о том, что вызывает у вас чувство наслаждения. В моем случае это аромат кофе, общение с моими детьми и травинки, которые пробиваются в трещинах на асфальте. Что окажется в вашем списке? Скорее всего, это будут не моменты «на миллион долларов», а крошечные реальные возможности насладиться настоящим, даже если жизнь кажется очень непростой. Вероятно, вы испытываете наслаждение, когда улыбаетесь человеку, расслабляетесь при выдохе или погружаетесь в сон после сложного дня. Независимо от того, что происходит во внешнем мире, вы всегда можете найти что-то приятное в своем разуме. Возможно, это шутка, рассказанная другом, воспоминание или осознание того, что у вас доброе сердце.

Эти незначительные способы насладиться жизнью таят в себе огромный смысл. Обычно именно такие мелочи со временем накапливаются и меняют жизнь к лучшему. Как говорят в Тибете, если ты заботаешься о минутах, годы позаботятся о себе сами.

Какая минута в жизни является самой важной? Я думаю, следующая. Мы не можем изменить прошлое и имеем ограниченное влияние на будущее. Но следующая минута – и еще одна, и еще – всегда полна возможностей. Можете ли вы встать на свою сторону, позаботиться о своей боли, принять себя и насладиться чем-то? Есть ли что-то, что вы способны исцелить, что-то, чему вы можете научиться?

Минута за минутой, шаг за шагом, сила за силой вы нарастите добро внутри себя. Ради своего блага и блага других.

Выводы

- Сострадание включает в себя сочувствие боли и желание облегчить ее. Сострадание можно испытывать по отношению к другим людям или самому себе.

- Сострадание является психологическим ресурсом, то есть внутренней силой, которую можно развивать со временем. Мы формируем внутренние силы, испытывая определенные ощущения, которые меняют нервную систему.

- Если вы встанете на свою сторону и начнете заботиться о своей боли, вы будете более устойчивым и уверенным. Хорошее отношение к самому себе полезно и для других людей.

- Принятие вещей такими, какие они есть, в том числе и себя, поможет справиться с проблемой эффективнее, позволит снизить сопротивление и стресс.

- Приятные моменты обогащают каждый день. Они также снижают стресс, помогают наладить отношения с другими и позволяют извлекать пользу из своего опыта.

- Мелочи со временем накапливаются. У вас есть возможность менять свой мозг к лучшему постоянно, на протяжении каждого дня.

Глава 2

Осознанность

Обучение внимательности должно стать главным образованием.

Уильям Джеймс

Осознанность предполагает, что вы постоянно пребываете в настоящем моменте. Вы сосредоточены, не обдумываете прошлое и не мечтаете. Удерживать сознание в текущем моменте легко – на протяжении одного-двух вдохов подряд. Самое главное – всегда сохранять осознанность. Как показывают исследования, осознанность снижает стресс, укрепляет здоровье и улучшает настроение.

Проявлять осознанность проще, если вы сидите на диване с чашкой чая в руке. Сложнее сохранять осознанность в напряженной или эмоционально истощающей ситуации, например во время ссоры с близким человеком. Осознанность может показаться недостижимой именно тогда, когда вы нуждаетесь в ней больше всего.

Мы начнем наращивать внутреннюю силу осознанности с практики. Мы выработаем устойчивое и стабильное внимание и сосредоточимся, чтобы не позволить стрессовому или неприятному опыту отвлекать нас. Далее мы изучим три главных способа установления связи со своим разумом и управления им, а также рассмотрим роль осознанности в каждом из них. Затем мы научимся использовать осознанность с целью удовлетворения наших базовых потребностей – в безопасности, удовольствии и социальных связях. В последнем разделе мы разберем два способа, с помощью которых мозг справляется со сложными условиями. Кроме того, мы узнаем, как осознанность помогает реагировать на них чувствами спокойствия, удовлетворения и любви, а не страха, разочарования и обиды.

Укрепите свой разум

Ваша нервная система устроена таким образом, чтобы ваш опыт мог менять ее. В науке это называется *нейропластичностью, зависящей от опыта*. Ваши ощущения зависят от того, чему вы уделяете внимание. Вероятно, вы слышали известное выражение: «Ты – то, что ты ешь». Оно относится к телу, но вы как человек постепенно становитесь тем, чему уделяете внимание. Можете ли вы удерживать внимание на множестве полезных и приятных вещей, делая их частью себя? Или вы уделяете внимание лишь беспокойству, самокритике и обиде?

Чтобы превратить мимолетный опыт в устойчивые внутренние силы, мы должны удерживать внимание на ощущении так долго, чтобы оно начало встраиваться в нервную систему. К сожалению, многие из нас рассеянны: наш разум блуждает и бежит из стороны в сторону. У этого есть множество причин. Мы живем в стремительно меняющемся мире под постоянными атаками со стороны медиаресурсов и под влиянием многозадачности. Стресс, тревога, депрессия и травмы усугубляют ситуацию. К тому же некоторые люди по своей природе склонны отвлекаться больше, чем остальные.

Как работает осознанность

Именно осознанность позволяет управлять вниманием и получать наибольшую выгоду из полезного опыта. При этом она ограничивает воздействие напряженного, вредного опыта, а также помогает понять, куда ушло ваше внимание. Слово «осознанность» (*mindfulness*) происходит из пали – языка раннего буддизма, на котором оно означало «память». Благодаря осознанности вы сосредоточены, а не забывчивы, собраны, а не рассеянны.

Человек может осознавать то, что находится в узкой области внимания, например продевание нити в ушко иглы. Он также может осознавать все, что находится в широкой области внимания, такое как наблюдение за всем потоком сознания. Вы можете применять осознанность одновременно к внутреннему и внешнему миру, например осознавать болезненные чувства из-за проступка близкого человека и тревогой из-за грузовика, который едет рядом с вашей машиной в дождливую погоду.

Наряду с осознанностью могут возникнуть и другие чувства, в частности сострадание к своим болезненным ощущениям или тревога

из-за того, что грузовик подъехал к вашему автомобилю слишком близко. Однако сама по себе осознанность не пытается изменить ваши переживания или поведение. Она воспринимает и принимает, а не осуждает или направляет. Осознанность удерживает ваши реакции в огромном сознании, на которое никогда не влияет происходящее вокруг. Благодаря осознанности вы можете отстраниться от своих реакций и наблюдать за ними из более спокойного и устойчивого места. Вы можете принять их такими, какие они есть, и при этом не отождествлять себя с ними. Разумеется, это не означает, что единственный способ проявить осознанность – пассивно наблюдать за своими ощущениями. Можно проявлять осознанность и при этом общаться с другими людьми, принимать решения и выполнять различные дела.

Укрепление осознанности

Осознанность похожа на психологическую мышцу, и вы можете нарастить ее, если сделаете частью повседневной жизни. Со временем привычка к осознанности приобретет качество постоянного присутствия, уверенного и непоколебимого.

Осознайте свою осознанность

Вы когда-нибудь терялись в мыслях, например в беспокойстве из-за денег или отношений с другом, а затем словно «просыпались», выходя из этого состояния? Это ощущение осознанности. Вы также можете осознавать настоящий момент, когда идете на работу, смотрите в окно или обдумываете прошедший день перед сном.

Испытывая это ощущение, постарайтесь почувствовать свою осознанность. Вы оказались в своем внутреннем доме. Вы здесь и сейчас, вы уверены и спокойны. Важно также осознавать моменты, в которые вы *не* проявляете осознанности. Постарайтесь как можно быстрее заметить, что ваше внимание блуждает. Например, поставьте будильник на своем телефоне на разное время дня, чтобы его мягкий сигнал напоминал о необходимости проявлять осознанность. Со временем вы прочно переместитесь в настоящий момент.

Избавьтесь от того, что вас отвлекает

Вы можете поставить свой телефон в режим «Не беспокоить», чтобы вас не отвлекали сообщения и звонки. В каком-то смысле ваше внимание является вашей собственностью. Не позволяйте людям или стремительному миру без вашего согласия выдергивать вас из состояния осознанности. Замедлите ритм своей жизни и занимайтесь в один момент времени одним делом, уделяя ему полное внимание.

Сделайте осознанность частью своего дня

Погрузитесь в свое дыхание, когда разговариваете с людьми или выполняете задание. Это поможет оставаться в себе и в настоящем моменте. В течение дня как можно чаще осознавайте свое дыхание. Такие привычные действия, как прием пищи, являются поводом остановиться, собраться и переместиться в реальность. Вы можете укрепить свое внимание, когда занимаетесь любимым делом, требующим концентрации, например что-то мастерите или разгадываете кроссворд.

Медитируйте

Существует множество методов, традиций и учителей медитации как в светской, так и в религиозной форме. Люди часто спрашивают: «Какая медитация считается лучшей?» На мой взгляд, лучшая медитация – это та, которую человек выполняет систематически. Найдите то, что кажется вам приятным и эффективным. Вы можете ежедневно уделять медитации минуту или больше, даже если затем вы погрузитесь в сон. Я поставил цель заниматься медитацией регулярно, и, честно говоря, это изменило мою жизнь. Я начал медитировать в 1974 году и обнаружил, что самые эффективные медитации, как правило, являются самыми простыми. Рекомендую вам попробовать медитацию, описанную ниже.

ПРОСТАЯ МЕДИТАЦИЯ

Уединитесь на несколько минут в спокойном месте. Примите комфортную позу сидя, стоя или лежа. Вы также можете медленно ходить вперед-назад по комнате. Сосредоточьтесь на том, что поможет остаться в настоящем моменте, например на ощущении, слове, изображении или чувстве. Я использую

дыхание. Измените эту медитацию в соответствии с выбранным вами объектом внимания.

Осознайте ощущения дыхания в своем лице, груди, животе или теле в целом. Направьте внимание на начало вдоха, удерживайте сознание на протяжении вдоха, в потом сконцентрируйте и удерживайте внимание на выдохе... И так с каждым дыхательным циклом. Также можно считать вдохи на заднем плане своего разума – до четырех или десяти и затем сначала. Если вы сбились, приступите к счету заново. Или мягко проговаривайте слова про себя, например: «Вдох... выдох... подъем... опускание». Если ваш разум блуждает, ничего страшного. Заметив это, просто вернитесь к своему объекту внимания.

В процессе дыхания расслабьтесь. Звуки и мысли, воспоминания и чувства будут появляться и исчезать, проходя сквозь ваше сознание. Вы не пытаетесь заглушить свой разум. Вы отстраняетесь от всего, что отвлекает. При этом вы не сопротивляетесь негативным вещам и не гонитесь за чем-то приятным. Вы погружаетесь в настоящий момент, отпускаете прошлое, не боитесь будущего и не планируете его. Нет ничего, что нужно удерживать, нет места, в которое нужно идти, нет человека, которым вы должны стать. Успокойтесь и расслабьтесь. Пусть дышит все ваше тело.

Постарайтесь без усилий и напряжения открыться растущему спокойствию. Не меняя ритма, ощутите удовольствие. Затем откройтесь чувству любви. В сознании могут присутствовать другие элементы, например боль или тревога. Это нормально. Оставьте их в покое, сосредоточьтесь на дыхании. Внутри вас будет усиливаться ощущение общего благополучия.

Во время медитации почувствуйте, как расслабленность и другие благотворные ощущения проникают внутрь, становятся частью вас. Примите всю пользу, которую может дать эта практика.

Найдите убежище

Осознанность помогает открыть глубокие уровни внутри себя. Обычно это вызывает приятные ощущения. Но порой, если вы не

готовы к этому, вы почувствуете, будто столкнулись с неприятным и пугающим. Например, когда я начал учиться в университете в конце 1960-х годов, люди говорили: «Эй, парень, прочувствуй свои чувства, ощути свои ощущения». Я считал их безумцами. Мои чувства были болезненными. Почему я должен был хотеть прочувствовать их? И все же я знал, что должен был открыться им. Разумеется, это вызывало страх. Мне нужно было понять, как чувствовать себя в безопасности независимо от того, что появится из той дверцы. Мне требовалось найти *убежище*.

Я возвращался в мыслях в свое детство. Вспоминал, как тайком удирал из дома, бежал в апельсиновые рощи, забирался на холмы в окрестностях. Лазание по деревьям и прогулки на свежем воздухе помогали расслабиться и ощутить свою силу. Я приносил эти хорошие чувства домой, словно вбирал в свой разум те деревья и холмы. Я мог обращаться к ним за ободрением и поддержкой. Спустя многие годы в университете я возобновлял то ощущение убежища, которое нашел в природе. Оно помогало почувствовать себя достаточно храбрым, чтобы исследовать темные и жуткие глубины моего разума. И оно редко оказывалось таким болезненным, как я думал.

Определите свое убежище

Убежище – это любая вещь или человек, которые защищают, успокаивают или воодушевляют вас. Жизнь бывает непростой, каждый может попасть в сложные, неприятные ситуации. Мы все нуждаемся в убежище. Как выглядит ваше?

Убежищем может быть домашний питомец или другие люди. Моим убежищем является моя жена. Форрест считает убежищем своих друзей. Убежищем могут быть места, например любимая кофейня, церковь, библиотека или парк. В качестве убежища иногда выступают конкретные вещи, такие как чашка кофе, уютный свитер или хорошая книга в конце тяжелого дня. Вы также можете обрести убежище в различных занятиях – возможно, в прогулках с собакой, игре на гитаре или просмотре телевизора перед сном.

Некоторые убежища нельзя потрогать. Память о прогулках, начиная от апельсиновых аллей из детства и заканчивая поездками по дикой природе в старшем возрасте, были для меня важным убежищем. Вашим убежищем могут стать воспоминания о бабушкиной кухне или ощущения, когда внук засыпал у вас на коленях. Для многих людей основательным убежищем является чувство чего-то священного или божественного. Убежищем можно считать идеи, например научные открытия или мудрость причисленных к лику святых, и даже тот простой факт, что ваши дети вас любят.

Есть еще одно важное убежище – вера во все хорошее, что кроется внутри вас. Это не значит, что вы не замечаете остального. Вы просто видите свою порядочность, тепло и доброту, хорошие намерения, способности и усилия. Это факты о вас, и их признание является надежным убежищем.

Используйте свое убежище

В течение дня найдите свое убежище: насладитесь утренним душем, порадитесь дружеским отношениям с коллегами, послушайте музыку по пути домой или почувствуйте благодарность перед сном. Можно

также выделить время на создание прочных ощущений убежища. Вам поможет упражнение, описанное ниже.

Когда вы нашли убежище, успокойтесь. Осознайте чувства, которые оно вызывает. Возможно, это расслабленность, ободрение и облегчение. Удерживайте ощущение убежища в течение одного дыхательного цикла или дольше. Найдите в нем приятные моменты. Позвольте этому ощущению погрузиться в вас, укрепиться внутри и стать вашей неизменной частью.

Если вы проявляете осознанность и то, что проникает в ваше сознание, вызывает потрясение, сосредоточьтесь на убежище и ощущении, которым оно вас наделяет. Как будто вы уверенно стоите в защищенном месте и наблюдаете за бурей вдалеке. Рано или поздно буря пройдет, как и любое переживание. Останется лишь ваша спокойная и целостная основа.

ОБРЕТЕНИЕ УБЕЖИЩА

Определите свое убежище. Это может быть изображение прекрасного луга, воспоминания о любимом человеке или мудрое высказывание. Откройте ощущениям, связанным с этим убежищем. Почувствуйте, что обрели убежище, удерживайте его и впустите его в разум.

Назовите его, сказав: «Я обрел убежище в _____». Осознайте свои чувства и позвольте ощущению убежища расти внутри вас. Перечислите другие места или вещи, которые могли бы стать вашим убежищем.

Думайте о своем убежище не как о месте «где-то там», вдалеке от вас, а как о том, что уже находится внутри вас. Вы можете сказать себе: «Я буду черпать силы в _____», «Я остаюсь верен _____», «Пусть меня поддержит _____». При таком отношении вы начнете воспринимать убежище как благотворный, целительный, поддерживающий вас поток.

Попробуйте обрести убежище в чувстве благодарности... любви людей, которые заботятся о вас... чувстве собственной доброты и порядочности... в любой вещи, которая вам нравится.

Пусть убежище наполнит вас силой.

Быть, уйти, войти

Клиническая психология, коучинг, тренинги по обучению персонала, семинары по личностному росту и медитативные традиции предлагают множество способов стать счастливыми, любимыми, эффективными и мудрыми. Независимо от разнообразия подходов и методов, их можно разделить на три группы, три основных способа управления разумом.

Во-первых, вы можете *позволить быть тому, что уже есть в вашей жизни*. Прочувствуйте чувства, ощутите ощущения – как горечь, так и сладость. Вы можете изучить различные аспекты ощущений, такие как эмоции, мысли и желания. Можно также добраться до более уязвимого материала, например обиды, которая часто прячется за гневом. Когда вы просто позволяете ощущению быть, оно может меняться, но вы не пытаетесь целенаправленно изменить его.

Во-вторых, вы можете *уменьшить негатив*, то есть любой болезненный или вредный опыт, предотвратив, сократив или избавившись от него. Например, вы можете поговорить с другом по душам, не относиться к себе критично, перестать покупать печенье, которое разжигает желание съесть сладкое, или снять напряжение, расслабив тело.

В-третьих, вы можете *увеличить позитив*, то есть любой приятный или полезный опыт, создав, вырастив или сохранив его. Вы можете начать дышать быстрее, чтобы поднять свой уровень энергии, вспомнить счастливые моменты, пережитые с другом, реалистично оценить ситуацию на работе или мотивировать себя к правильному питанию, представив всю пользу этого решения.

Другими словами, успех в совладании с собой, исцелении и достижении благополучия зависит от вашего умения *позволить быть, позволить уйти, позволить войти*. Осознанность в этом случае необходима, потому что без нее мы не сможем *позволить быть, позволить уйти, позволить войти*. К тому же способы управления разумом взаимосвязаны. Так, вы можете использовать третий способ – увеличение позитива, чтобы сформировать внутренний ресурс, например самосострадание, который, в свою очередь, поможет справиться с болезненными чувствами.

Представьте, что ваш разум – это сад. Вы можете ухаживать за ним тремя способами: наблюдать за ним, полоть сорняки и выращивать цветы. Наблюдение является основным способом, и порой это все, что мы можем сделать. Возможно, произошло что-то ужасное, и вам нужно переждать бурю. Но оставить разум в покое недостаточно: мы должны работать с ним. Разум заключен в мозге. Эта физическая система не изменится к лучшему сама по себе. Сорняки не прополют себя сами, а цветы не вырастут, если вы будете просто наблюдать за садом.

Преодолейте потрясение

Три способа управления разумом предлагают пошаговый план преодоления потрясения. Представьте, что вы испытываете стресс, обиду или гнев. Первым делом *позвольте быть* всему происходящему внутри вас. Прислушайтесь к своему телу – возможно, вы ощущаете напряжение в груди или животе. Изучите свои эмоции, чувства и желания. Найдите уязвимые ощущения, например, боль из-за недавнего разрыва, которая прячется за страхом перед новыми отношениями. Постарайтесь принять свое переживание таким, какое оно есть. Не сопротивляйтесь ему, даже если оно кажется неприятным. Встаньте на свою сторону и проявите самосострадание.

Во-вторых, в подходящий момент позвольте ощущению уйти. Сделайте несколько вдохов, медленно выдохните и отпустите все напряжение. При необходимости выплесните эмоции. Поговорите с другом, покричите в душе, поплачьте, представьте, как луч света проходит сквозь вас и уносит прочь все грустные или тревожные чувства. Отведите свое внимание от воронок негативных мыслей. Подвергните сомнению собственные убеждения, которые являются преувеличенными или неверными. Поймите, в чем их ошибочность. Постарайтесь увидеть картину целиком. Скорее всего, произошедшее событие является короткой главой в огромной книге вашей жизни. Осознайте, как проблемное желание, например излить свой гнев, может навредить вам или другим людям. Представьте, что вы держите это желание, как камень в руке, и затем бросаете его.

В-третьих, в подходящий момент позвольте ощущению войти. Признайте, что вы перенесли что-то тяжелое, и цените себя за это. Пусть облегчение и расслабление охватят все тело. Постарайтесь заметить или вспомнить чувства, которые могут заменить отпущенные переживания. Например, это может быть спокойствие вместо тревоги. Сосредоточьтесь на верных и полезных мыслях, которые пришли на смену ошибочным и вредным. Подумайте, можете ли вы извлечь урок из произошедшего. Возможно, вы станете добрее к себе или внимательнее в отношениях с другими. Нет ли чего-то, что стоит изменить в своем поведении? Вероятно, вам следует приезжать в

аэропорт заранее или перестать говорить о деньгах с партнером перед сном.

Доверьтесь интуиции. Она подскажет, когда переходить от одного шага к другому. Вспомните сказку «Три медведя», в которой одна кровать была слишком жесткой, другая слишком мягкой и лишь третья оказалась подходящей. Что именно окажется подходящим для вас, зависит от самого ощущения. Например, вы можете на несколько секунд позволить осуждающей мысли быть и признать знакомое ворчание («Ну вот, я снова поучаю других водителей»), а затем быстро перейти ко второму шагу и отпустить ее. Не стоит заикливаться на этом. Вы уже уловили смысл, пора двигаться дальше.

Но иногда ситуация может быть действительно сложной. Все, что вы можете сделать, – просто пережить ее. Возможно, умер ваш супруг или супруга. Пройдут долгие годы, вы выполните первый и второй шаги – позвольте ощущению быть и уйти. Лишь тогда вы задумаетесь о том, чтобы впустить кого-то в свое сердце. Другие люди могут торопить вас. Не слушайте их, двигайтесь в своем ритме. Может быть, вы способны лишь прикоснуться к боли на несколько секунд, а затем отступаете от нее, снова позволяя ей быть. Лично я повзрослел с огромным ведром слез глубоко внутри. Полное осознание всего этого вызвало бы потрясение, поэтому я опустошал это ведро постепенно, по чайной ложке.

Если вы пытаетесь позволить чувству уйти и войти, но это кажется неестественным, вернитесь к первому шагу и оставьте свой разум в покое. Изучите его полностью, найдите в нем что-то более мягкое и юное. Позволяя чувству быть, уйти и войти, вы можете открыть следующий уровень психологического материала. Затем используйте три шага, чтобы пройти этот уровень и, возможно, уровни, которые откроются вслед за ним. Сохраняйте осознанность, и вы избавитесь от сорняков, сможете вырастить цветы и начнете узнавать свой сад все лучше и лучше.

Позаботьтесь о своих потребностях

Вскоре после рождения Форреста к нам приехали мои родители. Моя мать с нетерпением хотела увидеть своего первого внука. Она прижала его к груди и начала бормотать что-то вроде:

«Ах, какой сладкий малыш, какой чудесный малыш!» Но Форрест не мог поднять голову, чтобы посмотреть на нее, и начал нервничать. Моя мать по-прежнему сюсюкала, а Форрест расстраивался все больше и больше. Я сказал: «Мам, мне кажется, он хочет посмотреть на тебя. Так ему будет комфортнее». Она радостно ответила: «Он не знает, чего хочет». Пораженный, я сказал, что он хочет, чтобы она держала его по-другому. Ведь ему было хорошо, пока моя мать не взяла его на руки. Она весело ответила: «Ой, кого волнует, чего он хочет!» Я пробурчал, что меня, и забрал сына у нее из рук.

В этой истории много важных моментов. Моя мать была очень любящим человеком и осталась в восторге от Форреста. Она просто выразила два убеждения, связанные с ее детством: дети не знают, чего хотят, а даже если и знают, их желания не имеют значения по сравнению с желаниями взрослых.

Все желания удовлетворить невозможно. Так и не должно быть, поскольку некоторые желания опасны. Но все же в основе каждого желания лежит здоровая потребность. Моя мама нуждалась в тесном общении со своей семьей. Она хотела дарить и получать любовь. Она хотела чувствовать свою значимость и уважение со стороны близких. Это абсолютно нормальные потребности. Моя мать была рада видеть нас, но она была воспитана иначе. Поэтому она собиралась удовлетворить свои потребности сомнительным способом – неумелым обращением с ребенком и бесчувственным отношением к сыну и невестке. Однако в основе ее действий лежали хорошие намерения.

Потребности и желания сливаются воедино. То, что является потребностью для одного человека, может быть желанием для другого. Я не собираюсь проводить четкую черту между этими понятиями. Каждое живое существо, в том числе самое сложное – человек, – стремится воплотить свои желания и удовлетворить свои потребности. Желание фундаментально и неизбежно. Поэтому так важно понимать свои желания и потребности, а также *связанные с ними* мысли и чувства. Тогда вы сможете эффективнее реализовать собственные нужды и принять себя.

Познание своих желаний

Осознайте свои ощущения, связанные с желаниями. Эти ощущения включают в себя предпочтения, стремление достичь цели, запросы и отстаивание чего-либо. Осознайте, как реакции других на ваши желания и потребности влияют на вас. Если люди поддерживают вас, это вызывает приятные чувства. Но если они игнорируют вас, пренебрегают вами или мешают вам, вы перестаете считать свои желания и потребности важными. Это может повлечь смущение, отвращение и даже чувство ненужности. Вы посчитаете свои желания и потребности неправильными и начнете подавлять или скрывать их.

Осадок от этого и другие ощущения накапливаются в мозге в ходе эмоционального, социального и физического *обучения*. Этот процесс начинается в детстве, когда мы зависимы от других людей, которые должны точно понять наши желания и потребности и эффективно и отзывчиво реагировать на них. Мы познаем само желание: какие желания допустимы и могут быть реализованы напрямую, какие из них необходимо скрывать и исполнять тайком, а какие считаются постыдными и должны быть забыты.

Благодаря осознанности вы можете заглянуть в свой разум и лучше понять себя. Вопросы, представленные ниже, помогут вам разобраться в себе:

- Как родители реагировали на ваши желания? Что вы узнали о желаниях в процессе взросления?
- Как люди реагировали на ваши желания, когда вы повзрослели? Они поддерживали вас? Или они игнорировали, критиковали и разрушали ваши желания? Что вы чувствовали при этом?
- Как ваше прошлое повлияло на отношение к своим желаниям и потребностям? Например, стесняетесь ли вы своих желаний?
- Теперь, когда вы разобрались в желаниях, хотите ли вы изменить что-то в себе? Возможно, вам нужно стать более открытыми к своим желаниям или увереннее двигаться к их достижению.

Три потребности человека

Осознание своего прошлого поможет лучше понять себя в настоящем и эффективнее заботиться о своих потребностях в будущем. В чем вы нуждаетесь? Психологи по-разному классифицируют потребности. Объединив психологические теории, я выделил три базовые группы потребностей человека.

1. Мы нуждаемся в *безопасности*, начиная от обыкновенного выживания и заканчивая пониманием того, что мы можем свободно выражать свое мнение. Мы удовлетворяем эту потребность, *избегая* повреждений. Например, мы не дотрагиваемся до раскаленной плиты и сторонимся определенных людей.

2. Мы нуждаемся в *удовольствии*, начиная от достаточного количества пищи и заканчивая осознанием значимости жизни. Мы удовлетворяем эту потребность, *стремясь* к наградам. Например, мы вдыхаем аромат роз, аккуратно раскладываем постиранную одежду или открываем свой бизнес.

3. Мы нуждаемся в *социальных связях*, начиная от выражения своей сексуальности и заканчивая чувством личной значимости и ценности. Мы заботимся об этой потребности, *контактируя* с другими. Например, мы пишем сообщение другу, ощущаем себя понятыми или сочувствуем кому-то.

Каждое живое существо, в том числе человек, нуждается в безопасности, удовольствии и социальных связях. Основой этих базовых потребностей является сама жизнь. То, как мы управляем ими сегодня, связано с эволюцией нервной системы, которая заняла 600 миллионов лет. Чтобы упростить понимание долгого, комплексного процесса развития мозга, воспользуемся аналогией со строительством трехэтажного дома.

В мозге-«доме» первым и самым старым этажом выступает *ствол головного мозга*, возникший в ходе эволюции рептилий. Этот участок уделяет внимание безопасности, ведь по сути самое важное – выжить. Вторым этажом является *подкорка мозга*, которая включает в себя *гипоталамус, таламус, миндалевидное тело/амигдалу, гиппокамп* и *базальные ядра*. Эта часть мозга сформировалась в процессе эволюции млекопитающих, которая началась около 200 миллионов лет назад. Подкорка помогает человеку почувствовать удовольствие. Верхним этажом выступает *неокортекс* (кора больших полушарий), который начал развиваться у первых приматов около 50 миллионов лет назад. С

момента, когда первые гоминиды стали создавать орудия труда, а это произошло 2,5 миллиона лет назад, размер данного участка мозга утроился. Неокортекс позволил людям превратиться в самых социальных существ на планете. Он является нейронной основой эмпатии, языка, кооперативного планирования и сострадания, которые, в свою очередь, представляют собой усложненные способы удовлетворить потребность в социальных связях.

В каком-то смысле в нашей голове находится зоопарк. Наши древние предки плыли в темных океанах, прятались от динозавров и сражались с другими группами первобытных людей в каменном веке. Решения этих жизненно важных проблем встроены в мозг современных людей. Слаженно работая ради удовлетворения наших потребностей, участки мозга выполняют конкретные функции, сформировавшиеся в ходе эволюции. Можно сказать, в голове каждого из нас замирает или ускользает от опасности ящерица, нюхает сырмышь и ищет свое племя обезьяна.

Удовлетворите свои потребности

Порой люди испытывают смущение, когда признают свои потребности. В стране или в культуре может цениться уверенная независимость, но на самом деле наше выживание, успех и счастье зависят от многих факторов: воздуха, которым мы дышим, доброты незнакомцев или инфраструктуры цивилизации. Настоящая уверенность означает, что вы достаточно смелы, чтобы признать свои потребности.

Если вы будете отрицать, «преодолевать» или игнорировать собственные нужды, ваше тело и разум не станут здоровыми. Для этого необходимо заботиться о своих потребностях и осознавать потребности других. Среди них зачастую самыми важными являются именно те, которые мы пытаемся оттолкнуть.

Постарайтесь осознать свои нужды или те их аспекты, которые не были удовлетворены. Прислушайтесь к просьбам своего сердца. В течение дня осознавайте собственные потребности:

- в безопасности. Попытайтесь заметить в себе чувство беспокойства, раздражения или потрясения. Проверьте, нет ли ошибочных убеждений, которые ввергают вас в тревогу.

В подходящий момент позвольте им уйти. Если это правильные чувства, позвольте им войти. Найдите убежище и сконцентрируйтесь на спокойствии;

- в удовольствии. Осознайте чувство скуки, разочарования, отчаяния или утраты. После того как вы изучили это ощущение, подумайте о том, чему вы благодарны или рады. Постарайтесь почувствовать удовлетворение;

- в социальных связях. Обратите внимание на чувство обиды, возмущения, зависти, одиночества или неполноценности. Вспомните моменты, когда вы чувствовали заботу других о себе и когда вы сами относились к себе с заботой и дружелюбием. Погрузитесь в любовь, которая поступает к вам и исходит от вас.

Реактивный или проактивный

Обстоятельства жизни постоянно мешают нам реализовать свои нужды. Но даже в сложных ситуациях мы можем почувствовать, что наши потребности удовлетворены. Например, я бывал во многих опасных местах, когда занимался альпинизмом, стоял на крошечных выступах толщиной с карандаш, где мог легко поскользнуться и упасть в глубокую пропасть. В те мгновения моя потребность в безопасности однозначно была под угрозой. Но где-то внутри я ощущал абсолютную защищенность. Я часто поднимался в горы и чувствовал себя комфортно. Я знал, что был привязан к опытному партнеру, который держит другой конец веревки. Я был осторожен, внимателен и бдителен перед лицом больших угроз и наслаждался жизнью.

Возможно, у вас есть личные примеры спокойного управления и даже наслаждения опасными ситуациями или занятиями. Жизнь непостоянна и непредсказуема. Она таит в себе чудесные возможности, которые требуют огромной работы, неизбежных потерь и боли. Мы не можем избежать сложностей. Единственный вопрос состоит в том, как мы справляемся с ними. В этом заключается основное различие между преодолением проблем с ощущением того, что наши потребности удовлетворены, и преодолением проблем *без него*.

Зеленая зона, красная зона

Когда мы чувствуем, что наши потребности удовлетворены, мы испытываем ощущение *полноты* и *баланса*. Тело и разум погружаются в состояние покоя, которое я называю проактивным режимом, или зеленой зоной. Тело сохраняет свои ресурсы, пополняет их и восстанавливается после стресса. В разуме возникает чувство *спокойствия*, *удовлетворения* и *любви*, которое связано с нашими потребностями в безопасности, удовольствии и социальных связях. Вы понимаете, что достигли благополучия.

Но когда мы чувствуем, что наша потребность не удовлетворена, мы испытываем ощущение *дефицита* и *тревоги*. Нам кажется, что чего-то не хватает и что-то идет не так. Тело и разум переходят из состояния

покоя в реактивный режим, или красную зону. Тело проявляет реакцию «бей, беги или замри», которая встряхивает иммунную, гормональную, сердечно-сосудистую и пищеварительную системы. В разуме возникает ощущение *страха, разочарования* и *обида*. Оно тоже связано с нашими потребностями в безопасности, удовольствии и социальных связях. Это ведет к стрессу, потрясению и нарушению функций организма.

Разница между проактивным и реактивным режимами практически незаметна. Однако каждый из нас отличит чувство эффективности и уверенности в ходе решения проблемы от чувства потрясения и беспокойства. Далее представлено описание этих двух режимов.

Удовлетворение наших потребностей

Потребность	Метод удовлетворения	Мозг	Эволюция	Режим реагирования	Режим реакции
Безопасность	Избегание	Ствол головного мозга	Рептилий	Спокойствие	Страх
Удовольствие	Стремление	Подкорка	Млекопитающих	Удовлетворение	Разочарование
Социальные связи	Налаживание связи	Неокортекс	Приматов/Человека	Любовь	Обида

Человек может почувствовать, что не удовлетворена только одна его потребность. Например, родители испытывают эмоциональный разлад в отношениях с непослушным сыном-подростком. В то же время они могут ощущать свою физическую безопасность и использовать возможности для получения вознаграждения в других сферах. Если наши нужды находятся в зеленой зоне, но одна из них переходит в красную зону, то реакция на нее может охватить и другие потребности. В нашем примере родители могут ощущать беспокойство за безопасность своего сына и разочароваться в своей цели дать ребенку хорошее образование. Аналогичным образом ощущение полноты в иных областях способно удовлетворить «красную» потребность. Родители могут вспомнить о своей ответственности за безопасность сына и определить для него эффективные способы окончить школу.

Порой все, что вы можете сделать, – лишь оставаться в крошечном «зеленом» убежище внутри себя. В нем вы обретаеете спокойствие и силу, даже когда расстроены. Но осознание этого маленького укрытия способно изменить ситуацию. Со временем вы выйдете из него, чтобы позаботиться о своем разуме.

Проактивный и реактивный режимы не связаны с простым осознанием своих удовлетворенных или неудовлетворенных потребностей. Они представляют собой два *способа* реализовать собственные нужды. Воспользуемся примером из книги Роберта Сапольски «*Почему у зебр не бывает язвы желудка*». Представьте, что вы зебра, живущая в большом стаде в Африке. Вы жуеете траву, внимательно следите за львами, но сохраняете спокойствие, взаимодействуете с другими зебрами и наслаждаетесь собой. Вы удовлетворяете свои потребности, находясь в проактивном режиме. Внезапно ваше стадо атакуют львы, и мозг зебр переходит в реактивный режим. Они в панике бегут, и все быстро заканчивается... для кого как. Вы с оставшимися зебрами возвращаетесь в проактивный режим и продолжаете жить на просторах саванны.

Иными словами, это след, который оставила сама мать-природа. Длительные периоды проактивного режима сменялись неожиданными вспышками реактивного режима, после которого следовало быстрое возвращение в зеленую зону. Проактивный режим вызывает приятные ощущения, потому что он приятен *сам по себе*. Тело защищено и восстановлено, разум спокоен и доволен. Реактивный режим вызывает неприятные ощущения, потому что он неприятен *сам по себе*, особенно в течение длительного времени. Тело напряжено и истощено, разум охвачен тревогой, раздражением, разочарованием, обидой и отчаянием.

Реактивный режим истощает, в то время как проактивный режим укрепляет. Жизненные проблемы определенно помогают сформировать устойчивость и *выносливость* и даже ведут к *посттравматическому росту*. Но чтобы человек начал развиваться благодаря сложностям, он должен обладать ресурсами режима, такими как целеустремленность и ощущение цели в жизни. К тому же большинство возможностей повседневного развития психологических ресурсов не предполагают трудностей. Например, вы чувствуете расслабленность, благодарность, энтузиазм, самоуважение или

доброту. В то же время многие моменты страха, разочарования или обиды попросту неприятны и тяжелы. Они не дают никаких преимуществ. Сложные ситуации необходимо разрешать и из них нужно извлекать уроки. Однако я считаю, что иногда люди переоценивают их важность. В целом ощущения, возникающие при реактивном режиме, со временем делают нас более хрупкими. Ощущения, появляющиеся при проактивном режиме, наоборот, повышают нашу устойчивость.

Реактивный режим возник в качестве быстрого способа устранения немедленных угроз для выживания, а не в качестве образа жизни. Несмотря на то что нам больше не страшны саблезубые тигры, современная гонка жизни, многозадачность и постоянный стресс выталкивают нас в красную зону. В силу *предрасположенности* мозга к *негативу* вернуться в зеленую зону бывает нелегко.

Предрасположенность к негативу

Наши предки должны были добыть «пряник», например пищу и секс, и избежать «кнута», то есть хищников и агрессии в своих группах и между ними. И то и другое является важным, но «кнуты», как правило, необходимы и важны для выживания. Если тебе не удалось добыть «пряник», у тебя по-прежнему есть возможность добыть его завтра. Но если ты не смог избежать «кнута»... что ж, «пряников» ты больше не получишь.

В результате наш мозг постоянно:

1. Сканирует мир, тело и разум на предмет плохих новостей.
2. Концентрируется на них, теряя общую картину.
3. Проявляет острую реакцию.
4. Быстро направляет ощущение в эмоциональную, соматическую и социальную память.
5. Становится чувствительным из-за регулярных доз кортизола (гормона стресса) и более реактивным в отношении негативных событий, что ведет к дополнительному выделению кортизола. Так возникает порочный круг.

Фактически наш мозг похож на застёжку-липучку для плохих ощущений и тефлон для хороших. Предположим, в течение дня с вами произошло десять событий, девять из которых были позитивными, а одно негативным. О чем вы подумаете вечером? Скорее всего, о негативном событии. Приятные, полезные, важные ощущения ежедневно возникают много раз: вы наслаждаетесь чашкой кофе, занимаетесь полезными делами дома или на работе, устраиваетесь в постели с хорошей книгой после рабочего дня. Однако все это обычно проходит сквозь мозг, как вода через решето. При этом каждое напряженное или вредное ощущение сохраняется в мозге. В силу его особенностей мы делаем излишние выводы на основе плохого опыта и недостаточные выводы на основе хорошего. Предрасположенность к негативу имела смысл с точки зрения выживания на протяжении миллионов лет эволюции. Сегодня она влечет нарушение универсальной обучаемости мозга, который был сформирован для максимальной эффективности в условиях каменного века.

Воздействие этой предрасположенности усугубляется недавней эволюцией нейронных сетей в центральной части коры головного мозга. Они позволяют *мысленно путешествовать во времени*: размышлять о прошлом и планировать будущее. Эти сети также создали условия для *негативных руминаций (навязчивого мышления)*. В отличие от животных, которые делают выводы из опасных ситуаций, но не заикливаются на них, мы продолжаем возвращаться к беспокойству, обиде и самокритике: «Сколько всего могло пойти не по плану», «Как они смеют так обращаться со мной?», «Какой же я идиот!» Наши мысли и чувства в ходе руминаций меняют мозг так же, как и любой другой негативный опыт. Вы словно бежите по жидкой грязи. С каждым кругом мы углубляем оставшийся след, из-за чего нам проще провалиться в негативные руминации в будущем.

Прийти домой, остаться дома

Мы не способны изменить свои потребности и особенности мозга, которые сформировались в ходе эволюции рептилий, млекопитающих и приматов. Но мы можем выбирать, *как* удовлетворять собственные нужды – из красной или зеленой зоны – из чувства спокойствия, удовлетворения и любви или чувства страха, разочарования и обиды.

Проактивный режим является нашим домом, здоровым балансом тела и разума. Он представляет собой квинтэссенцию благополучия и основу постоянной устойчивости. Но мы легко покидаем этот дом и переходим в красную зону. В ней несложно задержаться в силу предрасположенности к негативу и негативным руминациям. Это своего рода хроническая внутренняя бездомность.

В этом нет нашей вины. Все дело в биологическом наследстве, дарах матери-природы. Но нам по силам изменить ситуацию к лучшему.

Как покинуть красную зону

Иногда только реактивные методы позволяют решить проблему. Возможно, вам нужно уклониться от машины, вылетевшей на встречную полосу, или успокоить слишком агрессивного человека. Люди – сложные существа, поэтому переход в красную зону допустим.

Однако постарайтесь покинуть ее как можно быстрее. В этом вам помогут три способа управления разумом.

Позвольте быть

Осознайте растущее чувство давления, беспокойства, раздражения, разочарования, напряжения или грусти. Прочувствуйте это ощущение и изучите его аспекты. Мысленно обозначьте их: *напряжение... тревога... негодование... печаль*. Это повысит активность префронтальной коры (участка мозга за вашим лбом), которая отвечает за нисходящий самоконтроль. Называя свои ощущения, вы также снижаете активность миндалевидного тела, функционирующего в мозге как сирена, и начинаете успокаиваться.

Исследуйте уязвимые и мягкие уровни внутри себя. Например, за гневом из-за того, что вас не пригласили на рабочее совещание, можно найти чувство грусти из-за одиночества в старшей школе. Просто позвольте быть всему потоку сознания, не пытайтесь переделать его или оправдать. Отстранитесь от реакций красной зоны и наблюдайте за ними со стороны. Представьте, что вы сошли с экрана в кинотеатре, чтобы посмотреть фильм из зала, и заняли место в двадцатом ряду.

Позвольте уйти

Осознайте, насколько вредны реактивные мысли и чувства для вас и остальных. Определите, что именно вы хотите сделать с ними – удержать или отпустить их. Медленно выдохните и расслабьтесь. Пусть мысли и чувства текут внутри вас. При желании поплачьте, покричите, пожалуйста сочувствующему другу или просто ощутите, что тревога, раздражение и обида угасают внутри. Отнеситесь скептически к предположениям, ожиданиям или убеждениям, которые вызывают у вас беспокойство, стресс, разочарование или гнев. Подумайте о своем отношении к ситуациям или намерениям других и позвольте уйти всем ошибочным, чересчур бдительным или низким мыслям. Осознайте, что покидаете реактивный режим.

Позвольте войти

Позвольте войти всему, благодаря чему вы чувствуете, что ваши потребности удовлетворены. Ощутите решительность и способность к действию. Подарите себе удовольствие: вымойте руки теплой водой, съешьте яблоко или послушайте музыку. Удовольствие способствует выделению натуральных опиоидов, которые смягчают и восстанавливают механизм мозга по борьбе со стрессом. Подумайте о вещах, которым вы благодарны или рады, о том, что вызывает улыбку. Свяжитесь с близким человеком напрямую или мысленно. Проявите заботу к самому себе, признайте свое доброе сердце. Определите точные, полезные, мудрые мысли и идеи. Осознайте, что входите в проактивный режим.

Формирование ресурсов

Большинство людей переходят в проактивный режим много раз ежедневно, но, как правило, выходят из него до того, как он начнет действовать. В течение дня постарайтесь почувствовать, что ваши потребности удовлетворены. Например, когда вы делаете вдох, обратите внимание на то, что вам хватает воздуха. По крайней мере, в этот момент вы находитесь в безопасности – и каждую следующую секунду. Выполнив задание – отправив электронное письмо, расчесав волосы своего ребенка или заправив автомобиль, – почувствуйте удовлетворение и оставайтесь с этим чувством. Когда кто-то улыбается вам или вы подумали о любимом человеке, ощутите связь и сохраняйте это ощущение. Старайтесь осознать переживания, возникшие в зеленой зоне, цените и удерживайте их. Позвольте им проникнуть в ваш разум и быть с вами в течение нескольких секунд, чтобы они начали менять ваш мозг.

Таким образом вы достигнете внутренней насыщенности и баланса, которые являются основой проактивного режима. Постепенно вы ослабите ощущения нехватки и тревоги, запускающие реактивный режим. Внедряя в разум переживания зеленой зоны, вы формируете свои внутренние силы. В позитивном цикле вы испытываете больше чувств проактивного режима, и, как следствие, это дает вам больше возможностей выработать внутренние ресурсы. Если вы научитесь удерживать в себе зеленый режим, даже когда мир мигает красным, вам станут по силам все более сложные задачи. Вы достигнете устойчивого благополучия, незыблемого и спокойного.

Столкнувшись с проблемой, осознайте, какая именно потребность стоит на кону – в безопасности, удовольствии или социальных связях. Осознанно обратитесь к своим внутренним силам, связанным с этими потребностями. Мы поговорим об этом в последующих главах. Затем, когда психологические ресурсы вступят в действие, вы сможете встроить их в нервную систему.

Однажды я плавал на лодке, у которой не было кия, и она опрокинулась. Если разум похож на лодку, формирование внутренних ресурсов похоже на укрепление и продление ее кия. Вы начнете жить

свободнее, поверите в свою способность исследовать глубокие воды жизни и наслаждаться ими. Любая буря на пути вам будет по плечу.

Выводы

- Ваш мозг формируется под воздействием ощущений, на которые, в свою очередь, влияет то, чему вы уделяете внимание.

Благодаря осознанности вы сможете уделять внимание ощущениям психологических ресурсов, таких как сострадание и благодарность, и встроить их в свою нервную систему.

- Существует три способа управления разумом: позволить ощущениям быть, уменьшить всё, что кажется болезненным и вредным, и увеличить всё, что кажется приятным и полезным.

- У нас есть три базовые потребности – в безопасности, удовольствии и социальных связях. Мы удовлетворяем их, избегая неприятностей, стремясь к наградам и налаживая контакты с людьми. Потребности и способы их реализации связаны с формированием ствола головного мозга рептилий, подкорки млекопитающих и неокортекса приматов и первобытных людей.

- Мы достигаем благополучия, если удовлетворяем свои потребности, а не отрицаем их. Когда мы понимаем, что наши нужды удовлетворены, тело и разум переходят в зеленую зону, то есть проактивный режим. Мы чувствуем спокойствие, удовольствие и любовь. Если наши потребности не реализованы, мы нервничаем и переходим в красную зону, то есть реактивный режим, вызывающий реакцию «бей, беги или замри». Мы испытываем страх, разочарование и обиду.

- Проактивный режим является нашим внутренним домом, но мы легко покидаем его и переходим в красную зону. Всеми виной предрасположенность мозга к негативу. Она делает мозг похожим на застежку-липучку для плохих ощущений и тефлон для хороших.

- Чтобы оставаться в зеленой зоне, нужно чувствовать, что ваши потребности удовлетворены. Это ощущение формирует внутренние ресурсы. Со временем вы будете справляться со все более сложными проблемами благодаря устойчивому благополучию.

Глава 3

Обучение

Пусть человек не думает небрежно о добре, говоря в сердце своем: нет во мне сил воспринять добро. Как капля за каплей вода наполняет сосуд, так и мало-помалу, творя доброе, весь наполняется добром человек, стремящийся к благу.

Дхаммапада

Когда мы собираемся в долгий поход, нам необходимо взять с собой еду и другие запасы. Схожим образом на жизненном пути мы нуждаемся в таких психологических запасах, как сострадание и смелость. Как нам вложить эти запасы в нейронный «рюкзак»?

Кривая роста

Нам помогает *обучение*. Это широкое понятие, которое выходит за рамки простого заучивания таблицы умножения. Любое устойчивое изменение настроения, взглядов или поведения требует обучения. Еще в детстве мы учимся хорошим привычкам, сильным чертам характера и правильным способам взаимодействия с людьми. Исцеление, восстановление и развитие тоже являются формами обучения. Около трети наших внутренних качеств встроены в ДНК, в то время как остальные качества приобретаются в ходе обучения. Это радует: мы можем влиять на будущего себя, того, кем мы хотим стать. Представьте, что вы желаете быть спокойнее, мудрее, счастливее или устойчивее. Прочитав в детстве множество комиксов, я считал эти внутренние ресурсы своеобразной суперсилой.

Обучение – главная суперсила, формирующая все остальные способности. Если вы хотите сделать свою кривую роста в жизни более крутой, следует уделить внимание именно обучению.

Как происходит обучение

Любой вид обучения меняет ту или иную нейронную структуру либо функции. Эти преобразования происходят в два этапа, которые я называю *активацией* и *инсталляцией*. На этапе активации возникает ощущение, например ощущение любви со стороны окружающих. Наши ощущения – все мысли, чувства, мечты, переживания и все остальное, что проходит через сознание, – основаны на соответствующих нейронных процессах. Конкретное ощущение представляет собой конкретное состояние психологической/нейронной активности. Затем на этапе инсталляции ощущение постепенно встраивается в долгосрочную память мозга. Со временем мимолетный опыт становится постоянными чертами (я использую понятие «черта» в широком смысле).

В науке о мозге есть известное утверждение, основанное на работе Дональда Хебба: «Нейроны, которые “зажигаются” вместе, объединяются». Чем дольше они «горят» вместе, тем прочнее связь между ними. Фактически вы формируете психологические ресурсы, когда постоянно испытываете ощущения, меняющие мозг. Вы становитесь более благодарными, уверенными или решительными, если постоянно встраиваете в него чувства благодарности, уверенности или решительности. Схожим образом вы все больше погружаетесь в зеленую зону проактивного режима, имея в основе чувства спокойствия, удовольствия и любви, постоянно испытывая и встраивая ощущения безопасности, удовольствия и социальных связей.

Основа самоуверенности

Это фундаментальная основа исцеления, обучения и личностного роста. Вы можете применять ее к межличностным навыкам, мотивации, гармонии разума или любой другой вещи, которую хотите сформировать. Кроме того, это основа уверенности в себе. Даже самые приятные ситуации, занятия и отношения могут закончиться. Рано или поздно так или иначе все может взлететь в воздух. Но все то, что вы

создали в себе, навсегда останется с вами. Вы ведь не можете разучиться ездить на велосипеде? Точно так же вы не можете разучиться использовать внутренние силы, которые так долго формировали. Чем сложнее жизнь и чем меньше поддержки оказывают внешние источники, тем важнее становятся крошечные возможности, позволяющие усилить полезное и приятное ощущение и осознанно принять его.

К сожалению, процессу осознанного встраивания полезного опыта нигде не учат. В школах, компаниях и на тренингах люди обучаются различным навыкам, но обычно они не *учатся учиться*. Когда вы *учитесь учиться*, вы создаете силу, которая, в свою очередь, формирует другие силы устойчивого благополучия.

Исцелите себя с помощью системы HEAL

Процесс формирования структуры мозга происходит в четыре шага, которые я называю акронимом HEAL (от англ. – «лечить, исцелять»).

Активация

1. Испытайте позитивное ощущение (**Have a beneficial experience**) – обратите на него внимание или создайте его.

Инсталляция

1. Прочувствуйте его (**Enrich it**) – удерживайте и полностью прочувствуйте его.

2. Впитайте его (**Absorb it**) – впустите его в свой разум.

3. Свяжите позитивный и негативный материал (**Link it**) – с помощью позитивного ощущения смягчите и вытесните болезненный и вредный психологический материал. (Это необязательный шаг.)

Первый шаг системы HEAL является фазой обучения на этапе активации. Прежде всего вы испытываете полезное или приятное ощущение. Остальные шаги системы HEAL относятся к фазе

инсталляции. С их помощью вы запускаете процесс превращения приятного ощущения в устойчивое изменение в мозге. Четвертый шаг предполагает одновременное осознание позитивного и негативного материала. Этот шаг необязателен по двум причинам: для обучения достаточно первых трех шагов, а кроме того, порой люди не готовы работать со своим негативным материалом.

В конце этой главы мы подробно рассмотрим шаги системы HEAL. Вы узнаете, как чаще испытывать полезные ощущения и извлекать из них больше преимуществ. Я объясню, как определять и укреплять самые необходимые для вас силы. Вы научитесь выполнять последний шаг HEAL, чтобы облегчить и даже избавляться от сложных, расстраивающих или сковывающих мыслей, чувств и моделей поведения, в том числе тех, которые корнями уходят в детство.

Поощряйте полезные ощущения

Подумайте, что выделяется на фоне вашего типичного дня. Водитель, который подрезал вас на дороге, разбитая тарелка или дурацкий проект на работе? Либо приятный завтрак, чувство целеустремленности при выполнении сложного задания и красивый закат? Поразмышляйте о своих отношениях. Что привлекает ваше внимание при взаимодействии с людьми: множество вещей, идущих по плану, или одно колючее слово?

Скорее всего, выделяется негатив. В силу предрасположенности мозга к негативу болезненные и вредные ощущения выходят на передний план сознания, в то время как приятные и полезные теряются на задворках. В сложных условиях такая особенность полезна в краткосрочном плане, но со временем она истощает тело и разум. Фактически мозг стремится к выживанию, но вредит собственному здоровью и благополучию в долгосрочном плане. Если вы стараетесь испытывать позитивные ощущения, вы уравниваете правила игры. Речь идет не о том, чтобы смотреть на мир сквозь розовые очки или относиться ко всему чересчур оптимистично. Такой подход весьма прагматичен: вы признаете, что жизнь зачастую подбрасывает проблемы и вам нужны психологические ресурсы, чтобы справиться с ними. Вы можете сформировать внутренние силы, управляя процессом обучения своего мозга.

Этот процесс начинается с того, что вы *испытываете* те хорошие чувства, которые хотите сформировать внутри. Существует два способа испытать полезное ощущение. Во-первых, вы можете просто *заметить* его и сосредоточить внимание на том, что у вас уже есть. Во-вторых, вы можете осознанно *создать* чувство, например вызвать в себе самосострадание или отвлечься на медитацию. Давайте рассмотрим эти способы.

Драгоценности вокруг вас

Практически каждый человек ежедневно испытывает массу позитивных ощущений. Многие из них краткосрочны и умеренны. Например, вам приятно пить воду, если вы чувствовали жажду, или надеть свитер, когда вы замерзли. Лишь в редких случаях мы проживаем день, не улыбнувшись хотя бы одному человеку. Замечаете ли вы эти ощущения и выделяете ли вы их в своем сознании? Или вы проходите мимо и просто переключаетесь на что-то другое?

Каждый день похож на тропу, усыпанную множеством крошечных драгоценных камней – полезного повседневного опыта жизни. Легко пройти мимо, не заметив его. Но тогда в конце дня мы спросим себя: «Почему я не чувствую себя внутри богаче? Почему я как будто опустошен?»

Драгоценности уже рядом. Почему бы не подобрать некоторые из них? Если ощущение кажется приятным, значит, оно полезно для вас, а зачастую и для других. Не относитесь к приятному ощущению как к чему-то несерьезному и незначительному. Не думайте, что гнетущий, истощающий, напряженный опыт так или иначе является основой хорошей жизни. Все как раз наоборот: позитивный опыт наполняет нас, в то время как негативный истощает. Разумеется, какой-то приятный опыт может стать вредным со временем, например, если вы будете есть слишком много сладкого. Некоторые психологические ресурсы растут за счет неприятного опыта. Так, вы укрепите свои моральные принципы с помощью разумного чувства вины и угрызений совести. Но, как правило, если что-то кажется приятным, это знак того, что вам нужно протянуть руку к этой драгоценности и подобрать ее.

Наши ощущения состоят из пяти элементов, и каждый из них представляет собой своеобразный драгоценный камень, которым можно украсить ткань собственной жизни. Этими элементами являются *мысли* (например, убеждения и образы), *восприятие* (например, звуки), *эмоции* (чувства, настроения), *желания* (ценности, намерения) и *действия* (осанка, выражение лица, движения или поведение). Так, ощущение благодарности может включать в себя мысль о том, что вам дал друг, восприятие расслабления, эмоцию

радости, желание выразить одобрение и действие – написать другу сообщение о том, что вы ему признательны.

В то время как вы испытываете полезное ощущение, в вашем сознании могут присутствовать негативные вещи. К примеру, у вас может болеть спина в тот момент, когда вы наслаждаетесь мурлыканьем кота, сидящего на ваших коленях. Такие неприятные элементы не отменяют приятного опыта. Они оба имеют место – негатив и позитив, горечь и сладость. Вы можете позволить быть плохому и при этом позволить войти всему хорошему.

Это не позитивное мышление. Это *реалистичное* мышление. Вы видите мозаику окружающего мира и сложность своего опыта. При этом мозг стремится направить внимание на расколотые плитки в мозаике, упустив из виду хорошие и ценные.

Создайте драгоценности

Главный способ испытать полезное ощущение – обратить внимание на уже имеющиеся приятные или полезные мысли, восприятие, эмоции, желания или действия. Ощущение здесь, оно объективно и реально. Почему бы не извлечь из него пользу?

Но вы также можете *создать* позитивное ощущение, например, выполнив несколько упражнений или вспомнив о близком человеке. Существуют различные способы сделать это.

Во-первых, *найдите* хорошие факты, то есть вещи, которые поддерживают ваше благополучие и благосостояние, а также зачастую благополучие других людей. Они спрятаны во многих местах, в том числе в текущей ситуации и условиях, недавних событиях, вашем прошлом и жизни окружающих. Вы также можете обнаружить хорошие факты в самом себе: подумайте о своих талантах, навыках и позитивных намерениях. Хорошие факты можно найти даже в сложные времена, если вы заметите доброту других людей, когда переживаете утрату. Во-вторых, попробуйте *создать* хорошие факты, предприняв действия. Это может быть что-то очень простое – например, устройтесь в кресле поудобнее. Попробуйте сделать приятное близким людям – вы можете всего лишь внимательно выслушать того, кто вам дорог.

Факты остаются фактами, и на них можно положиться. Вы ничего не придумываете. Как только вы обнаружили хороший факт, превратите эту находку в ощущение. Признайте реальность факта: почувствуйте уверенность и доверие к нему. Осознайте свои ощущения. Почувствуйте, как смягчается и открывается ваше тело. Прислушайтесь к своим переживаниям и позвольте ощущению стать эмоционально насыщенным. Чтобы максимально расширить его, выполните упражнение, представленное ниже.

В-третьих, *обратитесь* напрямую к позитивному ощущению. Расслабьтесь, почувствуйте решительность или отпустите обиду. Если вы испытали и встроили конкретный опыт, позже вы сможете возвращаться к нему. Все дело в нейропластичности, зависящей от опыта. Вы как будто нажимаете кнопку на своем внутреннем плеере и быстро включаете песню полезного опыта в разуме, ведь вы проигрывали ее уже не раз.

Таким образом, можно заметить ощущение или создать его. Тем не менее каждый день полон возможностей испытать полезные эмоции, сформировать позитивные мысли, восприятие и желания. Простое осознание этого факта само по себе является хорошим опытом!

СОЗДАНИЕ ПОЛЕЗНОГО ОЩУЩЕНИЯ

В ходе этого упражнения вы сосредоточитесь на чувстве радости, но этот метод применим для создания любого чувства.

Подумайте о чем-нибудь – о факте, которому вы рады. Он может быть незначительным или огромным, из прошлого или настоящего. Возможно, это вещь, событие, текущее условие жизни или отношения. Возможно, это духовная сущность или целая вселенная.

Осознайте свое тело и откройтесь радости... благодарности... комфорту... счастью. Почувствуйте, как уходит напряжение. Отпустите стресс и разочарование.

Изучите различные элементы радости. Осознайте мысли наподобие «Мне повезло»... восприятие, особенно телесное... эмоции, например восторг или тихую радость... желание поблагодарить кого-то... и действия, такие как мягкая улыбка.

Подумайте о других вещах, которым вы рады. С помощью этой практики помогите знанию о них стать насыщенным ощущением.

Помогите ощущению принести устойчивую пользу

Когда в вашем разуме играет хорошая песня, нажмите кнопку записи и сохраните ее в своем мозге. В противном случае она не окажет никакой пользы в долгосрочном плане.

Иногда мимолетные мысли и чувства случайно оказываются полезными. Но, как правило, то полезное ощущение, которое люди испытывают на протяжении дня, ничего не меняет. Оно не влияет на мировоззрение, взгляды, внутренние ресурсы.

То же самое происходит в психотерапии, коучинге и программах по обучению сотрудников. Меня, как опытного психолога, очень расстраивает осознание того факта, что большинство с трудом «добытых» ощущений моих пациентов не меняют их жизнь к лучшему. Это моя вина, а не их. На мой взгляд, профессионалы в основном успешно *активируют* различные состояния разума, однако плохо *инсталлируют* их в мозг в качестве полезных черт. Следовательно, самые большие возможности кроются не в том, как испытать полезное ощущение. Главное – научиться преобразовывать уже имеющиеся ощущения в устойчивые изменения в нейронной структуре и функциях.

Независимо от того, делаете вы это для себя или помогаете другим, суть инсталляции проста: *прочувствуйте* ощущение и *впитайте* его. С точки зрения разума прочувствовать ощущение – значит удержать его и полностью ощутить, в то время как впитать – означает принять его в себя. С точки зрения мозга прочувствовать – значит выделить определенный паттерн психологической/нейронной активности, а впитать – означает запустить, активировать и повысить эффективность механизма мозга по созданию воспоминаний.

Возможно, данные идеи покажутся абстрактными, однако это естественный, интуитивный процесс, и мы все знаем, как его запустить. Каждый замедлял ощущение и впитывал его в себя. На практике этот процесс выполняется очень быстро – на протяжении одного-двух дыхательных циклов. Вы прочувствовали и впитали опыт одновременно. Между этими этапами практически нет разницы. Но когда вы учитесь чему-то новому, в том числе учитесь учиться, необходимо разделить элементы и сосредоточиться на каждом из них.

Тогда в течение дня они вновь объединятся, и вы будете впитывать в себя что-то хорошее так часто, как захотите.

Прочувствуйте ощущение

Существует пять способов прочувствовать ощущение:

1. **Продлите его.** Удерживайте ощущение в течение пяти-десяти секунд или более. Чем дольше нейроны «горят» вместе, тем прочнее связь между ними. Защитите свое ощущение от того, что может отвлечь вас. Сосредоточьтесь на нем и вернитесь к нему, если разум начал блуждать.

2. **Усиьте его.** Откройте ощущение и позвольте ему вырасти в вашем разуме. Увеличьте «громкость» – дышите глубже или испытайте легкую радость.

3. **Расширьте его.** Обратите внимание на другие элементы ощущения. Например, если в разуме возникла полезная мысль, найдите связанные с ней переживания или эмоции.

4. **Освежите его.** Мозг – это детектор новизны. В силу своей структуры он учится на основе новых или неожиданных вещей. Найдите что-то интересное или новое в ощущении. Представьте, что вы испытали его впервые.

5. **Оцените его.** Мы учимся на том, что является значимым именно для нас. Осознайте, почему ощущение так важно для вас, в чем его смысл и как оно может помочь.

Любой из этих методов усилит воздействие ощущения: чем больше, тем лучше. Но вам не нужно каждый раз использовать все методы. Зачастую вы просто удерживаете ощущение, чувствуете его в своем теле и переходите к следующему ощущению.

Впитайте ощущение

Вы можете впитать ощущение тремя способами:

1. **Примите решение впитать его,** то есть осознанно решите принять ощущение.

2. **Почувствуйте, как оно погружается в вас.** Можно представить ощущение в виде нежного бальзама или драгоценного камня, который

вы кладете в шкатулку своего сердца. Отдайтесь ощущению, позвольте ему стать частью вас.

3. Наградите себя. Откройте приятному, одобряющему, полезному или обнадеживающему аспекту ощущения. Это повысит активность двух нейромедиаторов – дофамина и норэпинефрина, которые определяют, следует ли сохранять ощущение в долгосрочной памяти.

Первые три шага системы HEAL – испытать полезное ощущение, прочувствовать его и впитать – являются основой обучения. Вы словно разводите костер, следите за ним, подбрасываете дрова и принимаете его тепло. Эти шаги можно выполнять несколько раз в день, затрачивая на них от 10 до 30 секунд. Можно также выделить несколько минут, чтобы сосредоточиться на конкретном ощущении. Вам поможет упражнение, представленное ниже.

Речь идет не о том, чтобы постоянно удерживать ощущение. Поток сознания все время меняется, поэтому попытки зацепиться за что-то будут болезненными и обернутся неудачей. Но вы *можете* поощрять полезное ощущение, чтобы прочувствовать его и погрузиться в него, даже если затем вы его отпустите. Счастье – прекрасный дикий зверь, выглядывающий из лесной чащи. Если вы попытаетесь поймать его, оно убежит. Но если вы сядете у костра и подбросите несколько веток, счастье само придет и останется с вами.

ПРОЧУВСТВУЙТЕ И ВПИТАЙТЕ ОЩУЩЕНИЕ ЗАБОТЫ

Подумайте о том, о ком вы заботитесь, например о друге, ребенке, партнере или питомце. Помогите себе почувствовать тепло, дружелюбие, одобрение, сострадание или любовь.

Как только вы испытали ощущение заботы, прочувствуйте его. Продлите его, отстранившись от отвлекающих факторов. Если ваш разум блуждает, просто вернитесь к ощущению. Удерживайте его вдох за вдохом. Откройте ощущению, позвольте ему наполнить вас и стать более интенсивным. Расширьте его, изучив отдельные аспекты заботы: мысли...

переживания... эмоции... желания... действия (например, положите руку на грудь в области сердца). Обратитесь к своей любознательности, чтобы помочь ощущению оставаться свежим и живым. Подумайте, почему чувство заботы важно и значимо для вас.

Затем впитайте ощущение. Пусть решение принять его будет осознанным. Почувствуйте, как тепло распространяется внутри, становится частью вас. Осознайте, что именно в чувстве заботы вызывает у вас радость. Поймите, насколько оно приятно и полезно. Погрузитесь в ощущение заботы, пока оно погружается в вас.

Сформируйте необходимые силы

Мои родители любили друг друга, много работали и очень старались для нас. Однако по определенным причинам, включая собственную отстраненность, я не чувствовал эмпатии с их стороны. Дети нуждаются в густом «супе» эмпатии от своих родителей, но я получил лишь жидкий бульон. К тому же я был младше одноклассников. В совокупности с моим скучным темпераментом это вело к тому, что меня игнорировали в школе. С моими потребностями в безопасности и удовольствии все было в порядке в отличие от потребности в социальных связях. Со временем эти мелочи накопились. Я уехал из дома и поступил в университет с огромной пропастью в сердце – мучительной пустотой внутри.

Я не знал, как избавиться от нее. Я пытался быть осторожным и решительным, что помогло почувствовать свою защищенность, но не заполнило пустоту. Мне нравилось учиться, я получал хорошие оценки, тем самым удовлетворяя потребность в удовольствии, но это тоже не избавило меня от пропасти внутри. Я словно болел цингой, то есть не мог удовлетворить потребность в социальных связях, и нуждался в витамине С, принимая при этом витамины А и В. Конечно, они тоже полезны, но не могут заменить важное вещество, которого не хватает.

Все изменилось в середине первого курса. Я начал замечать, чувствовать и принимать *социальные запасы* – например, то ощущение, когда одноклассники звали меня с собой на обед или когда кто-то улыбнулся мне в коридоре. Именно в этом я и нуждался: *это* был мой витамин С. Постепенно, день за днем крошечные ощущения заполнили пустоту в моем сердце.

А как выглядит ваш витамин С?

Найдите свои ключевые ресурсы

Три базовые потребности позволяют определить ваши самые важные внутренние ресурсы. Сделав это, вы сможете ежедневно находить возможности для их использования и развития.

Поймите проблему

Обычно это спрашивает врач: где у вас болит?

Возможно, вы боретесь с внешними трудностями, например с конфликтом, напряженной работой или проблемой со здоровьем. Либо вы столкнулись с внутренней проблемой, такой как чрезмерная самокритика или ощущение ненужности. Порой вас атакуют с двух фронтов. Так, трудности в отношениях с кем-либо могут подстегивать самокритику.

Выберите проблему и затем определите, какие потребности стоят на кону – в безопасности, удовольствии или социальных связях. Вероятно, в процесс будет вовлечено несколько потребностей, хотя, как правило, выделяется именно одна. Боль, ощущение угрозы или страх, которые зачастую сопровождают чувство тревоги, гнева или беспомощности, означают, что риску подвергается ваша потребность в *безопасности*. Неспособность достичь поставленных целей, неудачи, материальные убытки или отсутствие удовлетворения в жизни, сопровождающиеся чувством разочарования, отчаяния или скуки, говорят о том, что нужно заняться потребностью в *удовольствии*. Конфликт, игнорирование, утрата и пренебрежительное отношение вместе с чувством одиночества, обиды, негодования, зависти, неуважения или стыда указывают на потребность в *социальных связях*. Возможно, вы пытаетесь пренебречь конкретной потребностью. Например, вы не замечаете собственной потребности в социальных связях, обвиняя себя в том, что люди плохо обращаются с вами. Измените отношение к своим нуждам и постарайтесь удовлетворять их.

Определите нужные ресурсы

Конкретную потребность лучше всего удовлетворят *соответствующие* внутренние силы. Если топливо в бензобаке автомобиля почти закончилось, решением проблемы станет бензин, а не запасное колесо. Существуют главные психологические ресурсы, подходящие для базовых потребностей. На этих страницах мы рассмотрим их подробнее:

Безопасность: умение быть на своей стороне, решительность, мужество, чувство значимости и защищенности, ясное понимание угроз, осознание того, что сейчас всё в порядке, спокойствие, расслабленность, гармония.

Удовольствие: благодарность, радость, наслаждение, удовлетворение, ясное понимание целей, энтузиазм, интерес, мотивация, целеустремленность, ощущение достатка.

Социальные связи: сострадание к другим и к себе, эмпатия, доброта, самоуважение, уверенность в себе, умение прощать, щедрость, любовь.

Если вы замерзли и хотите согреться, наденьте любой свитер. Аналогичным образом любые из перечисленных ресурсов удовлетворяют соответствующую потребность. Зачастую на борьбу с проблемой стоит направить комбинацию внутренних сил. Это значит, что необходимо подобрать конкретный ресурс под конкретную проблему. Например, в детстве я был невысокого роста, и поэтому меня не брали в школьные спортивные команды. Я смог исцелить старые чувства смущения и слабости неоднократным проявлением собственной силы и выносливости, когда занимался альпинизмом.

Определив проблему и лежащую в ее основе потребность, проверьте, какие ресурсы из перечисленных выделяются на фоне других. Спросите себя:

- Что помогло бы решить мою проблему, если бы я проявлял больше осознанности?
- Какие внутренние силы помогли бы мне оставаться в проактивном режиме, когда я борюсь со своей проблемой?
- Если бы проблема возникла в прошлом, какие ощущения помогли бы мне решить ее?
- В каких ощущениях я до сих пор нуждаюсь?

Ответы на эти вопросы позволят определить ключевой ресурс, ваш витамин С. Но также не забывайте, что поливитамином, своеобразным универсальным средством является любовь. Она помогает почувствовать себя в безопасности – как напуганному ребенку, которого обняла мама, так и взрослому, который идет с другом по темной улице. Любовь приносит глубокое удовлетворение. К тому же она моментально погружает нас в ощущение связи с человеком. Если

вы не можете определить ключевой ресурс для своей проблемы, не переживайте. Используйте любовь в той или иной форме.

Встройте ключевые ресурсы

Как только вы определили ключевую внутреннюю силу, выполните шаги системы HEAL, чтобы испытать связанное с этим ресурсом ощущение и встроить его в свою нервную систему.

На заднем плане вашего разума уже может быть такое ощущение. Вам нужно лишь *заметить* его и переместить на передний план сознания. Предположим, вы не уверены в своей эффективности на работе и понимаете, что уважение со стороны коллег поможет решить эту проблему. Возможно, какими-то действиями и поступками они все же демонстрируют, что признают и ценят вас. Легкое чувство уважения уже находится в вашем сознании. В таком случае попробуйте осознать это ощущение.

Вы также можете *создать* ощущение, связанное с важным внутренним ресурсом. Например, если вы хотите почувствовать уважение со стороны сотрудников, попробуйте найти факты в поддержку такого отношения – ощущение дружбы, одобрение или осознание того, что коллегам важно ваше мнение. Можно также предпринять действия – в частности, делиться мнением и проявлять активность на совещаниях. Если вы нашли факты, которые представляют собой естественные возможности применить внутреннюю силу, сосредоточьтесь на них и помогите их осознанию превратиться в полезное ощущение.

Как только вы испытали ощущение, перейдите к фазе инсталляции. Вы можете прочувствовать ощущение, удержав его, позволив ему наполнить ваш разум, открыв свое тело, обнаружив в ощущении что-то свежее или новое и признав его значимость и актуальность. Затем впитайте ощущение: примите осознанное решение сделать его частью себя. Почувствуйте, как оно погружается в вас, и определите его приятные аспекты.

Сосредоточьтесь на ощущениях, а не на условиях

Любой шанс почувствовать и сформировать ключевой психологический ресурс является уникальной возможностью.

Осознайте, к какому ощущению вы стремитесь. Как только вы испытали это, немедленно примите его.

Как правило, мы думаем о своих ресурсах с точки зрения людей, событий или внешних условий. Представьте, что бы вы испытали благодаря всему этому. Важно заботиться о внешних условиях, в том числе их воздействии на других, но на практике они представляют собой лишь способ испытать ценное *ощущение*. Например, человек хочет вступить в романтические отношения.

Почему он стремится к этому «условию»? Отчасти потому, что отношения наделяют нас ощущениями любви, самоуважения, радости и другими положительными переживаниями. Разумеется, мы должны стремиться улучшить условия своей жизни и жизни других. Однако зачастую на изменение условий уходит длительное время, если это вообще возможно. Когда же мы переключаем внимание со средств *достижения* цели на саму цель, то есть с условий на ощущение, мы открываем для себя множество возможностей. Ведь даже без романтических отношений человек способен почувствовать любовь, самоуважение и радость.

Я не хочу обесценить значимость романтических отношений или любых иных внешних условий. Но если условие недостижимо, существуют другие способы испытать его некоторые аспекты. С точки зрения инсталляции ресурсов в мозг *ощущение не зависит от условий, которые его порождают*. Как только на нашем внутреннем iPod заиграла песня, ее можно записать независимо от источника. К тому же это означает, что вы способны испытать и встроить в разум аспекты ключевых ощущений, которые у вас отсутствовали в детском возрасте. При этом условия детства уже недостижимы.

Это различие между условиями и ощущением, между средствами достижения цели и самой целью очень важно. Если вы упускаете его из виду, это может стать причиной стресса и несчастья. Например, человек сфокусирован на достижении конкретного условия – покупке новой машины или повышении в должности. Он начинает игнорировать потребности, которые были бы удовлетворены благодаря этому условию. В итоге он упускает возможность реализовать свои нужды другими способами. Что имеет большую важность – *сама машина* или чувство комфорта и безопасности, которое она дает? В чем суть проблемы – в самом продвижении по службе или в обретении

чувства успеха и удовольствия? Другими словами, люди несчастливы не потому, что у них нет машины или они не получили повышения. Они несчастливы, потому что не чувствуют комфорта, безопасности, успеха и удовольствия.

Зная верные цели, то есть самые важные ощущения, вы можете осознанно создавать их или искать в своем разуме. Может быть, вам не удастся испытать каждую частицу важного ощущения, например чувство всепоглощающей любви от заботливого родителя в детстве или внимание со стороны вашего спутника жизни. Но практически всегда вы найдете аспекты ощущения, которые можно встроить в разум, такие как чувство понимания или одобрения со стороны друга. Возможно, вы не вылечите рану до конца и не заполните всю пустоту в сердце. И все же лучше что-то, чем ничего. Те частицы ощущения, которые вы принимаете, в итоге помогут получить желаемое.

Используйте цветы, чтобы избавиться от сорняков

Когда я, будучи студентом, начал принимать хорошее, то порой осознавал два чувства одновременно. К примеру, на переднем плане сознания было ощущение одобрения, а на заднем – ощущение бесполезности. Если это происходило, я чувствовал, как позитивный материал проникал в негативный, постепенно заполняя пустоту внутри и исцеляя старые раны.

В этом заключается суть последнего шага процесса HEAL. Возможно, он покажется немного странным, но наша жизнь изобилует простыми примерами. Вы можете тревожиться о чем-то, но успокоиться после общения с другом. На работе возникли проблемы, но вы напоминаете себе о личных моментах успеха и воодушевляетесь. У вас произошел неприятный разговор с человеком, но вы думаете о любимом дедушке, и вам становится легче. Когда вы используете первые три способа управления разумом, *позволяя быть* чему-то неприятному, вы связываете негативный опыт с областью сознания, которая по своей природе наделена спокойствием.

Используйте нейропсихологию обучения

Четвертый шаг HEAL, который предполагает, что вы связываете негатив с позитивом, очень эффективен. Мозг учится посредством ассоциаций, и когда в сознании возникают два ощущения, они влияют друг на друга. Самое главное – убедиться в том, что полезное ощущение интенсивнее болезненного или вредного. Тогда негатив не заразит позитив и впоследствии будет им вытеснен.

В силу предрасположенности разума к негативу в первую очередь в памяти, особенно в так называемой *имплицитной памяти*, сохраняются стрессовые переживания, полученные в жизни. Это остатки пережитого опыта, которые меняют ваши ожидания, способы взаимодействия с людьми и фоновое ощущение своего «я». Следы прошлого воздействуют на вас в настоящем. Вы можете воспользоваться четвертым шагом, чтобы ослабить их влияние и даже избавиться от них полностью. Когда негативный материал активируется в памяти, он становится неустойчивым и открывается позитивному материалу, который также находится в сознании. Затем негативный материал проходит через нейронный процесс *реконсолидации* и подвергается воздействию позитива. Благодаря первым трем шагам системы HEAL вы выращиваете цветы в саду разума. На четвертом шаге вы избавляетесь от сорняков с помощью цветов.

Научитесь связывать позитив с негативом

Чтобы выполнить четвертый шаг HEAL, человек должен сохранять два ощущения в сознании, поддерживать интенсивность позитивного материала и не позволять негативу влиять на него. Практика осознанности улучшит ваши способности. Если вас увлек негатив, отпустите его и сосредоточьтесь только на позитиве. Позже вы сможете вернуть негатив в сознание. Четвертый шаг HEAL весьма краток – он занимает около 30 секунд, но при желании вы можете уделить ему больше времени.

Найдите позитивный материал, который соответствует негативному материалу. В предыдущем разделе мы говорили о поиске ключевых ресурсов, связанных с конкретными проблемами. Например, ощущение спокойствия является противоядием для тревоги или беспокойства. Ощущение вовлеченности поможет исцелить чувство игнорирования в прошлом. Если негативный материал связан с детством, сосредоточьтесь на невербальных, тактильных, мягких и сладких аспектах позитивного материала, на том, что бы вы предложили ребенку того же возраста.

Существует два способа перейти к четвертому шагу HEAL. Зачастую вы начинаете с чего-то позитивного – предположим, с ощущения, связанного с ключевым ресурсом. В то время как вы испытываете это чувство, подумайте о том негативе, который можно было бы исцелить данным опытом. Другой способ – начать с чего-то неприятного, напряженного или вредного, например с тревоги из-за предстоящей презентации. Первым делом позвольте быть своему ощущению в течение некоторого времени и затем дайте ему уйти. После этого найдите позитивный материал, который заменит отпущенное ощущение, такой как спокойствие от осознания того, что людям действительно интересно слушать ваш доклад. Пока вы выполнили лишь первые три шага системы HEAL. Теперь перейдите к четвертому шагу и свяжите позитивный материал с остатками негативного, чтобы избавиться от него полностью.

Будьте осторожнее с негативом. Если он кажется слишком мощным, вначале сформируйте психологические ресурсы, которые позволят вам поработать с ним с помощью первых трех шагов HEAL. Далее, когда вы будете готовы, свяжите негативный материал с позитивным. Это можно сделать тремя методами разной сложности.

Осознайте материал

Самый простой и безопасный способ заняться негативным материалом – осознать саму его *идею*, например осмыслить утрату родителя в детстве. Удерживайте это понимание на заднем плане сознания, а насыщенное приятное позитивное ощущение – на переднем плане.

Прочувствуйте его

Попробуйте *прочувствовать* негатив, например ту же утрату родителя и свою печаль. Не забывайте поддерживать интенсивность позитивного материала. Если негатив начинает увлекать вас, переключитесь на позитив.

Погрузитесь в него

Попробуйте *представить* или *почувствовать*, что позитивный материал проникает в негативный материал. Это наиболее сложный и опасный способ. Однако он может оказаться самым эффективным. Будьте осторожнее и уведите внимание от негатива, если вам станет слишком тяжело. Вообразите, как позитивный опыт погружается в пустоту внутри и постепенно заполняет ее. Представьте, как он залечивает раны, словно питательный бальзам. При правильном подходе вы можете избавиться от сковывающих или болезненных убеждений. Более «взрослые» участки вашего разума могут удерживать, успокаивать, приободрять и ухаживать за более «молодыми» участками. Сострадание способно проникнуть в страдание.

При выполнении четвертого шага проявите находчивость и креативность. Оставайтесь на своей стороне, помогая полезному ощущению занять господствующее положение в вашем уме. Обратитесь к своему воображению и интуиции. Например, я однажды в ходе выполнения четвертого шага представил, как волны любви накатывают на берег моего разума.

Как связать негатив с позитивом

Ниже описан расширенный процесс, с помощью которого вы можете поработать над болезненными и вредными мыслями, чувствами, эмоциями и желаниями – тем, что я называю негативным материалом. Для начала осознайте позитивный материал, то есть полезный опыт, внутренние силы, витамин С, – который вы хотите связать с негативным материалом. Не забывайте отпускать негатив, если он

становится слишком интенсивным или невыносимым, оставайтесь на своей стороне и адаптируйте эту практику к личным потребностям. Она займет как минимум несколько минут, но вы можете уделить ей столько времени, сколько захотите.

1. **Испытайте.** Призовите чувство «я на своей стороне». Затем начните создавать ощущение позитивного материала. Можно вспомнить моменты, когда вы действительно испытали это ощущение, или ситуации, когда вы чувствовали защищенность, удовольствие или связь. Представьте, что вы состоите в таких отношениях, которые вызывают это ресурсное переживание. Попробуйте вызвать ощущение напрямую, обратившись к сенсорной памяти тела. Либо воспользуйтесь любым другим методом, который работает в вашем случае. Ваша задача – испытать ощущение этого позитивного материала.

2. **Прочувствуйте.** Оставайтесь с позитивным материалом. Если разум начал блуждать, верните его. Помогите позитиву стать более интенсивным, заполнить сознание. Изучите это ощущение, прочувствуйте его в своем теле, откройтесь его эмоциональным аспектам. Признайте, насколько это переживание важно для вас.

3. **Впитайте.** Почувствуйте, что ощущение проникает внутрь, погружается и становится частью вас. Примите его, наблюдайте за тем, как внутри распространяется тепло. Признайте, как хорошо переживать то, что кажется полезным и приятным.

4. **Свяжите.** Когда вы будете готовы, осознайте саму идею негативного материала на заднем плане сознания. На передний план поместите позитивный материал, насыщенный и интенсивный. Возможно, ваше внимание будет блуждать от позитива к негативу. Ничего страшного. Постарайтесь осознавать позитив и негатив одновременно. Удерживайте идею негатива вместе с позитивным ощущением на протяжении нескольких дыхательных циклов или дольше. Если вам комфортно, попробуйте прочувствовать негатив, по-прежнему оставляя его на заднем плане сознания. Пусть он будет не таким мощным, как позитив. За несколько дыхательных циклов или более изучите, какие ощущения он вызывает. Оставайтесь в позитиве, найдите убежище в глубоком позитивном опыте, при этом удерживая негатив на заднем плане сознания.

В подходящий момент представьте, как позитив проникает в негатив. Возможно, он волнами накатывает на воспаленные или пустые места внутри... спокойствие, комфорт и доброта смягчают ваши печальные и слабые части... луч озарения освещает тени... взрослое сострадание и любовь держат и мягко баюкают болезненные молодые участки вашего разума. Вы почувствуете, что позитив все глубже пробирается в негатив и, может быть, даже вытесняет его, освобождая разум. Постарайтесь не размышлять о негативе. Просто наблюдайте за ним со стороны. Если он станет слишком интенсивным и вы начнете тонуть в нем, уведите от него внимание и сосредоточьтесь исключительно на позитивном материале. Как только вы укрепите свою позицию в позитиве, вы сможете вернуться к негативу в любой момент, если захотите.

В конце позвольте уйти всему негативу и погрузитесь в позитивный материал. Наслаждайтесь им. Вы его заслужили.

Выводы

- Мы формируем психологические ресурсы посредством *обучения*. Оно происходит в два этапа: активации и инсталляции. Во-первых, нужно испытать ресурсное ощущение или его элементы. Во-вторых, ощущение необходимо превратить в устойчивое изменение нейронной структуры и функций.

- Без инсталляции нет обучения, исцеления или развития. Хорошие способности к инсталляции сделают кривую вашего роста более крутой, и эти навыки можно применить ко всему, что вы хотите сформировать в себе.

- Речь идет не о позитивном мышлении. Это реалистичное мышление: вы видите всю мозаику реальности с ее проблемами и болью, а также множество позитивных, приятных и полезных элементов.

- Вы можете сформировать внутренние силы с помощью системы HEAL, которая включает в себя четыре шага: испытайте (have) позитивное, приятное или полезное ощущение, прочувствуйте (enrich) его, впитайте (absorb) его и свяжите (link) его с негативным материалом (необязательный шаг).

- Можно применять шаги HEAL для развития наиболее полезных психологических ресурсов. Используйте систему трех базовых потребностей – в безопасности, удовольствии и социальных связях, – чтобы определить, какие внутренние силы соответствуют вашим проблемам.

- Четвертый шаг системы HEAL представляет собой эффективный способ смягчить, уменьшить и даже вытеснить негативный материал с помощью позитивного психологического материала.

- Обучению можно учиться. Оно является внутренней силой, которая формирует все остальные личные ресурсы.

Часть 2

Формирование ресурсов

Глава 4

Стойкость

Стойкость проявляется в душе и в духе, а не в мускулах.

Алекс Каррас

Стойкость – очень прочный и непоколебимый ресурс. Она остается, даже если пропали другие силы. Если исчезла и стойкость, это говорит о том, что нам грозят серьезные проблемы.

Я на своем опыте испытал это, когда однажды зимой отправился в поход с другом Бобом. Мы целый день пробирались на снегоступах сквозь сугробы неподалеку от Национального парка «Секвойя». Благодаря прошлому подобному опыту в сложных условиях мы оба выработали стойкость и выносливость. Мы были уверены, что с нами ничего не произойдет. Боб – удивительно крепкий человек. В тот день он шел впереди, прокладывая путь. Когда начало темнеть и нам понадобилось разбить палатку, мы были измучены. Внезапно Боба охватила неконтролируемая дрожь. Он потратил много энергии, не восполнив ее запасы, и теперь был близок к гипотермии – первой стадии переохлаждения, ведущего к смерти. Фактически он израсходовал свой внутренний запас стойкости, и это угрожало его потребности в безопасности. Температура стремительно падала, я чувствовал себя невероятно истощенным. Мы в спешке разбили палатку, залезли в свои спальные мешки, зажгли плитку, выпили горячей воды и поели. Вскоре зубы Боба перестали стучать, и он вернулся к нормальному состоянию. После долгой холодной ночи мы медленно отправились назад, в цивилизацию. На этот раз мы были осторожны, опасаясь вновь истратить свои внутренние запасы.

Мы получили важный урок: в первую очередь нужно выработать именно стойкость. Она позволит справиться со сложностями, о которых мы знаем, и проблемами, притаившимися за углом. Если бы у нас с Бобом не было внутренних резервов, накопленных с годами

опыта и тренировок, ситуация могла закончиться плачевно. Кроме того, урок был отрезвляющим. Теперь мы понимали, как важно восполнять запасы стойкости и не позволять себе опустошать свой бак.

Стойкость включает несколько аспектов. Укрепить и восполнить этот внутренний ресурс позволяет чувство *агентности*. Благодаря ему вы понимаете, что можете действовать, и не чувствуете себя беспомощным. Далее мы рассмотрим различные аспекты решительности, в том числе терпение и ожесточенное упорство. Мы также узнаем, как повысить свою жизненную силу, например, с помощью принятия и выражения признательности собственному телу. Если вас интересует дополнительная информация о стойкости, я рекомендую книгу Ангелы Дакворт «Твердость характера», а также ее исследование на эту тему.

Агентность

Агентность означает, что вы считаете себя *причиной* чего-то, а не следствием. Агентность вступает в силу, когда вы осознанно выбираете голубой свитер, а не красный или выслушиваете чье-то мнение и говорите: «Нет, я с тобой не согласен». Благодаря агентности вы проявляете активность и инициативу. Вы сами управляете своей жизнью. Агентность является главным аспектом стойкости, потому что без нее человеку не удастся мобилизовать для борьбы свои внутренние ресурсы. Если жизнь сбива вас с ног, именно агентность поможет вам подняться.

Разучитесь беспомощности

Агентность является противоположностью беспомощности. Исследование Мартина Селигмана и других ученых показало, что мы очень легко *перенимаем чувство беспомощности*, когда испытываем бессилие, оцепенение и поражение. Представьте ребенка, который не может убежать от жестоких одноклассников, или взрослого, регулярно подвергающегося нападкам коллег. Подумайте о ситуации, в которой уровень ответственности не совпадает с объемом ресурсов, например, когда человек вынужден работать за троих. Даже легкие формы беспомощности со временем истощают человека. В частности, так

бывает, если кто-то долго пытается получить внимание и эмпатию со стороны своего партнера и в итоге сдается. Растущее чувство пессимизма, тщетности и безнадежности портит настроение, лишает амбициозности и желания бороться. Это главный фактор, ведущий к депрессии.

Как правило, требуется много раз испытать чувство агентности, чтобы сгладить последствия ощущения беспомощности – еще одного проявления предрасположенности мозга к негативу. Чтобы справиться с беспомощностью или постепенно разучиться этому чувству, необходимо стремиться к ощущениям, которые дают понять, что именно вы принимаете решение или влияете на результат. Затем нужно сосредоточиться и принять чувство активности, осознать, что вы молоток, а не гвоздь. В частности, следует стремиться к переживаниям, которые содержат глубокое ощущение личной успешности или влиятельности. Например, можно выполнить еще один повтор в спортивном зале или остаться в позе на занятиях йогой на 10 секунд дольше. Если рассматривать в качестве примера отношения с людьми, вы можете решить, что с вас хватит, пора уходить. Если на совещании коллеги не поняли и проигнорировали вашу идею, вы можете поднять руку и еще раз высказать свое мнение.

Иногда в жизни мы делаем шаг назад и критическим взглядом оцениваем происходящее – отношения, жизненную ситуацию, методы воспитания детей. В эти моменты мы честно признаем, что нужно изменить свой подход. Порой это непросто и болезненно, но мы не отступаем от своего решения. Это еще один пример агентности.

Когда агентность ограничена

Когда выбор очень ограничен, ищите незначительные возможности и сосредоточьтесь на чувстве агентности по отношению к ним. Например, у вас начались проблемы со здоровьем. Можете ли вы найти информацию в Интернете о своей болезни? Допустим, вы ссоритесь с членом семьи. Чувствуете ли вы, что *сами* подбираете свои слова? Чем сильнее факторы, давящие на человека, тем выше необходимость в чувстве агентности.

Когда мы не способны выразить агентность за пределами разума, то есть с помощью слов или поступков, мы можем испытать ее внутри разума, мысленно. Если вы не испытываете ничего чересчур болезненного в физическом либо эмоциональном плане, переключите внимание на что-то приятное или полезное. Например, когда я сижу в кресле у стоматолога, я осознанно вспоминаю свои прогулки по лугам высоко в горах в Национальном парке «Йосемити». В нашей власти находится то, как мы воспринимаем ситуации и отношения, например, мы можем посмотреть на них со стороны. Чем меньше у нас силы за пределами разума, тем важнее почувствовать агентность внутри него. Когда вы делаете осознанный выбор, постарайтесь признать данный факт и отметьте, что сами приняли это решение.

В течение жизни с каждым человеком происходит масса вещей. Однако мы можем испытать чувство агентности по отношению к своей *реакции* на них. Если это возможно даже в самой ужасной, самой неприятной ситуации, значит, это возможно и в повседневной жизни. Прочитайте слова Виктора Франкла, который пережил холокост:

Мы, узники концлагерей, помним, как люди ходили по баракам, успокаивая других, делясь последним куском хлеба. Возможно, таких людей было мало, но они являются достаточным доказательством того, что у человека можно отнять все, кроме одного: последней человеческой свободы – выбирать свою позицию при любых обстоятельствах, выбирать свой путь.

Позаботьтесь о факторах

Важно обращать внимание на то, что позволяет ощутить агентность. Не стоит заикливаться на том, что мешает нам испытать это чувство. Например, на заднем дворе моего дома растет старая яблоня. Я обрезал и поливал ее долгие годы, но так и *не получил* от нее ни одного яблока. Схожим образом в жизни бывает много ситуаций, когда мы можем лишь заботиться о факторах, которые влияют на результат, но не способны достичь результата. Мы можем заботиться о своих детях и помогать им, но не способны контролировать их действия, когда они вырастут. Мы можем с любовью относиться к другим людям, но не способны заставить их полюбить нас. Мы можем правильно питаться, регулярно посещать врача и все равно заболеть. Все, что нам остается, – поливать яблоню.

У нас не всегда есть возможность создавать желаемое, однако мы можем стимулировать вспомогательные процессы. Это понимание наделяет нас чувством ответственности и спокойствия. С точки зрения ответственности каждый из нас должен заботиться о факторах, на которые мы способны повлиять, чтобы задействовать свое чувство агентности. Изучите главные сферы своей жизни, такие как здоровье и отношения, и найдите простые реалистичные вещи, которые бы их улучшили. Например, вы укрепите свое здоровье, если будете полноценно завтракать, вставать из-за рабочего стола хотя бы раз в час и как можно чаще ложиться спать пораньше. Если вы замедлите ритм жизни и выслушаете друга, это поможет вашим отношениям. Зачастую мелочи позволяют достичь огромных результатов. Если вы осознали нехватку заботы в своей жизни, превратите это понимание в чувство ответственности. Ощутите и впитайте его, погрузитесь в него, чтобы перейти к активным действиям. В конце каждого дня давайте себе отчет в том, что вы старались как могли.

В то же время вы будете наслаждаться укрепившимся чувством спокойствия. Образно говоря, многие из нас на протяжении жизни хотят, чтобы посаженные ими семена проросли и на деревьях появились яблоки. Но тогда мы заикливаемся на конкретных результатах, расстраиваемся и критикуем себя в случае неудачи. В действительности на результат влияют тысячи факторов, и многие из них нам неподвластны. Этот факт может поначалу пугать. Возможно, вы почувствуете, как будто вас уносит бурная река. Но вскоре вы

привыкнете и увидите, что напряжение и одержимость снижаются, а спокойствие, наоборот, растет.

Решительность

В жизни каждого из нас случаются проблемы. *Решительность* означает непоколебимую силу духа, помогающую терпеть, бороться и побеждать. Человек может быть ранен, изможден, но при этом очень решителен. Фактически наиболее решительные люди, которых я когда-либо знал, имели самую тяжелую судьбу. Например, мой молодой друг с Гаити пытается выбраться из условий ужасающей бедности. Другой друг борется с постепенной потерей зрения. Решительность может казаться чем-то зловещим, но на самом деле она бывает веселой и беззаботной. Вот как характеризует решительность Тит Нат Хан, борец за мир, монах и буддийский учитель: «Облако, бабочка и бульдозер».

Решительность включает в себе четыре аспекта: *непоколебимость, терпение, упорство и ярость*. В течение дня выполняйте шаги HEAL, чтобы превратить ощущения, связанные с этими аспектами, в растущее чувство решительности.

Непоколебимость

Непоколебимость показывает, что вы стремитесь к достижению цели. Без этого качества вы словно купили машину с мощным двигателем, но не знаете, куда ехать. Чтобы лучше понять, что такое целеустремленность, вспомните моменты, когда вы действовали ради поставленной цели. Какое выражение принимает ваше лицо, когда вы стремитесь к чему-то? Когда вы настроены серьезно? Возможно, вы чувствуете жесткость, ощущение своих стальных намерений. Когда вы ощутили непоколебимость, удерживайте это чувство в течение 10 секунд или дольше, чтобы стать еще более решительными и уверенными.

Разумеется, в погоне за целями требуется гибкость. Я могу придираюсь к мелочам и потерять из виду цель, поскольку одержим средствами ее достижения. Настоящая непоколебимость похожа на прогулку на яхте, когда вы лавируете из стороны в сторону по ветру, пытаясь добраться до точки назначения.

На пути к цели слушайте свое сердце. Иначе непоколебимость может стать холодной и нисходящей, превратиться в сурового босса где-то внутри вас. Непоколебимость включает в себя страсть, неустойчивость и даже радость. Представьте что-нибудь, что вы «должны» сделать, но вам не хочется. Теперь представьте, что вы выполняете это с любовью. У вас сразу возникнет желание сделать эту вещь. Позвольте чувству непоколебимости осесть внутри вас.

Терпение

Как-то раз, когда я был подростком, я испытал одно из тех незабываемых ощущений, которые навсегда остаются в сердце. Поздней ночью я выглянул из окна и увидел, как по улице шел рабочий. Я не знал, куда он направлялся – домой или на очередную смену. В любом случае он выглядел усталым. Возможно, у него болели ноги, возможно, он мечтал о лучшей жизни. Но он продолжал идти. Он заставил меня задуматься о своих родителях и других людях, которые делали правильные вещи, продолжали выполнять свои обязательства, терпеливо делали шаг за шагом.

Сколько ошибок стоило мне отсутствие терпения! Порой я злился из-за того, что уходит время, заставлял других поторопиться или сразу перейти к сути. Терпение не означает игнорирование реальных проблем, но ведь в жизни часто приходится что-то откладывать на потом. Иногда нам нужно лишь подождать.

Терпение может показаться скромной добродетелью, но оно лежит в основе двух главных факторов хорошего психического здоровья и успеха. Первый фактор – *отсрочка удовольствия*, желание отказаться от немедленных наград ради более крупной награды в будущем. Вторым фактором является *стрессоустойчивость*, то есть способность пережить болезненные ощущения и не усугубить ситуацию, например, с помощью «самолечения» перееданием или алкоголем.

Определите ту сферу своей жизни, которая кажется несостоявшейся или невыносимой. Подумайте, можно ли проявить к ней больше терпения. Каково это – стать терпеливее? Возможно, вы примете вещи такими, какие они есть, почувствуете, как с каждым вдохом уходит боль и стресс. Что внутри вас помогло бы вам стать более терпеливыми? Попробуйте сосредоточиться на осознании того факта, что вы живы, с вами все в порядке, пусть даже ваша жизнь не такая, как вам хотелось бы. Можно сознательно отпустить раздражение. Постарайтесь понять, что любая тяжелая ситуация, скорее всего, является только коротким периодом в огромном жизненном пространстве. Если бы вы стали терпеливее, каких результатов вы бы добились? Вы бы наверняка чувствовали себя лучше и стали более

успешными. Другие люди рядом с вами были бы счастливее. Когда вы проявляете терпение, постарайтесь впитать его, используя соответствующий шаг системы HEAL. Ощутите, что действительно становитесь более терпеливыми. Попробуйте связать терпение и разочарование в своем сознании. С помощью терпения ослабьте и успокойте любое напряжение или раздражение внутри себя.

Упорство

Во многих культурах встречаются разные версии этой басни. Однажды несколько лягушек упали в кувшин со сливками. Стенки были скользкими, и у них не получилось выбраться на свободу. Они друг за другом сдавались и умирали. Но одна лягушка продолжала грести своими маленькими лапками, чтобы держаться на плаву, и постепенно сливки превратились в масло. Тогда лягушка смогла выпрыгнуть из кувшина и прожила долгую и счастливую жизнь.

Мне нравится эта басня и идея о том, что в любых условиях вы можете проявлять упорство, в том числе мысленно. Даже если ваши усилия не окупятся, вы будете знать, что хотя бы попробовали. Это понимание вызывает самоуважение и спокойствие.

Обычно крошечные, хладнокровные и упорные попытки со временем меняют ситуацию к лучшему. Представьте, что вы хотите вытолкнуть большую лодку с причала в воду. Можно разбежаться и врезаться в судно, но вам будет больно и вы вряд ли достигнете своей цели. А можно подойти к краю причала и начать толкать лодку.

Чем бы вы хотели заняться в жизни? Что вам нужно подтолкнуть? Возможно, вы хотите регулярно тренироваться, медитировать либо постепенно наладить отношения со своей второй половиной или ребенком. Вы добьетесь больших результатов, если проявите упорство и предпримете небольшие действия. Представьте, что вы решили написать книгу, но боитесь приступить к делу. Что ж, можете ли вы писать по две страницы в день несколько раз в неделю? Сто раз в год по две страницы в день – и книга будет готова.

Иногда важно проявить упорство по отношению к своим мыслям и чувствам. Я знаю людей, которые храбро сражались с тяжелыми внешними условиями, например опасной работой, но сдавались в тот момент, когда было важно продемонстрировать эмоциональную

уязвимость. Маленькими шагами человек продвигается вперед. Попробуйте удержать пугающее вас чувство на один дыхательный цикл дольше, чем обычно. Чуть больше откройтесь другому человеку. Оцените результаты. Скорее всего, с вами и остальными людьми не произойдет ничего плохого и вам даже станет приятно. Затем обратите внимание на тот факт, что вы рискнули и все закончилось благополучно. Встройте этот опыт в свой разум, чтобы сделать следующие шаги.

Ярость

Решительность пробуждает в каждом из нас что-то древнее и дикое. Я испытал это поразительное ощущение, когда мне было девятнадцать. Я помогал группе школьников во время похода в горы Йосемити.

Стояла поздняя весна, но ночи по-прежнему были очень холодными. Мы сделали привал на огромном каменистом поле у реки, пообедали и продолжили свой путь. Через пару километров один из школьников понял, что забыл куртку на том поле. Я сказал, что схожу за ней. Мы договорились встретиться в лагере во время ужина. Я оставил свой рюкзак, отправился обратно в поле и нашел куртку. Но я не мог обнаружить свои следы, ведущие обратно. Я пробовал все направления, вокруг меня были лишь камни, деревья и изрезанная местность. Ближайший человек находился в нескольких километрах отсюда. Я потерялся в одной футболке, без воды и еды. Надвигалась ночь, и я начал паниковать.

Затем я испытал странное чувство – я был готов сделать все что угодно, лишь бы выжить. Это было яростное ощущение, но не жестокое, не злое, не грубое и не мстительное. Я чувствовал себя голодным ястребом, который камнем бросается на зайца. Я решил, что готов неудержимо бороться за жизнь. Эта сила вытеснила панику и зарядила меня энергией, благодаря которой я начал внимательно искать едва заметные следы. В итоге я нашел их. Поздней ночью, пройдя многие километры, я присоединился к своим друзьям.

Чувство той несгибаемой воли осталось во мне, и я не раз обращался к нему. Как ни парадоксально, я понимал, что могу воспользоваться этим ощущением при необходимости. Фактически я использовал чувство ярости, чтобы оставаться цивилизованным. Мы –

животные, которые взобрались на вершину пищевой цепочки благодаря своей силе и стойкости. В некоторых подходах к психологии, религии и воспитанию детей заложена идея о том, что первородная основа разума человека хранит мерзких, неприятных существ, которых следует держать взаперти. Конечно, мы должны контролировать себя. Но нам не нужно бояться и стыдиться диких зверей, прячущихся внутри.

Вспомните случай, когда вы проявили ярость и силу и почувствовали себя из-за этого хорошо. Возможно, вы вступились за кого-то, приняли участие в походе или справились с чрезвычайными обстоятельствами. Представьте, как это могло бы повлиять на разрешение сложной ситуации сегодня. Какие чувства вы бы испытали при этом? Как бы они помогли вам? Теперь я понимаю, что в прошлом порой был чересчур бесхребетным, чересчур замкнутым. Вероятно, вы, как и я, только выиграете, если откроете дверь внутри себя и воспользуетесь чем-то яростным, но полезным.

Жизненная энергия

В основе наших мыслей и чувств лежат физические ощущения и движения. Например, психологи обнаружили, что когнитивное развитие детей зависит от сенсомоторной активности. На взгляды и настроение взрослых влияют удовольствие и боль, энергия и усталость, здоровье и болезни. Схожим образом на нас воздействует то, как мы относимся к собственному телу и обращаемся с ним. Долгие годы я считал свое тело то слишком худым, то слишком полным и при этом заставлял его упорно работать. Я как будто ежедневно гнал лошадь в гору. Если человек не любит свое тело, ему сложнее заботиться о нем. В таком случае снижается наша жизненная энергия, а вместе с ней стойкость и устойчивость. Мы должны принять свое тело и ценить его, заботиться о нем и относиться к нему как к другу, а не как к предмету одноразового использования.

Примите свое тело

Как вы относитесь к своему телу? Многие люди недовольны своим телом, стесняются или стыдятся его. Как правило, всему виной то, что нас с раннего детства атакуют бесчисленные сообщения о том, как должны выглядеть девочки и мальчики, женщины и мужчины, люди в целом. Подумайте о том, что вы слышали в течение долгих лет от своих родителей, одноклассников и друзей. Вспомните, что вы видели в рекламе и средствах массовой информации.

Мало кто на самом деле соответствует навязанным стандартам, но мы все равно следуем им, смотримся в зеркало, осуждаем и стыдим себя. Человек легко увлекается едой или спортом, садится на диету и даже может приобрести расстройство пищевого поведения.

Чтобы принять свое тело, для начала подумайте о тех, кого вы любите и уважаете. Насколько их внешность важна для вас? Скорее всего, она практически не имеет значения. Затем представьте, что вы знакомитесь с каким-то человеком. Как быстро вы перестанете изучать его внешний вид и сосредоточитесь на его внутреннем мире? Вероятно, через минуту или даже быстрее. Мы беспокоимся о том, что

другие люди подумают о нас. Но они не думают о том, как мы выглядим, ведь нас тоже не тревожит их внешность!

Что вы почувствуете, если узнаете, что ваша внешность не имеет значения для большинства людей? Что вы почувствуете, если узнаете, что ваша внешность их вполне устраивает? Подумайте над этим и помогите этому пониманию осесть внутри вас. Если вы заикнулись на том, что все смеются над вашим весом, вспомните, что людей не интересует внешний вид окружающих. Постарайтесь почувствовать уверенность в себе и поверьте в то, что другие принимают вашу внешность. Попробуйте сказать себе: «Люди всегда заняты и думают о своих проблемах... Они не будут тратить время на критику моей внешности... Даже если один человек меня осудит, другие примут... Они хорошо относятся ко мне». Откройте смежным чувствам облегчения и спокойствия. Расслабьтесь и позвольте новому пониманию погрузиться в вас.

Теперь перейдите к следующему шагу – постарайтесь принять свое тело так же, как это делают другие люди. Возможно, вы поставили реалистичную цель, связанную со спортом и здоровьем. В то же время ваше тело выглядит так, как выглядит, и вы способны принять его. Выберите часть своего тела, которая вам нравится, например пальцы или глаза. Примите эту часть вашего тела и впитайте чувство принятия.

Затем попытайтесь принять каждую важную часть своего тела, начиная со ступней. Вы можете смотреть на себя в зеркало или мысленно представлять различные части тела. Если у вас не получается принять что-то, перейдите к другим частям. Скажите себе: «Левая ступня, я принимаю тебя... правая ступня, я считаю тебя хорошей... левая голень, я могу принять тебя такой, какая ты есть... правая голень, я тоже принимаю тебя». Пусть чувство принятия растет и распространяется в разуме. Расслабьтесь и позвольте осуждению уйти. Можно выполнить четвертый шаг HEAL, чтобы с помощью принятия успокоить и ослабить критику своего тела.

Цените свое тело

Можете ли вы не только принять свое тело, но и начать ценить его? Предположим, ваш друг имеет такое же тело, таланты, навыки, доброе

сердце и другие хорошие качества, как у вас. Представьте, что он переживает, стесняется или критикует свое тело. Подумайте, что бы вы сказали другу в качестве опровержения, сочувствия и поддержки. Можно записать свои слова и затем произнести их мысленно или вслух. Также попробуйте выполнить упражнение, представленное ниже.

ТЕЛО, СПАСИБО

Адаптируйте это упражнение к своим потребностям. Уделите внимание себе и отстранитесь от всего, что вызывает дискомфорт. Сделайте несколько вдохов, расслабьтесь и почувствуйте, что вы на своей стороне. Подумайте о тех, кто ценит или любит вас, и откройтесь чувству заботы.

Представьте свою жизнь в виде фильма, который начинается с вашего раннего детства и заканчивается текущим моментом. Пока вы смотрите этот фильм, осознайте, что ваше тело помогало и служило вам. Даже если оно ограничено инвалидностью или болезнями, оно все равно заботилось о вас. Представьте, что ваше тело говорит, как именно оно помогало вам в жизни: «Я создало глаза, чтобы ты мог видеть... Я создало потрясающий мозг, чтобы ты мог думать и мечтать... Мои руки позволили тебе обнимать любимых людей... Благодаря мне ты гуляешь и работаешь, танцуешь и поешь, наслаждаешься и испытываешь огромное удовольствие».

Изучите главные части своего тела от головы до ног. Постарайтесь поблагодарить каждую из них, например: «Ноги, спасибо за то, что позволяли мне идти... Бедрa, вы столько раз выполняли свою работу, я очень благодарен вам... Сердце и легкие, я так ценю вас за биение и дыхание... Руки и ладони, я принимаю вас такими, какие вы есть... Грудь и шея, плечи, голова и волосы, спасибо за все, что вы сделали для меня».

Представьте свое тело в будущем. Посмотрите на себя в разных ситуациях, которые произойдут в следующем году, – в кафе с друзьями, на работе или дома с семьей. Подумайте о том, что вы полностью принимаете свое тело... действительно цените его...

наслаждаетесь им в подобных ситуациях. Осознайте, какие хорошие чувства у вас вызывает связь со своим телом в этих случаях. Пусть эти приятные ощущения погрузятся в вас, пока вы погружаетесь в них.

Забота о своем теле

Физическое здоровье – удивительное лекарство для устойчивости, и самые серьезные угрозы безопасности связаны с телом. Будучи психологом, я не собираюсь давать медицинские рекомендации, однако разумные советы вполне очевидны:

- Питайтесь сбалансированно и разнообразно.
- Высыпайтесь.
- Регулярно занимайтесь спортом.
- Сократите потребление алкоголя или откажитесь от него полностью.
- Не игнорируйте потенциальные проблемы со здоровьем и немедленно обращайтесь за врачебной помощью.

Многие люди знают, что именно они должны делать. Самое главное – воспользоваться чувствами агентности и решительности. Рассмотрите список, приведенный выше, и определите, на какие пункты вам стоит обратить внимание. Если вы должны следовать тому или иному пункту списка, но не следуете, подумайте о последствиях этого: для своего самочувствия в обычный день... для других людей... для себя через год, 10 и 20 лет... для своего долголетия.

Как правило, люди не следят за своим здоровьем. Так легко сказать: «Начну завтра». Но «завтра» продолжают накапливаться, и мы пропускаем многие годы. Затем в нашей жизни что-то происходит – травма, серьезная болезнь, огромный стресс, и это становится большим ударом для ослабленного тела. Так ветка дерева падает на дом, подточенный термитами. Осознайте, что вам больше некуда бежать. Пора изменить свое отношение к здоровью и добавить годы к своей жизни.

Подумайте о том, какие приятные чувства вызвали бы эти перемены. Представьте ощущение силы и энергии в своем теле... чувство самоуважения... одобрение других... благополучные годы, проведенные с друзьями и семьей. Если вы не уверены, что сможете придерживаться новых привычек, просто поразмышляйте о преимуществах. Воспользуйтесь аспектами второго шага HEAL, чтобы усилить ощущение выгоды: удерживайте его, помогите ему стать более интенсивным, откройтесь ему в своем теле, найдите в нем что-то

новое или свежее и признайте его ценность для вас. Такая мотивация поможет изменить поведение.

Теперь пора действовать. Найдите простые и практичные способы поддерживать свое здоровье. Например, если вы хотите потреблять меньше углеводов, готовьте на обед салат, в котором содержится больше белков, и не покупайте вечером упаковку пончиков. Если вы желаете высыпаться, выключайте телевизор в 22:00. Если вы нуждаетесь в большей физической активности, регулярно гуляйте с другом. Если вас привлекает алкоголь, уберите его из дома. Когда вы выполняете даже незначительные действия, остановитесь на секунду, чтобы ощутить их пользу.

Я не утверждаю, что начать вести здоровый образ жизни очень легко. Мне и самому было непросто. Но ваши шансы на успех значительно возрастут, если вы будете заботиться о факторах, влияющих на цель: признаете необходимость перемен, предпримете полезные действия и встроите в мозг ощущение преимуществ. Продолжайте поливать дерево, и, скорее всего, оно наградит вас вкусными плодами.

Выводы

- Всего несколько ощущений загнанности в угол, бессилия и поражения способны «научить» беспомощности. Это чувство подрывает желание бороться и действовать, а также приводит к депрессии. Поэтому важно определить, что вы можете *сделать*, пусть и мысленно, особенно в сложных ситуациях или отношениях.

- Как правило, в жизни вы можете заботиться о факторах, влияющих на цель, но не способны контролировать результаты. Понимание этого усиливает чувство ответственности и гарантирует внутреннюю гармонию.

- С помощью системы HEAL встройте в свой разум ощущения решительности, терпения и упорства.

- Согласно некоторым теориям, психологическое здоровье подавляет наше первородное животное начало. Но тогда под замком оказывается то дикое, что есть в нашем «я». Способность выпускать на свободу неуправляемую, свирепую силу делает человека более устойчивым.

- То, что вы чувствуете по отношению к своему телу, влияет на здоровье и жизненную силу. А они, в свою очередь, влияют на ваши мысли, чувства и действия.
- Скорее всего, вас не волнует внешность других. Аналогичным образом другие люди не критикуют ваше тело. Примите его таким, какое оно есть, и сосредоточьтесь на том, что вы цените в нем.
- Не игнорируйте свое здоровье. Кажется, что легко начать завтра. Вместо этого спросите себя: «Что я могу сделать сегодня?»

Глава 5

Благодарность

Пятачок заметил, что хоть у него и было очень маленькое сердце, в него помещалось очень много благодарности.

А. А. Милн

Благодарность и другие позитивные эмоции обладают множеством важных преимуществ. Они полезны для здоровья, так как укрепляют иммунную систему и защищают сердечно-сосудистую систему. Они помогают восстановиться после утраты и травмы. Они расширяют наше восприятие и позволяют увидеть ситуацию и ее возможности целиком. Они поддерживают амбиции и объединяют людей.

Обычно мы заботимся о своем благополучии в будущем, но это негативно сказывается на нашем благополучии в настоящем. Если вы испытываете благодарность, то *уже* чувствуете себя хорошо. Давайте рассмотрим, как сформировать благодарность и другие позитивные эмоции. Для этого нужно благодарить, наслаждаться, чувствовать личную успешность и радоваться за других.

Благодарите

Вспомните, когда вы последний раз испытывали благодарность и выражали ее вслух или мысленно. Возможно, в тот момент вы обедали, обнимали близкого человека или любовались небом. Когда мы чувствуем благодарность, в нашем теле возникает особое ощущение спокойствия, удовольствия, удовлетворенной потребности.

Подумайте о полученных вами дарах. Это дружба и любовь, образование, сама жизнь и Вселенная, возникшая из ниоткуда более 13 миллиардов лет назад. Но это еще не всё. Даже если человеку тяжело или больно, можно найти множество вещей в жизни, чтобы почувствовать себя благодарным.

Проведем небольшой эксперимент. Подумайте о том, что вам подарила жизнь, и затем скажите вслух или мысленно: «Спасибо». Благодарность приятна сама по себе. К тому же Роберт Эммонс и другие исследователи обнаружили, что благодарность:

- Дает больше оптимизма, счастья и самоуважения и помогает избавиться от зависти, тревоги и депрессии.
- Усиливает сострадание, щедрость и умение прощать, укрепляет отношения, позволяет справиться с одиночеством.
- Улучшает сон.
- Повышает устойчивость.

Способы почувствовать благодарность

Благодарность не означает, что вы отрицаете или умаляете значение трудностей, болезней, утраты или несправедливости. Речь идет о том, что вы цените настоящие, существующие вещи – цветы и солнечный свет, канцелярские скрепки и свежую воду, доброту других людей, легкий доступ к знаниям и мудрости и свет в доме по нажатию клавиши выключателя.

Осознайте любое нежелание увидеть эти дары. Возможно, вы боитесь, что забудете о своих проблемах или потеряете бдительность. Вспомните, что вы способны испытывать благодарность и внимательно следить за тем, что может выйти из-под контроля.

Если жизнь наполнена болью, подумайте о том, какие дары она предлагает. Например, ваши дети выросли и покинули дом, и вы очень скучаете по ним. Но вы также радуетесь тому, что они стали успешными людьми.

Исследование благодарности показало, насколько важно радоваться дарам жизни вместе с другими. Я помню, как со своей супругой и сотней других родителей смотрел концерт, в котором участвовала наша дочь-дошкольница. Малыши представили небольшие сценки и затем вместе спели. Это было так мило, и мы почувствовали огромную благодарность по отношению к детям и их учителям.

Постарайтесь сделать благодарность постоянной частью своего дня. Например, вы можете положить на свой рабочий стол или приборную панель автомобиля лист бумаги с напоминанием благодарить кого-то или что-то. Попробуйте вести дневник вещей, к которым испытываете благодарность, или написать кому-то письмо, в котором вы скажете, что вы цените в этом человеке. Еще один хороший способ – думать о трех дарах жизни перед сном. Пусть осознание того, что вы имеете, превратится в чувства благодарности, уверенности, даже восхищения и радости. Используйте шаги HEAL, чтобы принять эти ощущения. Погрузитесь в них, пока они погружаются в вас. Выполните упражнение, представленное ниже.

СТАНЬТЕ БЛАГОДАРНЫМ

Сделайте вдох и расслабьтесь. Подумайте о том, кого вы действительно цените. Что вам дал этот человек? Пусть воспоминания превратятся в чувство благодарности. Позвольте этому ощущению осесть внутри вас.

Подумайте о том, как вам повезло в жизни, например назовите свои врожденные таланты... время или место вашего рождения... кем были ваши родители... признайте удачу, которая пришла к вам. Не преуменьшая значения своих усилий, откройтесь чувству благодарности за свой успех.

Поразмышляйте о природе: цветах... деревьях... стаях птиц... всей подводной жизни в океане. Мысленно или вслух скажите: «Спасибо». Проверьте, что произойдет. Позвольте благодарности наполнить сердце и вырваться наружу.

Подумайте о вещах, которые вы используете ежедневно и которые были изобретены или сделаны другими людьми много лет назад: колесах... булавках и смартфоне... соевом соусе... фонарях и знаках «Стоп»... застежках-молниях и пряжках ремней. Они были даны вам, подарены вам... и заслуживают вашей благодарности.

Шагните назад и вспомните, благодаря чему возник Млечный Путь... наша Солнечная система... наша любимая планета... жизнь три миллиарда лет назад... человеческий род... ваши бабушка и дедушка... их дети, которые встретились... и родили вас. Столько всего сложилось воедино, чтобы появились вы. Оглянитесь на весь поток времени, осознайте, как много есть вещей, к которым можно испытывать благодарность. Невероятно. Спасибо.

Наслаждайтесь

К нашим удовольствиям относятся красивые виды, потрясающие идеи и время, которое мы хорошо провели с другими. Здоровые удовольствия вытесняют на задний план вредные: после того, как вы съели яблоко, вам вряд ли захочется шоколада. Если в вашей жизни произошло серьезное или неприятное событие, такая простая вещь, как прослушивание музыки, сдвинет стрелку вашего внутреннего стрессометра и вернет вас обратно в зеленую зону. Если вы постоянно

используете систему HEAL, чтобы встраивать в разум ощущение удовольствия, со временем оно начнет возникать внутри. Тогда вы будете реже стремиться к наслаждениям во внешнем мире.

К сожалению, многие люди не испытывают удовольствия. У этого есть как общие, так и индивидуальные причины. Сёрен Кьеркегор утверждал: «Большинство так усердно гонится за наслаждениями, что обгоняет их». В странах с динамичной культурой приходится делать усилие, чтобы осознанно остановиться и почувствовать удовольствие. Если говорить об индивидуальных причинах, человек может думать: «Моя задача – сделать так, чтобы наслаждались другие люди, но не я сам», «Как я могу получать удовольствие, когда в мире страдает столько людей?». Человек может выступать против определенных видов удовольствия, так как в его голове они ассоциируются со стыдом. Подумайте, не относится ли та или иная причина к вам.

Если вы определили внутреннее препятствие на пути к удовольствию, попробуйте избавиться от него с помощью трех способов управления разумом:

Позвольте быть – с самосостраданием и осознанностью изучите препятствие, поймите, как оно сформировалось.

Позвольте уйти – отпустите напряжение в теле, которое вызывает препятствие, подвергните сомнению связанные с ним убеждения (например, поймите, почему они ошибочны), примите осознанное решение о том, что больше не позволите препятствию контролировать вас.

Позвольте войти – назовите идеи, которые опровергают убеждения, связанные с препятствием (например: «Я тоже заслуживаю того, чтобы наслаждаться»), представьте, как было бы хорошо испытывать больше удовольствия.

Возможно, вам покажется, что в такой сложной и суровой жизни нет места удовольствию. Но если вы примете факт боли – с помощью осознанности, самосострадания и других внутренних ресурсов, – у вас появится больше пространства для получения удовольствия. Вам не нужно будет сопротивляться боли, вы сможете признать жизнь и начать наслаждаться ею.

Удовольствие представляет собой форму агентности. Даже в худшие времена у человека есть возможность испытать наслаждение: глоток воды во рту, пересохшем от жажды, пение птицы, воспоминание о

проявленной доброте, зеленая трава, пробивающаяся сквозь трещину на грязном асфальте. Я никогда не забуду свою поездку в крупное учреждение для людей с тяжелой задержкой в развитии. Там я увидел молодого мужчину, лежащего на койке в коридоре. Он не мог ходить, его IQ составлял около 20 пунктов. Он подарил мне удивительно лучезарную улыбку, испытывая огромное удовольствие от того, что увидел лицо человека.

Дневник удовольствий

Чем сложнее становится жизнь, тем важнее чувствовать и встраивать в разум психологические ресурсы, в том числе ощущение удовольствия. Лучший способ сделать это – письменно или мысленно вести дневник удовольствий.

Вспомните многочисленные сенсорные удовольствия, которые вы испытали сегодня. Виды небоскребов, наблюдение за лицами, созерцание камней. Звуки музыки, воды, смеха. Вкус фруктов, чая, сыра. Ощущение мягкой ткани, руки ребенка, подушки. Запахи апельсина, корицы, розы, карри. Удовольствие от движения, потягивания, прогулки, бега.

Также подумайте о психологических или эмоциональных удовольствиях, например, когда вы решили кроссворд либо узнали интересный факт. Медитация или молитва могут приносить огромное наслаждение, так же как и игра на музыкальном инструменте или приготовление чего-то нового на ужин. Приятные ощущения возникают, когда вы принимаете себя и позволяете уйти болезненным мыслям и чувствам.

Разумеется, есть и социальные удовольствия. Смех с друзьями, воркование над ребенком, совместное достижение в команде, знакомство с новым человеком – все это так приятно. Некоторые из самых глубоких удовольствий являются моральными: чувство честности, осознание того, что, несмотря на сложности, вы поступили правильно.

В течение дня обратите внимание на возможности испытать удовольствие. На листе бумаги перечислите виды удовольствия, которые вы испытали. Скорее всего, вечером вас приятно удивит их количество. Либо вспомните перед сном прошедший день и его многочисленные удовольствия.

Почувствуйте успешность

У каждого человека внутри есть структура целей, которая варьируется от микроскопических процессов регулирования в отдельных клетках до самых высоких стремлений. Наша жизнь по

своей природе направлена на достижение цели. Решая поставленную задачу, вы испытываете приятные ощущения. Снижается уровень стресса, возникает позитивная мотивация. Это подтверждает ваш прогресс, помогая оставаться в проактивном режиме – зеленой зоне. Существуют *конечные* цели – например, встать утром с постели, найти общий язык с коллегой и помыть посуду после обеда. Также существуют *процессные* цели, которые являются постоянными: быть честным, учиться и развиваться, заботиться о своем здоровье.

Если задуматься, каждый час вы достигаете множества конечных и процессных целей. Когда вы идете по комнате, ваш следующий шаг представляет собой цель. Возможно, это покажется банальным, но для ребенка, который учится ходить, каждый шаг является победой. В разговоре любое понятое слово и расшифрованное выражение лица является достигнутой целью. На работе каждое прочитанное письмо, совершенный звонок и высказанное мнение на совещании является достижением.

Поскольку каждый день полон целей, больших и маленьких, он полон возможностей впитать ощущение успеха от их достижения. Так вы сможете сформировать внутреннее чувство успешности, которое поможет избавиться от самокритики и не зависеть от мнения других. Как правило, завышенная самооценка и высокомерность скрывают чувства неудачи и несовершенства. Поэтому ощущение успешности способно «зажечь» человека. Благодаря ему он относится к себе менее серьезно. Длительное чувство успешности возникает, когда вы встраиваете в разум многочисленные ощущения незначительного успеха. Вам не нужны огромные трофеи вроде дорогого автомобиля, припаркованного за окном.

Чувство неудачи

Число конечных и процессных целей, которых мы достигаем ежедневно, огромно. Однако многие люди не чувствуют себя успешными. Причиной тому является предрасположенность к негативу. Если мы не достигаем цели, внутри нас срабатывает тревога. Активность дофамина в мозге падает. Это вызывает неприятные ощущения и повышает тревогу, напряжение и одержимость. Но мы зачастую не признаем того, что цель была достигнута. Люди могут не

заметить успех, так как переходят от одного задания к другому. Либо они настолько сосредоточены, что проскакивают мимо финишной прямой и устремляются к следующей цели.

Когда вы замечаете, что достигли чего-то, как часто вы чувствуете свою успешность, хотя бы в течение секунды? Люди боятся, что их засмеют или накажут за то, что они выделались или допустили мысль о своей особенностях. В итоге они блокируют чувство успешности. Ощущая свою успешность, удерживаете ли вы это переживание, чтобы встроить его в свою нервную систему? Количество неудач в жизни каждого человека крайне мало по сравнению с количеством достигнутых целей. Но мозг замечает именно неуспех, связывает его с болезненными ощущениями и закладывает глубоко в память. Таким образом вытесняется оправданное и заслуженное чувство успешности и процветания.

Страх неудачи растет, если в детстве родители постоянно критиковали вас, хотя и любили. Он также усиливается, если вы работаете в компании где поощряется образ жизни белки в колесе. При этом реальный успех всегда недостижим. Заработал свой первый доллар? Пора идти за первой тысячей. Заработал первую тысячу? А вот тот парень заработал десять тысяч. Получил повышение? Не останавливайся. Выиграл конкурс? Нужно поучаствовать снова в следующем году. Люди упорно работают, задерживаются допоздна, выкладываются на 110 %... но этого всегда недостаточно. Финишная прямая постоянно отдалается.

Боязнь быть неудачником может мотивировать как ребенка, так и генерального директора. Но со временем это негативное чувство выматывает людей и снижает их эффективность.

Ощущение успешности *всегда* помогает человеку стремиться к большему, справляться с неудачами и выкладываться полностью.

Поскольку вы ежедневно сотни раз достигаете успеха, чувство успешности вполне оправданно.

Повседневный успех

Постарайтесь понять, каких целей вы достигли сегодня. Осознайте *незначительные результаты*: возможно, вы приготовили обед, вставили бумагу в принтер или прочитали книгу ребенку. Даже самое маленькое достижение (допустим, вы съели ложку супа) обычно предполагает множество еще меньших достижений. Вам нужно взять в руки ложку, зачерпнуть ею суп, донести до рта, не пролив суп, съесть суп и вернуть ложку в тарелку. Каждое из этих крошечных выполненных действий является возможностью почувствовать себя успешным.

Отметьте прогресс на пути к *большим результатам*: вы воспитываете детей, чтобы они стали самостоятельными взрослыми, посещаете занятия в университете, чтобы получить диплом, или откладываете деньги на обеспеченную старость. Возможно, вы тратите мало времени на эти действия, но поскольку часы, месяцы и годы складываются воедино, в будущем вы с удовольствием осознаете, что проделали большой путь.

Признайте, что вы *продолжаете достигать постоянных процессных целей*. Вы следуете принципу честности и ведете себя порядочно дома и на работе. Подумайте о некоторых катастрофах, которых вам удалось избежать сегодня. Вы не упали в ванной, ваш дом не сгорел. На самом деле это тоже успех, и его стоит ценить.

Даже в самой сложной жизни существует множество способов ощутить успешность. Чем чаще вы чувствуете себя проигравшим в определенных областях, тем важнее признать свои победы на других направлениях. Когда вы ощутили свою успешность, откройтесь этому чувству и примите его, выполнив шаги HEAL. Упражнение, представленное ниже, поможет вам.

ЧУВСТВО УСПЕШНОСТИ

Сделайте несколько вдохов и расслабьтесь. Почувствуйте, что вы на своей стороне. Вспомните о незначительных конечных

целях, которых вы достигли сегодня: вы проснулись утром, выпили воды, сделали несколько заданий на работе или дома. Помогите себе почувствовать успешность. Откройте смежным чувствам удовольствия, бодрости и собственной значимости. Прочувствуйте эти ощущения, удерживая их... осознав в своем теле... признав их важность. Впитайте их, почувствовав, как они проникают внутрь, становятся частью вас... сосредоточившись на том, что кажется в них таким приятным.

Возможно, вы поставили серьезную цель: хотите посадить сад, улучшить отношения с новым другом или получить повышение на работе. Признайте свой прогресс на пути к поставленной цели. Превратите это признание в чувство успешности и впитайте его.

Осознайте, что вы достигаете постоянных процессных целей. Вы спокойно дышите, живете... остаетесь добрым и справедливым человеком... стараетесь... наслаждаетесь жизнью. Откройте чувству успешности и смежным чувствам, например удовольствию.

Когда вы ощутили свою успешность, попробуйте выполнить четвертый шаг системы HEAL. Свяжите позитивное чувство с негативным материалом (разочарованием, тревогой, напряжением, одержимостью или чувством несовершенства). Выведите ощущение успешности на передний план сознания и поддерживайте его интенсивность. Отбросьте в сторону негативный материал, если он увлекает вас. Представьте, как позитив связывается с негативом, проникает в ноющие места внутри, возможно, прикасается к чувству неудачи, которое вы испытывали в молодости. Пусть ощущение успешности успокоит и смягчит негативный материал, а также позволит его переосмыслить. В завершение практики отпустите негатив и сосредоточьтесь на чувстве успешности.

Радуйтесь за других

Вспомните, когда вы в последний раз слышали детский смех, хорошие новости от друга или узнавали, что коллега победил серьезную болезнь. В тот момент вы радовались за других. Это чувство иногда называют *альтруистической радостью*. Своими

корнями оно уходит в давнюю историю человека как социального существа. Наши предки, которые занимались охотой и собирательством и жили в небольших группах, добивались успеха, если другие члены группы были счастливы. Таким образом, в ходе эволюции человек выработал сострадание к боли других и радость за их удачу. Порой мы соревнуемся за ограниченные, скудные ресурсы, например за хорошую должность в крупной компании. Но признавая справедливость той или иной ситуации, мы перестаем соперничать и уважаем успех других. Большинство аспектов жизни не содержат обязательного условия, чтобы кто-то проиграл: хорошее здоровье, крепкий брак и успехи детей одного человека не мешают другому человеку иметь то же самое.

Всегда доступное счастье

Перефразируем слова Далай-ламы: *если ты можешь быть счастлив, когда счастливы другие, ты сможешь быть счастлив всегда, потому что всегда найдется кто-то счастливый.* Мы радуемся успехам членов семьи, друзей и окружающих, которые хорошо к нам относятся. Но также можно радоваться за знакомых и даже незнакомых людей. Вы можете радоваться за отдельного человека и за группы людей, тех, кто живет рядом с вами или далеко от вас, домашних животных и вообще любое живое существо.

Существует множество видов удачи, которая вызывает радость. Вы можете радоваться недавним событиям в жизни человека или постоянным условиям: здоровью, благополучию и любящей семье. Если вы знакомы с ребенком, просто представьте, сколько всего он узнает ежедневно. Возможно, жизнь близкого человека начала налаживаться. Сам факт того, что человек жив, является хорошим поводом порадоваться за него.

Подумайте о каком-то моменте, когда другой человек радовался за вас. Может быть, вас повысили или вы узнали, что зря волновались из-за анализов. Помните ли вы, как вас тронуло это отношение? Когда вы радуетесь за человека, вы поддерживаете и хвалите его – то же самое делают остальные, когда радуются за вас.

Радость полезна и для вас, и для окружающих. Альтруистическая радость приносит удовольствие, открывает сердце и позволяет

почувствовать позитивную связь с целым миром. Другие люди увидят, что вы радуетесь за них, и это укрепит и наладит ваши отношения.

Антидот для разочарования и зависти

Если выйти на оживленную улицу, можно легко забыть, что естественная социальная среда человека представляет собой группу из пятидесяти человек. Именно так мы проживаем основную часть времени, именно так наши предки-гоминиды, занимавшиеся производством орудий труда, жили более двух миллионов лет назад. Поэтому мозг и разум современного человека предназначен для очень конкретного условия – пребывания в сравнительно небольшой группе.

Независимо от того, что это за группа – племя каменного века, восьмой класс средней школы или коллеги на работе, человеку хочется понимать, что он представляет собой по сравнению с другими. Мы сравниваем себя с друзьями и врагами. Мы радуемся и ощущаем собственную значимость, когда понимаем, что мы лучше их. Однако мы расстраиваемся, когда осознаем, что это не так. Благодаря социальным сетям мы сравниваем всю свою жизнь, проблемы которой нам хорошо известны, с тщательно отредактированной нарезкой жизни другого человека. В результате мы испытываем разочарование, унижение и зависть.

Радость за других людей является натуральным антидотом для этих чувств. Она позволяет избавиться от самокритики или горьких переживаний и улучшить настроение. Но мысли о чужих успехах могут вызвать болезненные сравнения, которые мешают порадоваться за них. Чтобы преодолеть это препятствие, для начала признайте дары, полученные *вами*, обнаруженные радости, собственную удачу и свой вклад в жизнь других. Все хорошее в вашей жизни остается хорошим, даже если жизнь другого человека кажется лучше. Признайте, что успешные люди тоже страдают. Как и все, они сталкиваются с болезнями, смертью и неизбежными потерями. Не забывайте, что все происходящее в жизни человека – всего лишь маленький всплеск в широкой реке факторов. Человек не может повлиять на основную долю этих факторов, например хорошие гены или социальный класс родителей. Таким образом, вам не нужно принимать чужие «взлеты» и свои «падения» так близко к сердцу.

Первым делом порадитесь успехам близких. Когда вы испытали это чувство, остановитесь и примите его. Затем порадитесь за других

людей. Делайте это регулярно, и вы сформируете привычку радоваться за других – великодушный способ обрести счастье.

Выводы

- Мы стремимся к счастью в будущем, но это зачастую вызывает огромный стресс в настоящем. В погоне за счастьем мы можем его потерять. Но ощущение благодарности позволяет почувствовать себя хорошо в данный момент.

- Благодарность за что-то полезное не мешает нам видеть опасность. Фактически благодарность поддерживает физическое и психическое здоровье. Таким образом, мы становимся более устойчивыми, и нам проще справиться с проблемами в будущем.

- Удовольствие легко упустить из виду, но оно снижает стресс и ослабляет неприятные чувства. Полезное удовольствие вытесняет на задний план вредное удовольствие. Чем больше удовольствия вы испытываете внутри, тем меньше вы будете стремиться к удовольствию извне.

- В силу предрасположенности к негативу мы замечаем свои неудачи в ходе достижения цели. При этом мы игнорируем факт успешного решения сотен других задач. Найдите возможности почувствовать свою успешность в течение дня. Примите эти ощущения и с их помощью замените или исцелите чувства неудачи и несовершенства.

- Если вы можете радоваться счастьем других, вы способны обрести счастье сами.

Глава 6

Уверенность

Слишком многие люди переоценивают то, чем они не являются, и недооценивают то, чем они являются.

Малкольм Форбс

Когда я начал писать эту книгу, у моих друзей родилась дочь. Теперь она подросла и уже активно ходит. Ее родители следят за тем, чтобы она не поранилась, и помогают взять в руки то, что ей хочется потрогать или попробовать на вкус. Если она ударилась и плачет, они успокаивают и утешают ее. До своего первого дня рождения девочка вступила в тысячи коротких взаимодействий, в которых родители поддерживали и поощряли ее. С ними она чувствовала себя талантливой и счастливой. Этот опыт был встроен в ее нервную систему и сформировал ресурсы, которые удовлетворяют потребность в социальных связях.

Данный процесс обучения начинается в нашем детстве и продолжается, когда мы становимся взрослыми. В нем участвуют не только родители, но и братья, сестры и ровесники, учителя и начальники, друзья и враги. Если процесс протекает хорошо, мы приобретаем чувство заботы к самому себе, собственной значимости и уверенности в своих силах, которое помогает бороться со сложностями, особенно в отношениях. Мы приобретаем *уверенность* в себе, в других, в мире. Но если наша жизнь сопровождалась чрезмерным неодобрением и отрицанием, если в ней было слишком мало поощрения и поддержки, мы теряем уверенность и становимся закомплексованными, самокритичными, нервными и неустойчивыми.

В этой главе мы узнаем, как сформировать внутреннюю силу уверенности в себе. Первым делом мы рассмотрим эволюцию социального мозга и воздействие надежной и ненадежной привязанности. Затем я расскажу, как приобрести уверенность в

основе своего «я» и сохранять эмоциональный баланс. Кроме того, мы поймем, как дать отпор внутреннему критику и укрепить чувство собственной значимости.

Социальный мозг

Наши отношения и их воздействие выступают результатом длительного процесса эволюции социального мозга, который начался с появлением млекопитающих. В отличие от большинства рептилий и рыб млекопитающие воспитывают свое потомство, зачастую вступают в отношения с другой особью своего вида, порой на всю жизнь, и взаимодействуют с его представителями. Чтобы справиться со сложностями социальной жизни, млекопитающие должны обрабатывать информацию. Они нуждаются в более мощном мозге. В соотношении с размером тела мозг млекопитающих обычно больше, чем мозг рептилий и рыб. Лишь млекопитающие обладают шестиуровневым *неокортексом*, плотной скрученной прослойкой ткани, которая представляет собой внешнюю «кожу» мозга. Благодаря ей возможны сложные отношения, коммуникация и мышление.

Социальные способности млекопитающих позволили им успешно развиваться в разных типах местности. Только вспомните о тюленях в водах Антарктики, грызунах в раскаленных пустынях, летучих мышах в темных пещерах. Благодаря социальным способностям люди – один из видов млекопитающих – стали доминирующим видом на планете. В эволюционной спирали преимущества отношений для приматов и человекообразных предков с точки зрения выживаемости стимулировали развитие «социального» мозга. Он позволял вступать в более сложные отношения, которые, в свою очередь, требовали наличия еще более мощного мозга. Например, чем социальнее становились приматы – тем больше животных занималось грумингом, чем сложнее становились объединения и соперничество – тем больше становился кортекс в мозге. Наши предки-гоминиды начали использовать орудия, чтобы создать еще больше орудий, около двух с половиной миллионов лет назад. С того момента мозг человека увеличился втрое. Его увеличению способствовало развитие таких социальных способностей, как эмпатия, язык, кооперативное планирование, сострадание и моральное сознание.

Вместе с ростом мозга увеличивался и период детства. Мозг новорожденного шимпанзе в два раза меньше мозга взрослой особи, но мозг ребенка в четыре раза меньше мозга взрослого человека. Мозгу гоминидов и первых людей требовалось больше времени, чтобы увеличиться до взрослого размера. Дети дольше зависели от своих матерей. Мать, проводящая время с ребенком, не могла добыть пищу, убежать от хищника или защитить себя. Ей приходилось полагаться на других – самца, родственников и стаю. Это привело к формированию пар, а отцы начали принимать участие в воспитании детей. Появилась целая деревня, которая была нужна для воспитания ребенка.

Такая зависимость может показаться недостатком, но на самом деле это одна из наиболее важных сил человека. Добравшись до самых отдаленных уголков планеты и даже побывав на Луне, люди добились огромного успеха, потому что *зависели* друг от друга: дети от своих родителей, один родитель от другого, семьи от сообществ, а сообщества от многочисленных взрослых людей, не воспитывающих детей.

Корень слова «уверенный» (confident) означает «иметь доверие или веру». Если на других людей можно положиться, мы доверяем им и верим в собственную значимость. Но если положиться на других нельзя, человек начинает чувствовать себя неполноценным, сомневаться и даже стыдиться себя. Это особенно характерно для детей. В детстве мы зависим от окружающих и в большей степени подвержены влиянию негатива.

Надежная и ненадежная привязанность

С физической точки зрения жизнь человека зависит от того, достаточно ли у него воздуха, воды и еды. Кроме того, мы должны сформировать *социальные запасы*, особенно когда мы молоды и нам требуется эмпатия, забота и любовь. В силу своей природы мы нуждаемся в заботе других. Фактически мы должны чувствовать, что мы ее *достойны*. Некоторые дети и подростки удовлетворяют эти потребности. Но у других все идет не так гладко. Потребности ребенка удовлетворяют родители, братья и сестры, одноклассники, которые имеют свои потребности и заботы. Взаимодействуя с разными людьми, каждый ребенок в скрытой форме постоянно спрашивает: «Ты видишь меня?», «Ты заботаешься обо мне?», «Ты будешь хорошо ко мне относиться?». Психика человека формируется восходящим образом из остатков бесчисленного опыта, а ее основные уровни закладываются в первые годы жизни.

Ко второму году жизни накопившееся воздействие различного опыта заботы, как правило, становится основным *стилем привязанности*. В соответствии с ним складываются отношения в школе. Они же усиливают его. Если в жизни не было существенных перемен, например серьезного личностного роста, стиль привязанности сохраняется во взрослом возрасте для важных отношений, особенно для близких.

Упростим серьезные выводы многочисленных исследований: когда родители и другие люди, проявляющие заботу, выражают чуткость, любовь и компетентность (создавая «достаточно хороший» поток социальных запасов), у ребенка формируется *надежная привязанность*. Он чувствует свою значимость и любовь, а также устойчивую способность успокоиться и контролировать себя. Люди с такой прочной основой могут исследовать мир, справляться с разрывом отношений и восстанавливаться после обиды и разочарования. Они спокойно делятся своими чувствами и желаниями, поскольку в их жизни это считалось приемлемым. Они не тянутся к другим людям и не отталкивают их. Они ощущают, что их потребность в социальных связях удовлетворена, а их система привязанности

стабильно пребывает в проактивном режиме. Такие люди уверены в себе.

Если дети чувствуют, что их родители или другие люди зачастую проявляют нежелание идти на контакт и холодность, отвергают, наказывают или оскорбляют их, у них, скорее всего, сформируется *ненадежная привязанность*. (Всего существует три типа ненадежной привязанности: избегающая, амбивалентная и бессистемная, но здесь мы не будем рассматривать различия между ними.) Люди с таким стилем привязанности ощущают свое несовершенство и ненужность. Они не верят, что действительно значимы для кого-то. Из-за своей личной истории они сомневаются во внимании, поддержке и доверии других людей. По этой причине они стремятся отдалиться от всех, не ожидают многого от окружающих и не стремятся к ним. Поскольку о них мало заботились, они не могут проявить самосострадание. При этом они столкнулись с оскорблениями и игнорированием, в силу чего склонны критиковать себя. В результате такие люди менее устойчивы, не способны бороться со стрессом и неудачами. Их потребность в социальных связях не удовлетворена, и в своих отношениях они часто переходят в реактивный режим.

Уверенность в основе вашего «Я»

В теории о стилях привязанности проведены четкие различия, но реальность более размыта. Надежный и ненадежный стили привязанности находятся на разных полюсах, как ярко-зеленый и ярко-красный цвета на цветовом спектре, но между ними есть сложные оттенки. Независимо от своего расположения в этом спектре вы можете продвинуться к чувству уверенности как в конкретных отношениях, так и с людьми в целом. *Пластичность* нервной системы делает нас восприимчивыми к плохому опыту взаимодействия, но также позволяет залечить раны и стать лучше с помощью хорошего опыта. К тому же благодаря пластичности со временем мы становимся более уверенными в себе и укрепляем свою позицию в зеленой зоне с другими людьми.

Примите чувство заботы

Сегодня ощущения могут быть менее полезными, чем много лет назад, в детстве, но, по крайней мере, они восполнят недостаток опыта. Забота может принять одну из пяти форм нарастающей интенсивности: вы можете почувствовать, что вас вовлекают в сообщество, замечают, выражают одобрение, испытывают симпатию, любят. Каждая из них предоставляет возможность почувствовать заботу. Со временем постоянное встраивание этих ощущений сформирует надежную привязанность.

В течение дня постарайтесь заметить моменты, когда кто-то заинтересовался вами, проявил дружелюбие, благодарность, эмпатию, уважение, симпатию и любовь. Возможно, отношения с этим человеком не очень позитивны, но в них по-прежнему есть что-то хорошее. С помощью системы HEAL превратите признание заботы о вас в ощущение. Удерживайте его в течение нескольких дыхательных циклов, примите его. Эти переживания чаще всего мимолетны и неинтенсивны, однако вы можете также испытать более глубокие ощущения, например чувство близости со своим партнером. Ощущение за ощущением, синапс за синапсом, вы сформируете внутреннюю основу, которая чувствует одобрение, симпатию и любовь со стороны других. Это прочный фундамент для настоящей уверенности. Попробуйте выполнить упражнение, представленное ниже.

ПОЧУВСТВУЙТЕ ЗАБОТУ

Подумайте о значимых для вас людях. Осознайте, каково это – проявлять заботу по отношению к ним. Поразмышляйте, чем хороша эта забота для них. Теперь представьте, что ощущение заботы полезно и для вас. Каждому человеку хочется, чтобы о нем заботились, и это нормально.

Вспомните о тех, кто проявил заботу к вам сегодня или в прошлом. Возможно, это человек, группа людей, домашнее животное или духовная сущность. Подойдет любая форма заботы. Признайте тот *факт*, что о вас уже заботятся и заботились. Превратите это осознание в ощущение того, что вас

пригласили в сообщество... заметили... оценили... проявили симпатию... любят.

Сосредоточьтесь на чувстве заботы. Если возникают другие мысли и ощущения, отстранитесь от них и верните внимание к чувству заботы. Прочувствуйте это ощущение, защитив его и удерживая в сознании. Осознайте его в своем теле, например положите руку на грудь в области сердца. Обратите внимание на то, что кажется вам ободряющим, успокаивающим или приятным в этом ощущении.

При желании выполните четвертый шаг HEAL, чтобы связать чувство заботы с чувствами отторжения или плохого отношения, несовершенства или стыда. Представьте, что забота проникает в мягкие молодые участки внутри вас, истосковавшиеся по этому ощущению. Пусть забота как бальзам смягчит обиды и раны. Осознайте, что вы достойны заботы. Позвольте этому осознанию распространиться внутри и озарить тени сомнений в себе словно лучом света. Удерживайте на переднем плане сознания позитивный материал, отбросьте негатив, если он слишком интенсивен, и в завершение практики сосредоточьтесь только на позитивном материале.

Сформулируйте последовательное повествование

Исследование показало, что люди с ненадежной привязанностью в детстве могут сформировать надежную привязанность в старшем возрасте. Самое главное при этом – сформулировать реалистичное, последовательное, «когерентное» описание событий, произошедших в детстве, понять, как они повлияли на вас. Это постепенный процесс, который может занять не один месяц и даже не один год. Я долго размышлял о своем детстве и до сих пор проясняю для себя некоторые моменты.

Представьте, как справедливый и добрый человек рассказывает правдивую историю о вашем детстве, о каждом годе, начиная с дня рождения и заканчивая днем, когда вы покинули дом. Подумайте о родителях и других значимых людях в своей жизни. Осознайте, что они – сложные личности со своими проблемами и трудностями. Постарайтесь увидеть боль, утрату, стресс, плохое отношение или травму такими, какие они были, и понять, каково их воздействие на вас. Также попытайтесь увидеть полученную любовь, дружбу, симпатию, верность и поддержку. Изучите свою жизнь, все события и собственную реакцию на них. Попробуйте понять, какие следы детство и юность оставили внутри вас. Осознайте, какие силы и раны образовались за это время.

Испытывая самосострадание, постарайтесь четко сформулировать всю историю вашего детства. Почувствуйте свою связь с человечеством, найдите общие черты с ним. Возможно, это повествование получится раздробленным и неприятным, однако вы ощутите уверенность, если разберетесь в нем. Чтобы поразмышлять о своем детстве более системным образом, выполните упражнение, представленное ниже.

РАЗМЫШЛЕНИЯ О СВОЕМ ДЕТСТВЕ

Адаптируйте вопросы, приведенные здесь, к вашей истории. Для ответа на многие из них вам не понадобятся конкретные

воспоминания. Возможно, вы почувствуете ответ в своем теле или дадите его интуитивно. У вас могут быть предположения, связанные со своим детством. При необходимости поговорите с другими людьми. Постарайтесь испытать сострадание ко всему, что покажется болезненным или грустным.

Каким был первый год вашей жизни? Вы родились прежде положенного срока? Были ли у вас проблемы со здоровьем? Были ли родители восприимчивы к вашим потребностям? Что обычно происходило, когда вы плакали? Страдали ли ваши родители депрессией или алкогольной зависимостью? Были ли у них проблемы в отношениях?

Что вы чувствовали, когда были младенцем и затем дошкольником? Как реагировали родители на ваше «нет»? Если у вас есть братья или сестры, как это влияло на вас? В каких отношениях состояли ваши родители и какое влияние это оказало на всю семью?

Что вы чувствовали, когда пошли в школу? Вы ощущали себя популярным? Какими были ваши друзья? Вы чувствовали себя вовлеченным? Вас обижали? Что вы переживали, когда стали подростком? Чувствовали ли вы себя уверенным? Как перемены в теле повлияли на вас в социальном плане? Какими были ваши отношения с родителями? Вы ощущали, что родители замечают и поддерживают вас?

Что изменило вашу жизнь? К таким факторам можно отнести развод, частые переезды, финансовые проблемы, серьезную болезнь или смерть члена семьи, брата или сестру с особыми потребностями, общую бедность или предубежденность. Не было ли у вас травмы? К вам проявляли жестокость? Пережили ли вы шокирующую утрату? Были ли рядом люди, которые особенно защищали или заботились о вас, например бабушка, учитель или лучший друг?

Как все это повлияло на вас и ваши отношения? Что влияет на них сегодня?

Помогите другим сформировать надежную привязанность к ВАМ

Когда я стал отцом, я сделал удивительное открытие. Любовь к своим детям приносила пользу не только им. Она также постепенно залечивала раны и пустоту внутри *меня*. Это практически волшебство: когда мы даем то, чего не получили когда-то сами, мы все же получаем что-то хорошее взамен.

Некоторые отношения относительно поверхностны, в то время как другие невероятно глубоки, как, например, тесная связь со спутником жизни. В любых отношениях люди могут чувствовать себя уверенно рядом с вами, если вы надежный и заботливый человек, способный проявлять эмпатию. Возможно, им все еще нужно справиться с личной формой ненадежной привязанности, но, по крайней мере, вы вносите свой вклад в решение проблемы. Это повышает вероятность того, что другие люди будут хорошо относиться к вам. Также это позволяет вам испытать и встроить в разум ощущения, которые укрепят в вас уверенность в себе.

Относитесь к другим так, как хотели бы, чтобы они относились к вам. Такой подход творит чудеса. Вы словно заполняете пустоту внутри себя и залечиваете потрепанные участки. Это также служит подтверждением того факта, что, независимо от происходящего вокруг, самое сокровенное внутри вас остается целым. Вы по-прежнему можете хорошо относиться к другим и вы по-прежнему способны любить.

Не бросайте дротики

Вспомните ситуацию, когда кто-то плохо обошелся с вами. Как вы на это отреагировали? Вероятно, вы испытали удивление, обиду и гнев. Что происходило в вашем разуме? Зачастую люди испытывают каскад мыслей и чувств. Возможно, вы, как и я, не спали по ночам, жалея о том, что не сказали тогда что-либо в ответ.

Двойной удар

Этот процесс первоначальной и последующей реакции в два шага Будда называл *первичным и вторичным дротиками*. Первичный дротик – это неизбежный физический или эмоциональный дискомфорт: головная боль, расстройство желудка, грусть от потери

друга, шок от несправедливых нападков на рабочем совещании. Вторичный дротик бросаем мы сами, добавляя ненужные реакции к условиям жизни и ее внезапным первичным дротикам. Например, вторичными дротиками являются беспокойство из-за небольшого недопонимания с другим человеком, размышления о плохом отношении и погружение в обиду и злость. Вторичные дротики – основной источник человеческих страданий, особенно в отношениях. Из-за них мы расстраиваемся больше, чем нужно, и совершаем поступки, о которых позже сожалеем.

Вы можете избежать первичных дротиков, изменив ситуацию и отношения, влияющие на вас. Например, можно найти менее напряженную работу или проводить меньше времени со сложным человеком. К тому же, как мы узнали в этой книге, вы способны сформировать прочный стержень спокойствия, удовлетворения и любви, который будет выступать в качестве внутреннего гасителя шока. Ситуации и отношения, когда-то являвшиеся первичными дротиками, будут беспокоить вас все меньше.

Однако в каждого человека по-прежнему прилетает множество первичных дротиков. Если в вас бросили первичный дротик, он останется внутри вас, и вы ничего не сможете поделать с ним. Кирпич упал вам на ногу, и она болит. Кто-то накричал на вас, вы вышли из себя и злитесь. Вы чувствуете то, что вы чувствуете. В таких ситуациях воспользуйтесь тремя главными способами управления разумом. Во-первых, позвольте ощущению *быть*, осознанно преодолите его, примите его с чувством любопытства и самосострадания. Во-вторых, позвольте напряжению и эмоциям *уйти* и отстранитесь от ненужных мыслей и желаний. В-третьих, позвольте *войти* всему, что может быть полезным. Так вы замените все, что ушло, чем-то полезным или приятным.

Работа со вторичными дротиками

Вы можете остановить залп вторичных дротилов, вызванный первичным дротиком. Именно тогда вы начнете контролировать свой разум.

Для начала можно проанализировать все первичные дротикн. Это естественная и неизбежная часть нашей жизни, и нам не нужно усугублять ее своей реакцией. Если субботний пикник испортила внезапная гроза, это неприятно и грустно, но кричать на дождь бессмысленно. Если вы принимаете первичный дротик таким, какой он есть, вы словно нажимаете на выключатель и останавливаете поток вторичных дротилов.

Особенно полезно подвергнуть разбору первичные дротикн в отношениях. Например, нас волнует то, как мы выглядим в глазах других. Мы чувствуем себя неуверенно, если нас критикуют. Это первичный дротик. Чтобы не провоцировать вторичные дротикн, следует обратиться к истории эволюции человека. Лично мне это очень помогло.

Альтруизм или самопожертвование – очень редкое явление в мире животных. Во многих видах любители жить за чужой счет выигрывают от альтруизма. Однако он понижает шансы на выживание щедрых особей и, таким образом, подавляет эволюцию этого качества в данных видах. Человеческий альтруизм – помощь незнакомцам, прыжок в реку ради спасения чужой собаки – появился потому, что развивающийся социальный мозг позволил нашим предкам понимать и заботиться о том, что думают о них другие. Люди жили в маленьких группах, порой на грани голода, и репутация человека была вопросом жизни и смерти. Представьте себя на африканских равнинах 100 тысяч лет назад. Если вы поделились с кем-то едой вчера, а сегодня этот человек отказался делиться с вами, об этом узнали бы все члены группы. Никто больше не стал бы делиться едой с этим человеком. Любители жить за чужой счет не протянут долго на щедрости окружающих.

Значение, которое мы придаем мнению других о себе, делает нас уязвимыми для смущения, обиды и стыда. Однако оно также ведет к альтруизму. Схожим образом наша уязвимость перед одиночеством,

завистью, обидой и возмущением является необходимой чертой социальной природы человека, которая также наделила нас дружелюбием, состраданием, любовью и справедливостью.

Теперь, когда вы знаете об этом, первичные дротики в отношениях приобретают иной смысл. Они больше не кажутся сигналом тревоги. Они нормальны, это естественный вид боли. Вам известно, что их сформировали миллионы лет эволюции, и они не кажутся такими актуальными, острыми и личными. Несмотря на свою болезненность, они служат нам во благо. Столкновение с ними отчасти похоже на самопожертвование ради человечества.

Переосмыслив первичные дротики, попробуйте поработать с реакцией на вторичные дротики. (В последующих главах книги мы рассмотрим способы взаимодействия с *другими* людьми.) Вдохните и признайте вторичные дротики такими, какие они есть: это бесполезное страдание. Пристально изучите их и поймите, что они пытаются украсть ваше внимание. Если вы постоянно обдумываете проблему в отношениях, сосредоточьтесь на самосострадании. Затем постарайтесь задействовать свои ключевые ресурсы, связанные с этой проблемой. Например, вспомните о людях, которые заботятся о вас. Если вы не усложните ситуацию, вторичные дротики испарятся сами по себе. Например, если вы перестанете думать о ком-то, кто плохо поступил с вами, ваша обида на заднем плане сознания исчезнет. И самое главное – остерегайтесь внутреннего критика, главного метателя вторичных дротиков.

Боритесь с внутренним критиком

Существует два вида отношения к себе. Речь идет о наших внутренних «жителях», один из которых заботится о нас, а другой критикует. Один воодушевляет нас, второй опускает на землю. Это абсолютно нормально. Каждый из этих «жителей» играет свою роль. Внутренний воспитатель формирует самосострадание и поддержку. Внутренний критик помогает признать свои ошибки и понять, как исправить ситуацию.

Но внутренний критик зачастую заходит слишком далеко, мечет один за другим вторичные дротики осуждения, стыда, придиорок и обвинений. Он становится огромным и сильным, в то время как

внутренний воспитатель слабеет и теряет свое значение. Это плохо сказывается на нашем настроении, самооценке и устойчивости. К счастью, есть хорошие способы восстановить баланс, сдержав критика и укрепив позиции воспитателя.

Осознайте самокритику

Попробуйте понаблюдать за собственной самокритикой. Отметьте любое отрицание или преуменьшение своей боли, потребностей и прав. Посмотрите на то, как небольшие потоки мыслей умаляют значение ваших достижений: «Ой, да это каждому по силам... Я сделал это неидеально... Как насчет тех случаев, когда ты все испортил?» Понаблюдайте за постоянным сомнением в своих надеждах и желаниях. Осознайте, не портите ли вы сами себе настроение. Подумайте о гневе из-за себя, который несоразмерен с произошедшим, и прислушайтесь к внутренней брани или осуждению. На вас словно кто-то кричит. Согласитесь с тем, что вам всегда приходится выполнять требования внутреннего критика. Признайте любое чрезмерное порицание: «Ты должен стыдиться себя, ты плохой человек».

Наблюдая за процессами в разуме, постарайтесь обозначить то, что происходит: «критиковать себя», «говорить себе, что моя боль не имеет значения», «снова упрекать и ругать себя». Не кажутся ли вам знакомыми слова, тон или отношение внутреннего критика? Не напоминает ли он вам кого-то, например одного из родителей, старшего брата или тренера? Подумайте, как сформировалось такое отношение в себе. Возможно, это произошло в детстве.

Проявляя подобную осознанность, вы можете узнать о себе многое и увидеть догматизм, жесткость и абсурдность в словах внутреннего критика. Если вы отстранитесь от осуждения, то перестанете наделять его смыслом. Возможно, критик будет жить внутри вас, но вам не нужно становиться им. Свяжите спокойное наблюдение с внутренним критиком. Четвертый шаг HEAL сделает его менее властным и более разумным.

Придайте сил внутреннему воспитателю

Если в игру вступает внутренний критик, внутренний воспитатель превращается в убежище и союзника. Этот внутренний «житель» защищает и поддерживает вас, когда другие люди только критикуют. Он помогает вам в стрессовых, неприятных и даже ужасных ситуациях. Он – главный источник уверенности и устойчивости.

Начиная с раннего детства, мы создаем внутреннего воспитателя, встраивая свой опыт взаимодействия с воспитателями *из внешнего мира*: родителями, учителями начальной школы и детьми старшего возраста. Но если внешнее воспитание было эпизодическим или проходило с отклонениями (например, если родитель любил и одновременно остро критиковал ребенка), внутренний воспитатель не сможет проявить себя в полную силу.

Независимо от вашего прошлого вы можете создать внутреннего воспитателя с помощью системы HEAL. Вам нужно встраивать в разум ощущение внешней заботы о вас, а также формировать естественное и устойчивое чувство заботы изнутри. Когда вы заботитесь о себе, например говорите, что мелкая ошибка – это ерунда, примите это ощущение, чтобы укрепить своего внутреннего воспитателя.

Возможно, это прозвучит глупо, но попробуйте представить некий комитет заботы внутри вас. Те или иные герои дают вам различные виды поддержки и мудрости. В мой комитет заботы входят жена и дети, жесткие, но добрые инструкторы по альпинизму, несколько близких друзей и даже несколько вымышленных героев: Гэндальф из «*Властелина колец*», Спок из «*Звездного пути*» и Фея-крестная из «*Спящей красавицы*». Я не шучу! Кто войдет в ваш комитет заботы?

Когда вам досаждают внутренний критик или жизнь подбрасывает проблемы, призовите на помощь своего внутреннего воспитателя. Почувствуйте его присутствие, ощутите его в своем теле, осознайте его отношение и советы. Можно для начала вспомнить того, кто проявлял по отношению к вам большую заботу, и затем переключиться на общее чувство защищенности, спокойствия или поддержки. Когда вы почувствовали присутствие своего внутреннего воспитателя,

сосредоточьтесь на этом ощущении и примите его. Это еще одна возможность придать сил внутреннему воспитателю.

Дайте отпор внутреннему критику

Как только вы услышали голос внутреннего критика, отнеситесь к нему скептически. Он виновен до тех пор, пока вы не докажете его невиновность. Примите важное решение: что вы хотите – объединиться с ним и верить его словам или же отделиться от него и подвергнуть его слова сомнению? Как правило, внутренний критик становится еще сильнее, когда другие люди поступили с вами плохо или унизили вас. Их поведение было неправильным, поэтому неправильно будет действовать так же по отношению к себе.

Дайте отпор внутреннему критику, поставив цель победить. Запишите его основные слова, например: «Ты всегда терпишь неудачу», и затем найдите не меньше трех правдивых опровержений. Перечислите свои успехи. Представьте, как члены внутреннего комитета заботы поддерживают вас и возражают критику. Будьте с ними, а не с критиком. Поговорите с собой, сказав себе что-то вроде: «Эта критика содержит в себе долю правды, но все остальное преувеличено или неверно», «Именно это мне говорил _____. Это было ошибочно тогда и остается ошибочным сегодня», «Критика не поможет мне, и я не должен прислушиваться к ней».

Постарайтесь относиться к внутреннему критику как к чему-то ненадежному. Вы можете представить нелепого героя, например глупого мультяшного злодея из диснеевских фильмов. Поместите его в дальний угол своего сознания, за пределы собственного «я», словно неприятного человека на совещании, который всегда критикует, но которого вскоре все перестают слушать.

Используйте четвертый шаг HEAL, чтобы почувствовать, как утешение и поддержка проникают в участки разума, подвергшиеся критике или обвинениям. Ощутите, как облегчение и спокойствие распространяются внутри вас. Сосредоточьтесь на своем достоинстве и уверенности.

Знайте: вы – хороший человек

Подумайте о том, кто кажется вам хорошим человеком. Не нужно пытаться найти святого. Просто выберите кого-то порядочного и заботливого. Затем вспомните другого человека, который тоже кажется вам хорошим. Обратите внимание на то, как часто вы видите положительные качества в других людях, даже тех, с которыми вы не слишком близко знакомы.

Теперь осознайте, что многие люди похожи на вас. Они тоже часто считают кого-то хорошим человеком. На самом деле они постоянно признают таким человеком *вас*.

То, что вы испытываете к другим людям, они испытывают к *вам*. Позвольте этому пониманию проникнуть в вас. Они так думают, потому что видят это. Вы никого не обманываете. Они знают, что у вас есть свои недостатки, которые не имеют значения. Главные люди в вашей жизни по-прежнему считают вас хорошим человеком.

Можете ли вы подумать о себе так же, как это делают другие? Можете ли вы осознать, что вы хороший и достойный человек? Многим людям тяжело это сделать. Гораздо легче увидеть позитивные качества в *ком-то еще*. Вы можете согласиться с тем, что остальные знают о ваших добрых намерениях и добром сердце. Однако разве можно относиться так же к себе? Это проблема для большинства людей. Некоторые люди считают это табу, чем-то недозволенным. Но почему? Если вы спокойно признаете доброту других и они могут признать вашу доброту, почему нельзя признать свою доброту и поддерживать ее внутри себя?

В течение дня постарайтесь замечать ситуации, когда другие люди видят вашу порядочность, способности, стремления и заботу. Как правило, это незначительные, мимолетные моменты, но все же они реальны. Согласитесь с тем, что вы обладаете хорошими качествами, так же как ими обладают другие. Станьте беспристрастным наблюдателем и назовите их, например: «не опускает руки», «дружелюбно относится к другим», «признает свои ошибки», «проявляет мастерство», «вносит свой вклад», «держится в тяжелых ситуациях», «дарит любовь». Осознайте честность и способность дарить любовь, которые кроются внутри вас, даже если они не всегда заметны. Позвольте чувству уверенности в своей значимости расти и наполнить ваш разум. Пусть оно осядет в вашем разуме. Попробуйте сделать это снова и снова.

Понимание того, что вы хороший человек, представляет собой настоящее убежище. Независимо от взлетов и падений, любви и потерь вы сможете обрести спокойствие и силу в этом понимании. Независимо от достижений, славы и удачи в основе вашего «я» всегда лежит доброта.

Выводы

- По своей природе люди зависят друг от друга. Если кто-то помогает нам и заботится о нас, особенно когда мы молоды, мы вырабатываем чувство уверенности и внутренней стабильности. Но если люди отдаляются или отвергают нас, мы ощущаем неуверенность и теряем устойчивость.

- Независимо от вашего прошлого вы можете обрести большую уверенность в себе. Для этого ищите возможности почувствовать заботу о себе и принимайте это ощущение. Сформулируйте последовательное описание своего детства. Проявляйте заботу и эмпатию к другим людям.

- Когда в нашей жизни возникают проблемы, мы зачастую формируем вторую волну реакций на изначальную боль или разочарование. Эти вторичные дротики вызывают огромные страдания, особенно в отношениях. Постарайтесь осознать их, отстранитесь и перестаньте подпитывать их.

- Главным источником вторичных дротикиков является внутренний критик. Он пытается помочь нам, но в своем ворчании и порицании переходит границы. Это вредит самооценке и мешает оправиться от разочарования или неудачи. Придайте сил своему внутреннему воспитателю и затем дайте отпор внутреннему критику.

- Вы постоянно видите вокруг себя хороших людей и признаете это. Они относятся к вам точно так же. Согласитесь с тем, что вы хороший человек. Что бы ни происходило с вами или вокруг вас, в основе устойчивой уверенности лежит четкое осознание своего доброго сердца.

Часть 3

Регулирование

Глава 7

Спокойствие

Вы – небо. Все остальное – лишь погода.

Пема Чодрон

Однажды мы с Форрестом отправились сплавать по реке Кламат в Северной Калифорнии. Наш инструктор провел нас через пороги, и мы промокли до нитки. Это было не только весело, но и очень рискованно. Речные пороги были коварными и угрожали нашей безопасности. Однако я помню лицо инструктора в те сложные минуты: внимательное, но уверенное, бдительное, но расслабленное. Он обладал спокойствием – психологическим ресурсом, который помогает оставаться в зеленой зоне, когда мы ощущаем боль или сталкиваемся с угрозой.

Каждый человек испытывает физическую или эмоциональную боль, а многие чувствуют ее постоянно. Помимо боли есть и угроза появления боли. Например, к вашей машине вплотную приблизился грузовик или вы заметили раздражение на лице своего партнера. Даже реализация возможностей может нести в себе угрозу боли. Так, одним из самых страшных моментов в моей жизни была ситуация, когда я признался в любви своей первой девушке, не зная, что она скажет в ответ. (Она сказала, что тоже любит меня.)

Столкнувшись с болью или угрозой боли, вы можете сохранять спокойствие, как инструктор из истории, описанной выше. Но зачастую люди переключаются на реакцию «бей, беги или замри» и чувствуют:

Страх: неловкость, волнение, беспокойство, тревогу, испуг, панику.

Гнев: озлобленность, раздражение, возмущение, ярость.

Беспомощность: потрясение, слабость, поражение, тщетность, паралич.

Каждый человек испытывает страх, гнев или беспомощность. Ситуация выходит из-под контроля, когда эти реакции становятся

назойливыми и хроническими либо когда они влияют на наше благополучие, отношения или работу. Потребность в безопасности очень важна, и мы должны контролировать себя, чтобы противостоять боли и угрозам с помощью силы спокойствия. В этом нам поможет релаксация и концентрация. Мы научимся четко видеть угрозы, почувствуем себя более защищенными и успокоим гнев. (Если вы испытываете беспомощность, вернитесь к разделу об агентности главы 4.)

Релаксация и концентрация

Как сказал Алан Уотс, жизнь «извилиста». Тело и разум человека постоянно меняются – к лучшему или худшему. К тому же мы живем в очень переменчивом, неопределенном, сложном и неоднозначном мире, волны которого накрывают нас ежедневно.

Здоровое состояние покоя

Чтобы мы могли поймать внутренние и внешние волны и уверенно держаться на них, *автономная* нервная система управляет нашим телом и разумом с помощью своих *парасимпатической* и *симпатической* частей. Они похожи на педали тормоза и газа. Парасимпатическая нервная система, отвечающая за реакцию «отдохни и перевари», сформировалась раньше симпатической. Когда она вступает в действие, пульс замедляется и тело начинает восстанавливаться. Чрезмерная активность парасимпатической системы может вызвать реакцию оцепенения, например неспособность говорить – аналог умения животных притворяться мертвыми. Но при нормальной активности парасимпатической системы мы чувствуем себя хорошо, расслабленно и спокойно.

Симпатическая нервная система нажимает на педаль газа до упора. Она мобилизует тело, ускоряет пульс и способствует выделению таких гормонов, как адреналин и кортизол. Активность тела и разума повышается, возникают более интенсивные мысли и чувства. Как мы узнаем в следующей главе, активация симпатической системы представляет собой прекрасный источник страсти и устойчивости, если добавить позитивные эмоции, например счастье, любовь и

уверенность. Здоровое состояние покоя тела и разума предполагает нормальную активность парасимпатической системы и легкую активность симпатической системы, чтобы вам не стало скучно. Но когда активность симпатической нервной системы смешивается с негативными эмоциями, такими как гнев и страх, реакция «бей или беги» становится стрессовой и неприятной. Она истощает тело и разум и вредит отношениям.

К сожалению, современная культура вечной беготни постоянно запускает симпатическую нервную систему, не давая парасимпатической системе восстановиться. Активация симпатической системы может также происходить по личным причинам, например, если у человека энергичный характер или он находится на грани срыва из-за травмы. Многие из нас всегда испытывают слабый или умеренный стресс и проводят большую часть времени в своеобразной «розовой» зоне.

Человек может замедлить темп жизни и меньше работать, но зачастую это невозможно. Если вы собираетесь упорно трудиться, жонглируя при этом множеством дел, вам будет легче, если вы активируете парасимпатическую нервную систему. Один из лучших способов запустить ее – регулярные практики релаксации.

Успокойтесь

Парасимпатическая и симпатическая части нервной системы связаны друг с другом и похожи на качели: если одна «поднимается», то вторая «опускается». Когда вы расслаблены, активность парасимпатической системы повышается, снижая активность симпатической системы и относящихся к ней гормонов стресса. Если вы постоянно встраиваете в разум ощущения расслабленности с помощью системы HEAL, то будете меньше тревожиться. Даже если вы почувствуете напряжение или волнение, то быстрее вернетесь в состояние гармонии и спокойствия.

Мы легко расслабляемся в свое свободное время, например гуляя в лесу. Но это не единственный период, когда мы можем и хотим расслабиться. Баскетболист, который хочет сделать свободный бросок в овертайме, должен уметь расслабляться, позволив мышечной памяти сделать свое дело. Даже в более напряженных ситуациях, как пояснял Адам Сэвидж, «спокойные люди живут, паникующие умирают».

Я узнал это на своем опыте. В возрасте 16 лет я едва не утонул, занимаясь дайвингом в Тихом океане. Я вдохнул как можно больше воздуха и попытался проплыть сквозь водоросли, но запутался в них. Я запаниковал и попытался выбраться, однако это лишь усугубило ситуацию. Воздух заканчивался, я был уверен, что погибну. Затем внезапно у меня в голове мелькнула мысль, которую я помню до сих пор: «Расслабься». Я послушался внутреннего голоса. Из-за метаний трубка выпала из моего рта, маска обвила шею, и я потерял ласт. Я провел под водой немало времени. Я медленно двигался, чтобы освободиться, пробираясь сквозь оранжево-коричневую массу водорослей. Наконец, я выбрался и поднялся на сияющую серебряную поверхность за долгожданным глотком воздуха. Я до сих пор не понимаю некоторых вещей, которые произошли тогда, в том числе ту мысль «Расслабься». Но ценность релаксации очевидна.

Чтобы сформировать спокойную основу внутри себя и быстрее восстанавливаться от стресса, ежедневно расслабляйтесь в течение нескольких минут. Ищите способы для этого на протяжении дня, особенно в те моменты, когда стрелка вашего внутреннего стрессометра уходит в «желтую», «оранжевую» или «красную» зону. В

нашей перегретой культуре первоочередное внимание нужно уделять релаксации. Многие вещи успокаивают и расслабляют, многие можно использовать в течение долгого или короткого промежутка времени. Ниже представлены хорошие способы расслабиться, и с помощью системы HEAL вы сможете впитывать эти ощущения.

Продлите выдох

Парасимпатическая нервная система управляет процессом выдыхания и замедляет пульс, в то время как симпатическая нервная система управляет процессом вдыхания и ускоряет пульс. Если вы дольше выдыхаете, то активируете парасимпатическую систему. В течение нескольких дыхательных циклов постарайтесь медленно считать в голове, следя за тем, чтобы выдох длился дольше, чем вдох. Например, делайте вдох на счет 1-2-3 и затем выдыхайте на счет 1-2-3-4-5-6.

Снимите напряжение

Осознайте любую часть своего тела, например челюсть или диафрагму, и целенаправленно расслабьте ее. Представьте, как вы дышите в эту часть, как поток света или энергии проникает в нее и уносит напряжение прочь. Можно попробовать *прогрессирующую релаксацию*. Начните с ног и закончите головой, систематически выпуская напряжение из каждой части своего тела. Или же двигайтесь от головы вниз.

Попробуйте биологическую обратную связь

Различные устройства позволяют отслеживать ваш пульс и дыхание. Обратная связь от своего тела, полученная в режиме реального времени, позволит успокоиться. Со временем вы сможете оценить свой прогресс. Некоторые гаджеты способствуют улучшению *вариабельности сердечного ритма* – изменению интервалов между двумя последовательными сокращениями сердца. Вариабельность показывает, насколько замедляется ваш пульс, когда вы выдыхаете и

активируете парасимпатическую нервную систему. Возросшая переменчивость является признаком более высокой активности парасимпатической системы в целом. Она улучшает настроение, укрепляет иммунную систему и повышает стрессоустойчивость.

Двигайтесь

Йога, тайцзи, цигун, медитация на ходу, танцы, пение и другие способы двигаться расслабляют и заряжают энергией. Можно выбрать более привычное занятие, например подмести пол или сложить постиранное белье. Но выполнять эти действия нужно с огромным спокойствием и легкостью, сохраняя при этом связь с телом.

Используйте образы

Как правило, на наш стресс влияют внешние вербальные процессы: беспокойство о будущем, обдумывание прошлого и обсуждение настоящего. Нейронная основа речи большинства людей находится в левой части мозга, в то время как правая часть отвечает за формирование образов и другие способы комплексной обработки информации (у большинства левшей – всё наоборот). Обе части мозга сдерживают друг друга. Если одна становится более активной, другая успокаивается. Таким образом, концентрация на образах снизит вербальную активность и поможет расслабиться.

Существует множество методов задействовать правую часть мозга. Попробуйте вспомнить прекрасное место, в котором вы когда-то побывали, и снова прогуляться там мысленно. Представьте, что находитесь в состоянии расслабленности – сидя на берегу озера или гуляя по проселочной дороге. Подумайте об обстановке, в которой вам было хорошо, например о доме бабушки и дедушки, и вспомните как можно больше деталей. Или вообразите, как вы счастливо парите в белоснежных пушистых облаках.

Признайте паранойю бумажного тигра

Иногда страх очевиден – например, когда вы нервничаете или паникуете. Но чаще всего страх действует незаметно и активирует скрытую силу. Например, он проявляет себя, когда человек не выходит из своей зоны комфорта, прокрастинирует, чтобы избежать проблем, чувствует себя эмоционально скованным или не хочет делиться своим мнением и выделяться на фоне остальных.

Страх настолько силен, потому что он очень важен с точки зрения выживания. На наши способы решения проблем, кажущихся на первый взгляд незначительными, влияет тот же нейрогормональный механизм, который помогал нашим предкам реагировать на смертельные угрозы и выживать.

Две ошибки

С развитием нервной системы животные могли совершить две образные ошибки:

1. Подумать, что в кустах прячется тигр, когда его нет.
2. Подумать, что тигра в кустах нет, когда на самом деле он вот-вот нападет.

Какова цена первой ошибки в дикой среде? Бессмысленное беспокойство: неприятное, но не смертельное. Какова цена второй ошибки? Скорее всего, смерть. Таким образом, наши предки выработали прочную тенденцию вновь и вновь совершать первую ошибку, чтобы навсегда избежать второй. Фактически мы испытываем адаптивную паранойю бумажного тигра.

В результате большинство людей переоценивают угрозы, но недооценивают свои ресурсы, необходимые для управления угрозами. Такие предубежденности действуют на заднем плане сознания. Поскольку зачастую их сложно заметить, это придает им огромную силу. В школьные годы я был странным и застенчивым ребенком. В старшем возрасте я верил, что если я выскажу свое мнение в группе, произойдет что-то плохое. Лишь со временем я осознал свой страх и понял, что не все люди жестоки и хотят тебя отвергнуть.

Как только предубежденность сформировалась, мы сосредоточиваемся на информации и ощущениях, подтверждающих ее, и принимаем их. При этом мы игнорируем или преуменьшаем значение той информации, которая может опровергнуть предубежденность. До тех пор, пока я не осознал собственную предубежденность насчет обмена мнениями в группе, многочисленные случаи теплого отношения в ней были не в счет. Те редкие ситуации, когда меня игнорировали, словно оправдывали мои страхи.

Бессмысленная тревога

Важно признавать реальные угрозы и формировать ресурсы, чтобы противостоять им. Но многие люди испытывают чрезмерную тревогу. Мы склонны смотреть на себя, окружающий мир и будущее сквозь призму страха. Даже когда мы знаем, что бояться нечего, мы все равно испытываем легкое беспокойство, чувство, что в любую минуту все может выйти из-под контроля. Тревога говорит об опасности, но зачастую это всего лишь шум, похожий на заевшую сигнализацию в автомобиле, ревущая сирена, неприятная и бессмысленная.

Каковы издержки тревоги? Она вызывает неприятные чувства, стресс и усталость. Когда вы окружены ненужными сиренами, легко упустить из виду реальные угрозы, особенно те, которые нарастают со временем, например эмоциональную разобщенность в браке. Испытывая тревогу, мы можем проявить чрезмерную реакцию и стать угрозой для других. В результате люди ответят соответствующим образом и подтвердят наши опасения. Бессмысленный страх заставляет тратить ресурсы, которые можно было направить на реализацию возможностей. Вместо этого мы расходуем ресурсы на избегание раздутых угроз. Тревога активизирует оборонительное поведение, вызывает паралич и не дает двигаться. Страх в отношениях заставляет людей тянуться к тем, кого они ассоциируют с собой, при этом подозревая и проявляя агрессию к тем, кто таковым не является. Все это подрывает устойчивость человека.

Почувствуйте себя защищенным

Страх возникает, когда нам кажется, что угроза превосходит ресурсы. Порой так и есть, например, когда вы получаете неожиданный счет и у вас нет денег для его оплаты. Но в силу паранойи бумажного тигра мы зачастую преувеличиваем размер угрозы и преуменьшаем объем ресурсов.

Даже если вы осознаете, что страх играет нерационально большую роль в вашей жизни, его по-прежнему непросто отпустить. На самом деле многие люди боятся, что перестанут бояться: им кажется, что тогда они потеряют бдительность. Они опасаются, что кто-то или что-то навредит им.

Чтобы *быть* и *почувствовать себя* более защищенным, мы должны уменьшить число актуальных угроз и увеличить объем актуальных ресурсов. Нужно перестать раздувать угрозы и признать свои ресурсы. Тогда нам не придется бояться отсутствия страха.

Предположим, вы делаете все возможное, чтобы уменьшить число актуальных угроз в своей жизни, и формируете реальные ресурсы для противостояния им. Убедитесь, что вы видите угрозы, цените ресурсы и чувствуете себя максимально защищенным.

Четко осознайте угрозу

Определите то, что вас беспокоит. Возможно, это болезнь, финансы, конфликт с человеком. Или это сфера жизни, в которой вы намеренно сдерживаетесь, так как хотите снизить риски. Например, вы избегаете публичных выступлений или пренебрегаете своими желаниями в отношениях. Вы сможете осознать угрозу с помощью размышлений, ведения дневника или обсуждения источника тревоги с другим человеком. Этот процесс применим к множеству вещей, которые вас беспокоят.

Насколько тревога велика?

Определите точный размер проблемы. Огородите ее, не позволяя ей становиться расплывчатой и гнетущей. Что, если вы замените фразу «У меня плохое здоровье» фразой «У меня высокое давление»?

Ограничьте проблему в пространстве и времени. На какую сферу вашей жизни она влияет, а на какую – нет? Когда проблема возникает, а когда не проявляет себя?

Насколько тревога вероятна?

Возможно, вы застряли в какой-то ситуации, например в хроническом заболевании. Но зачастую чувство тревоги заставляет думать обо всем плохом, что *может* произойти. Это угроза боли, а не сама боль. Например, человек размышляет: «Я могу заболеть» или: «Если я покажу свой гнев, я стану никому не нужен». Если вас беспокоит возможность, а не реальность, спросите себя: «Каковы шансы на самом деле?» В прошлом определенное плохое событие могло произойти, например, из-за людей, с которыми вы жили или были знакомы. Но сегодня все изменилось, и вероятность плохого события гораздо ниже, чем раньше.

Насколько плохо все может обернуться в реальности?

Что бы вы *почувствовали*, если бы поняли, что угроза реальна? Предположим, вы боитесь, что вас отвергнут, если вы проявите ранимость или настойчивость. Хорошо, представим, что неприятное событие все же произошло. Что бы вы ощутили при этом? По шкале от 0 до 10, где 10 – хуже быть не может, насколько плохо вы бы себя почувствовали? И как долго продлилось бы это состояние? В прошлом подобные события могли казаться чем-то ужасным, особенно в детстве, когда незрелая нервная система заставляет нас остро реагировать на события. Но сегодня у вас, взрослого человека, гораздо больше внутренних гасителей шока. Велика вероятность того, что все не будет так плохо, как вы думаете, либо вы сможете быстро восстановиться.

Позвольте хорошим новостям осесть внутри вас

Позвольте новому пониманию осесть внутри вас. Оно абсолютно реально, можете не сомневаться. Заставьте себя поверить в это. С помощью системы HEAL откройтесь чувствам облегчения и бодрости, которые вызывает ваше новое понимание. Примите их, чтобы снизить и со временем вытеснить чрезмерную и бессмысленную тревогу, волнение и беспокойство.

Цените свои ресурсы

Спросите себя: с учетом реальной величины источника вашего страха, вероятности того, что угроза сбудется, и интенсивности ее воздействия – как вы можете справиться с ней? Например, представьте, что вы пробили колесо своего автомобиля. Это малоприятное событие. Однако это не настолько огромная проблема, если знать, как заменить колесо, или иметь возможность вызвать эвакуатор.

Ресурсы вашего разума

Вспомните те моменты, когда вы опирались на свои внутренние силы стойкости, уверенности и сострадания, чтобы справиться с проблемами в прошлом. Затем подумайте, как вы можете задействовать эти ресурсы для решения текущей проблемы. Также признайте свои таланты и навыки, которые можно пустить в ход. Как вы будете работать над проблемой? Какие действия позволят предотвратить ее, управлять ею или восстановиться после нее? Подумайте о других внутренних силах, например осознанности и своем добром сердце. Осознайте, как они могут помочь вам.

Ресурсы вашего тела

Как вам служило ваше тело? Как оно еще может послужить? Постарайтесь почувствовать его жизненную энергию. Ощутите его силу, активность и способности. Представьте, каким образом можно решить проблему при поддержке своего тела.

Ресурсы вашего мира

Вас окружают многочисленные «ресурсы» – друзья, члены семьи и знакомые. Чем они могут быть полезны? Оцените конкретную помощь и эмоциональную поддержку. Подумайте о своем домашнем питомце. Например, я перестаю волноваться, когда мой кот лежит у меня на коленях. Можете ли вы при необходимости получить профессиональную помощь, в частности доктора, юриста или бухгалтера? Подумайте о своих ресурсах и о том, как использовать их для решения проблемы.

Ощутите ресурсы у себя внутри

Пока вы думаете о ресурсах, превратите эти мысли в чувства убедительности, уверенности и облегчения. Выполните шаги HEAL, чтобы прочувствовать и впитать эти ощущения. При желании выполните четвертый шаг HEAL: с помощью позитивных переживаний смягчите и вытесните чувство тревоги.

Почувствуйте себя максимально защищенным

После своей первой попытки восхождения на гору я испытал во сне странное чувство. Я очень реалистично упал со скалы и летел вниз, на серый гранит. Я проснулся перед тем, как разбиться. Через несколько минут я опять погрузился в сон и снова полетел со скалы вниз, проснувшись перед ударом. Сон повторился еще несколько раз, и я решил не бороться с ним. Засыпая, я представил, как лечу со скалы вниз. В момент падения меня осенило. Я понял, что провел день, отталкивая свои страхи падения, и теперь они вышли на свободу. Я осознал, что нашел золотую середину, место, в котором я мог испытывать тревогу, но при этом действовать эффективно и с удовольствием, пусть и в сотнях метров над землей.

Важно не подавлять страх и не игнорировать то, что он пытается вам сказать. Разумные опасения – ваши друзья: благодаря им вы не попадаете в действительно угрожающие ситуации. Но если вы позволите страху поглотить вас, если он овладеет вами и начнет доминировать, вы перестанете чувствовать себя защищенными. На

самом деле чрезмерный страх и его изматывающее воздействие на тело подрывают вашу безопасность. Легкого страха вполне достаточно. Он не должен проникать в основу вашего «я» и выталкивать вас в красную зону. Мне очень нравится высказывание Будды: «Я испытывал болезненные чувства, но они не овладевали моим разумом и не задерживались в нем». Используйте страх. Не позволяйте ему использовать вас.

Как мы узнали, необходимости в огромном страхе нет. Зачастую угрозы не настолько серьезны, их последствия не так плохи, а наши способности справиться с ними гораздо выше, чем мы думаем. Вы словно полагали, что у мира оранжевый уровень угрозы, когда на самом деле это шартрез: зеленый с капелькой желтого. Если вам грозит падение со скалы или нечто подобное, разумеется, страх оправдан. В остальных случаях постарайтесь почувствовать себя максимально защищенными. Вам поможет практика, представленная ниже.

ПОЧУВСТВУЙТЕ СЕБЯ ЗАЩИЩЕННЫМИ

Сделайте несколько вдохов и расслабьтесь. Осознайте свое напряжение, беспокойство или тревогу. Отстранитесь от негативных чувств и наблюдайте за ними. Оставьте их в покое: пусть они приходят и уходят.

Передвиньте любой страх на задний план сознания. На передний план перенесите мысли о том, что вас защищает. Осознайте прочность пола под ногами, устойчивость кресла, надежность крыши над головой. Обратите внимание на одежду, обувь и другие вещи, которые защищают вас. Признайте эти средства защиты и откройтесь чувству растущей защищенности. Подумайте о вещах из окружающего мира, которые предохраняют вас, например знаках «Стоп» и больницах. Продолжайте открываться чувству защищенности. Позвольте ему проникнуть внутрь, стать частью вас.

Признайте многочисленные ресурсы в вашей жизни, которые позволяют оставаться в безопасности. Например, это люди, желающие вам добра, готовые быть с вами и за вас. Обратите внимание на свои внутренние ресурсы, такие как стойкость и

решительность. Осознайте, что можете положиться на множество вещей. Если в вашей жизни возникнут сложности, у вас есть немало способов справиться с ними. Продолжайте открываться растущему чувству защищенности. Отбросьте бессмысленную тревогу. Отпустите напряжение. Позвольте чувству защищенности проникнуть в вас и распространиться внутри.

Осознайте, что прямо сейчас с вами всё в порядке. Возможно, в прошлом было иначе, возможно, что-то произойдет в будущем, но в данный момент у вас все хорошо: вы защищены и обеспечены ресурсами. Может быть, вы испытываете боль, обиду или печаль. Но смертельной угрозы нет, нет тигра, готового броситься на вас. Вы в абсолютной безопасности, мгновение за мгновением, вдох за вдохом. Ваше сердце по-прежнему бьется, вы живы, с вами все в порядке. Пусть мысли и чувства приходят и уходят. Вы находитесь в настоящем. Вам все так же легко дышать. Прошла еще одна секунда, и, как и прежде, вы в безопасности, защищены в данный момент, мгновение за мгновением. Сейчас с вами всё в порядке.

Успокойте гнев

Гнев – это естественная реакция на боль, разочарование, нападение и несправедливость. В моем детстве монополия на гнев принадлежала родителям. Со временем я понял, что эта эмоция была важным способом принять себя и постоять за себя. На протяжении истории разные категории людей – дети, женщины, религиозные и этнические группы – подавляли свой гнев, были вынуждены оправдывать его или подвергались нападкам. Особенно важно создать в разуме пространство для гнева, если другие запрещали вам проявлять это чувство.

Гнев заряжает энергией и проливает свет на любую проблему. Тем не менее гнев также сопровождается напряжением, стрессом и проблемами в отношениях. Частый или хронический гнев изнуряет. Он, словно горячая кислота, разъедает физическое и психическое здоровье. Из всех эмоций, которые мы выражаем в отношениях, гнев, как правило, привлекает наибольшее внимание. Он напоминает красную лампочку с надписью «Опасно». Мы реагируем на гнев человека собственным гневом, создавая в отношениях порочный круг.

Если вы успокаиваете свой гнев, это не значит, что вы одобряете несправедливость или становитесь мальчиком для битья. Вы по-прежнему можете проявить силу и решительность. Вспомните ситуации, когда вы или другие люди демонстрировали решительность, силу или настойчивость, не погружаясь в гнев. Задача человека – принять и использовать дар, то есть позитивные функции гнева, позаботившись при этом об упаковке. Нужно управлять гневом и выражать его грамотно, но не игнорировать проблемы, лежащие в его основе.

Осознайте гнев

Как правило, гнев возникает на заднем плане сознания. Если вам известно об этом, то вы можете контролировать его, не позволяя ему контролировать вас. Постарайтесь осознать гнев в его многочисленных оттенках и формах, начиная от слабого негодования и заканчивая неистовой яростью. Если вы почувствовали гнев, изучите это

ощущение и связанные с ним переживания, мысли и желания. Гнев состоит из нескольких уровней, и его раздраженная, раскаленная, агрессивная поверхность обычно покоится на мягком, уязвимом, взволнованном основании неудовлетворенных потребностей, особенно в безопасности, ведь гнев является первичной реакцией на угрозу. Гнев говорит о многом. Что он пытается рассказать о вашем глубоком разочаровании, несбывшихся желаниях и эмоциональной боли? Постарайтесь принять свое ощущение и испытать самосострадание. Когда вы открываетесь этому материалу и позволяете ему быть, гнев постепенно уходит.

Остерегайтесь того, что приходит вместе с гневом. Существует четыре главных типа негативных эмоций: печаль, тревога, стыд и гнев. Гнев является наиболее привлекательной из всех. Многим людям не нравятся чувства беспокойства или неполноценности. Но волна справедливого негодования и энергии, сопровождающая гнев, стимулирует, организует (связывает потоки рассеянного разума и позволяет определить четкую цель) и даже вызывает удовольствие. С помощью гнева можно скрыть обиду и уязвимость, подтвердить свой статус или главную роль, отбросить страх и компенсировать отсутствие значимости или ощущение слабости. Споры или ругань позволяют удерживать человека на комфортном расстоянии. Согласно одному утверждению, гнев – это отравленное копьё со сладким острием. Я много раз наслаждался этой сладостью – в гневе вспоминал свои обиды. При этом яд проникал все глубже, вызывал огромный стресс и расстраивал меня, вынуждая проявлять чрезмерную реакцию в будущем.

Постарайтесь осознать процесс формирования гнева. Как правило, он делится на два этапа: *подготовку* и *триггер*. На первом этапе незначительные мелочи складываются воедино. Некоторые носят общий характер, в частности стресс, истощение и чувство голода. Другие более индивидуальны – например, моменты непонимания или унижения, из-за которых вы постепенно становитесь более чувствительными к кому-то. Человек как будто водит ногтем по вашей ладони. В первый десяток раз вы не обратите на это внимания, но на сотый раз вы вздрогнете и отдернете руку. Даже незначительные случаи накапливаются, словно груда незажженных спичек.

На втором этапе возникает искра и разгорается пламя, зачастую непропорциональное самому триггеру. Например, когда наши дети разбрасывали игрушки и обувь, я не замечал беспорядка, если был в хорошем настроении. Но если я возвращался уставшим после тяжелого дня (этап подготовки) и ударялся пальцем ноги о пожарную машинку, лежавшую на полу... *Бум!* В момент гнева мы считаем, что он оправдан: «Конечно, я злюсь!» Но, как правило, гнев усилился на этапе подготовки и несопоставим с триггером.

Умело обращайтесь с гневом внутри себя

В главе 10 «Бесстрашие» мы узнаем, как эффективно отстаивать свои права. Сейчас я хочу уделить внимание тому, как обращаться с гневом в целях улучшения отношений.

Признайте, какой ущерб наносит вам гнев

Есть поговорка, которая гласит: злиться на других – это как метать раскаленные угли голыми руками. Обожгутся оба человека. Поскольку гнев кажется приятным и оправданным, важно осознать, что он токсичен как для *вас*, так и для других людей.

Подумайте о последствиях гнева сегодня и в прошлые годы вашей жизни. Вспомните о чувствах, которые он вызывает. Поразмышляйте о его воздействии на ваш сон, тело и здоровье, рабочие и семейные отношения. Даже если гнев не выплескивается наружу, он разъедает человека изнутри. Когда вы обижаетесь, вы словно принимаете яд и ждете, пока другой человек умрет.

Теперь осознajte, как вы хотите управлять своим гневом. Решите, как вы можете повлиять на его причины, например, физическую боль или плохое отношение к вам других людей. Поймите, как вы желаете выразить гнев. Помогите себе поверить в силу собственных решений и впитайте чувство приверженности.

Ослабьте подготовку

В течение дня осознайте свою подготовку к вспышке гнева. Постарайтесь ей помешать как можно скорее. Например, сделайте перерыв, чтобы отвлечься от работы, прежде чем разобрать домашнее задание с ребенком. Следите за своими словами, если у вас болит спина. Признайте, что вы стали чувствительными к конкретному человеку, условию или теме. Попробуйте сказать это вслух, чтобы ослабить такое отношение: «Меня злит приезд родственников супруги», «Я сыт по горло тем, что меня перебивают на совещании», «Меня расстраивает то, что никто не помогает мне мыть посуду».

Когда что-то идет не по плану, попытайтесь отреагировать пропорционально триггеру, не раздувая эффект подготовки. Спросите себя, как бы вы отреагировали, если бы триггер – ситуация, событие, слова или интонация – вступил в действие впервые. Проанализируйте триггер. По шкале от 0 до 10 насколько опасен триггер? Как долго сохраняется его воздействие? Вспомните ли вы о случившемся через пару дней? Вы не собираетесь ослаблять значение триггера, а просто хотите разобраться в нем. Очень часто событие, произошедшее в моей жизни, имело оценку 2 по этой шкале, но мой гнев взлетал до оценки 7. Это осознание очень помогало мне. Я мог отстраниться от раскаленной волны чрезмерных реакций и при этом старался приблизить свою речь и интонацию к оценке 2. Как только вы разобрались с триггером, можно переходить к тому, что вызвало подготовку.

Отстранитесь от нравоучений

Ценности и стандарты очень полезны. Но если к ним добавляется морализирование, с его догматизмом и превосходством, это усиливает гнев, провоцирует реакцию других и подрывает доверие к вам. «Праведное» мнение, которое мы формируем о людях, похоже на бурную реку, несущую лодку гнева.

Постарайтесь отделить свое всезнайство или мысли «Я лучше тебя» от сути. Например, одно дело – хотеть, чтобы члены вашей семьи мыли за собой посуду, и совсем другое – думать, что они ленивые самолюбивые бездельники, когда это не так. Признайте, что морализирование похоже на ощущение, которое закрывает вам глаза и

вызывает поток мыслей. Когда в вашем разуме возникает нечто подобное, на вашей внутренней приборной панели должны мигать сигналы тревоги. Поскольку нравоучения могут вызывать приятные чувства, вспомните моменты, когда другие проявляли такое же отношение к вам. Постарайтесь избавиться от копыя гнева, даже если его острие поначалу кажется сладким.

Представьте, что уверенно описываете проблему, в том числе ее влияние на вас и то, что вы хотели бы изменить, не морализируя. Сохраните это справедливое отношение в разуме. В подходящий момент им можно поделиться с другими.

Будьте осторожны с придирчивостью

Я рос в доме, в котором все всегда придирались ко всему. В силу своего воспитания мои мать и отец переживали из-за того, что все могло пойти не так. Они быстро указывали на чужие ошибки. Они действовали с хорошими намерениями и просто пытались помочь. Однако я начал обороняться, если кто-то критиковал меня, и выработал привычку искать вину в других, особенно в тех, на кого я злился. По вполне понятным причинам это вело к бессмысленному напряжению и конфликтам в отношениях.

Выберите важные отношения и проверьте, не пытается ли ваш разум найти ошибки, прицепиться к словам, покритиковать человека. Затем спросите себя: «Насколько это важно?» Как правило, то, что беспокоит людей, не вредит им или их близким напрямую. В дзен-буддизме есть история, подтверждающая это. Пожилой монах и молодой монах, давшие строгие обеты безбрачия, гуляли по лесу и увидели прекрасную женщину на берегу грязной реки. Пожилой монах предложил перенести ее, и женщина с благодарностью согласилась. Оказавшись на другом берегу, она ушла. Монахи продолжили свой путь. В течение следующего часа молодой монах не мог избавиться от навязчивых мыслей: *«Как он мог держать ее теплое, мягкое тело в своих руках, чувствовать ее сладкое дыхание на шее? Он ведь вдыхал аромат ее прекрасных длинных волос!»* Наконец, он не выдержал и высказал свои мысли пожилому монаху. Тот выслушал его, мягко улыбнулся и сказал: «Я оставил женщину на другом берегу реки, а ты

до сих пор несешь ее». Если вы выросли, беспокоясь о вине и ошибках других, представьте, как хорошо было бы отпустить их.

Замедлитесь

Информация протекает в вашем мозге по многочисленным путям, похожим на переплетающиеся рукава реки. Главный канал поступающей информации проходит через подкорковый распределительный щит – таламус – и затем разветвляется. Один поток ведет к амигдале, одной из функций которой является древний сигнал тревоги мозга. Другой поток ведет к относительно новой части мозга, префронтальной коре. Она представляет собой центр сложного мышления, тщательного планирования и детального понимания других людей.

Амигдала расположена рядом с таламусом и активируется раньше префронтальной коры, а ее природа – «сначала действуй, затем думай» – вызывает наши немедленные реакции. Амигдала также влияет на анализ, происходящий в префронтальной коре, которая активируется на две-три секунды позже. Так амигдала *«похищает»* наш разум: это полезно для выживания, но ведет к ненужному беспокойству, чрезмерным реакциям и болезненным конфликтам с другими. В моих собственных отношениях и отношениях многих пар я неоднократно видел подтверждения этому, когда А реагирует на Б, который в ответ реагирует на А, который в результате проявляет чрезмерную реакцию на Б, который тоже проявляет чрезмерную реакцию на А, и т. д.

Ситуация улучшится, если вы замедлитесь. Подарите себе и другому человеку время – время на то, чтобы глубоко вдохнуть, понять чьи-то слова, позволить первой волне реакции «бей или беги» пройти через ваше тело, признать и сдержать импульсивные слова и действия, о которых вы позже пожалеете. Эти дополнительные секунды молчания помогут другим почувствовать, что они – не пассивные свидетели вашей словесной и эмоциональной атаки. Дополнительные секунды дадут человеку время подумать и обуздать себя.

При необходимости уйдите и остыньте. Например, посмотрите в окно, съешьте что-нибудь или прогуляйтесь. Вы не пытаетесь избежать

проблемы, а скорее хотите успокоиться, чтобы позже продуктивно решить ее. Вы сможете вернуться к ней через час или на следующий день.

Не позволяйте гневу управлять вашей речью и действиями

Разумеется, гнев не исчезнет. Гнев – это естественная эмоция, которая показывает, что некоторые потребности не удовлетворены. Подавление гнева обычно приводит к новым проблемам, а не решениям. Не следует настраивать себя на то, что вы *никогда* не должны действовать под воздействием гнева. На мой взгляд, иногда людям нужен гнев, чтобы бороться за свою или чужую жизнь.

В качестве эксперимента постарайтесь в течение дня не говорить и не действовать, исходя из гнева. Я пробовал, и эта практика помогла мне замедлиться, осознать обиду или беспокойство, скрывающиеся за гневом, и затем очистить речь от оскорблений, критики или настойчивости. Вы по-прежнему можете злиться, признавать свои чувства по отношению к другим и пытаться решить проблему. В то же время осознайте, что произойдет, если вы отделите гнев от своего разума и не позволите ему контролировать ваши слова или действия.

* * *

Мы все сталкиваемся с болью или угрозой боли, которая влияет на нашу потребность в безопасности. Страх и гнев время от времени возникают в разуме каждого из нас. Благодаря силе спокойствия вы можете управлять этими потоками так же, как инструктор по рафтингу управляет лодкой на бурной реке.

Выводы

- Две части нервной системы работают сообща, позволяя нам сохранять самообладание. Парасимпатическая нервная система отвечает за реакцию «отдохни и перевари» и успокаивает нас, в то время как симпатическая нервная система вызывает реакцию «бей или беги» и активирует нас.

- Ритм современной жизни постоянно запускает симпатическую систему, что чревато стрессом для тела, разума и отношений. Регулярно ищите возможности активировать свою парасимпатическую систему, например, с помощью релаксации или медитации.

- Мы реагируем на образы или раздутые угрозы, чтобы не упустить из виду реальную угрозу. Это так называемая паранойя бумажного тигра. Она вызывает ненужную тревогу и мешает увидеть настоящие угрозы и справиться с ними.

- Осознайте, что вы переоцениваете угрозы, но при этом недооцениваете ресурсы для управления ими. Согласитесь с тем, что прямо сейчас с вами все в порядке. Помогите себе почувствовать себя максимально защищенными.

- Гнев истощает тело и разум и разжигает конфликты. Вы можете оставаться сильными и настойчивыми, не испытывая при этом гнева.

- Формирование гнева имеет две стадии: подготовки и триггера. Постарайтесь вовремя отреагировать, чтобы прервать этап подготовки и ответить на ситуацию пропорционально триггеру. Будьте осторожнее с нравочениями и поиском виноватых. Замедлите свои отношения, чтобы не допустить «угона мозга».

Глава 8

Мотивация

Мудрость – это выбор большего счастья, а не меньшего.

Будда

Устойчивость помогает справиться со стрессом и болью и восстановиться после утраты и травмы, но это еще не всё. Устойчивые люди также способны реализовывать возможности в сложных условиях. Они заботятся о себе, стараются не подвергать себя опасности и живут без чрезмерного стресса.

Чтобы сформировать устойчивость, мы должны работать с механизмом мотивации в мозге. В этой главе мы научимся наслаждаться приятными вещами, не привязываясь к ним, использовать здоровую страсть и вырабатывать мотивацию в позитивных направлениях. В широком смысле эта глава посвящена такой неотъемлемой части нашей жизни, как *желания*. Мы не можем перестать хотеть. Мы мечтаем о том, чтобы никто не страдал. Это наше желание. Даже желание преодолеть свои желания тоже является желанием. Единственный вопрос – могут ли желания быть *полезными*?

Вам нравится, и вы хотите

Представьте, что вы пришли в гости к другу. Вас ждет фантастический ужин с двумя десертами. Друг приносит новый десерт, угощает вас и задает вопрос: «Тебе нравится?» Разумеется, вы говорите: «Да, очень вкусно». Затем он спрашивает: «Хочешь еще?» И вы отвечаете: «Нет, спасибо, я уже наелся». Вам нравится, но вам не хочется.

Теперь представьте, как человек играет на игровом автомате, бросает монету и дергает за рычаг, снова и снова. Я видел людей в казино, и, как правило, они выглядят уставшими, скучающими и

натянута улыбаются лишь при случайном выигрыше. Человек проявляет вынужденное упорство, но испытывает незначительное удовольствие. Он хочет, но ему не нравится.

Другими словами, приязнь и желание вызывают разные ощущения. Они также различаются в неврологическом плане. В базальных ядрах подкорки головного мозга есть участок, который называется *прилежащим ядром*. Он содержит два узла: первый помогает регулировать чувство приязни к чему-то, второй – чувство желания чего-то.

Переломный момент

В этой главе я использую слово «желание» в узком смысле – для обозначения состояния настойчивости, одержимости или стремления, в основе которого лежит ощущение недостатка и потрясения. Корень этого слова (*wanting*) означает «отсутствие». Мы естественным образом хотим приятных вещей, например сладкого десерта в компании друзей. Проблемы возникают, когда вещь перестает нам нравиться, но мы ее желаем. К примеру, мы перестаем наслаждаться совместным обедом и заставляем себя съесть последний кусок пирога.

Эта перемена означает переломный момент, переход из зеленой зоны в красную, от чувства достаточности и баланса к чувству нехватки и ошибочности. Очень важно осознать это переключение. Тогда вы снова полюбите вещь, будете стремиться реализовать возможности и наслаждаться, не испытывая стресса, который приходит вместе с желанием.

Есть поговорка, которая гласит: «Любить, но не хотеть – словно оказаться в раю. Хотеть, но не любить – словно оказаться в аду». Когда вам нравится что-то, но вы не хотите эту вещь, вы можете насладиться ею полностью. В этом опыте нет напряжения, вы не одержимы ею и не боитесь, что она исчезнет. Вы свободны от желания. Полезные ощущения сохраняются и вызывают более приятные чувства. Это возникает на втором и третьем шаге процесса HEAL. Мы учимся быстрее и извлекаем больше выгоды из своего опыта, когда он нам нравится.

Генри Дэвид Торо писал: «Я разбогател, избавившись от желаний». Хорошо, когда человеку нравится что-то и он не скатывается в

состояние желания. Но зачастую это непросто. Современное общество потребления стимулирует современную экономику, и порой кажется, что величайшие умы нашего поколения стремятся разработать более эффективные способы воздействия на желание. Даже если мы выбросим телевизор, откажемся от социальных сетей и больше никогда не будем посещать торговый центр, наш мозг будет *хотеть то, что ему нравится*.

Когда мы хотим большего

Врожденные тенденции разума, то есть наша человеческая природа, возникли в ходе длительного процесса развития мозга, который занял сотни миллионов лет. Соперничая с другими за ограниченные ресурсы, наши предки выработали системы мотивации, которые побуждали их стремиться к своим целям, например пище или сексу. Это было хорошо с точки зрения выживания, но привело к тому, что сегодня в нашей голове работает своеобразное рекламное агентство. Оно постоянно подстегивает вас, пытаясь внушить, как вам будет хорошо, если вы получите желаемую вещь.

Когда вы выбираете из нескольких вариантов, с нетерпением ждете события или думаете о конкретной цели, осознайте ожидаемые преимущества, которые прогнозирует ваш разум. Затем оцените *реальные* выгоды. Зачастую они не настолько хороши, как казалось вначале. Тем более, что даже когда опыт оправдывает ожидания, рано или поздно он заканчивается. Еда была вкусной, новый свитер выглядел хорошо, окончание проекта на работе вызвало удовлетворение. Но эти ощущения ушли. Что теперь?

Ожидаемые выгоды нередко разочаровывают. Самый лучший опыт не вечен. Эти два факта способны вызвать хроническое чувство: чего-то не хватает, чего-то хочется. Оно побуждает нас стремиться к очередному сияющему объекту, следующему опыту.

Даже если вы чувствуете себя комфортно, вам не требуется решать проблемы и вы ни в чем не нуждаетесь, проверьте, нет ли на заднем плане вашего разума *автоматического желания*. Ваш разум постоянно сканирует мир, разыскивая новый объект желаний, несмотря на то что вы удовлетворены. Возможно, эта тенденция возникла с целью подтолкнуть наших предков к поиску новых возможностей. Но в *автоматическом желании* также заложено беспокойство и едва заметное ощущение того, что вы никогда не почувствуете абсолютного удовлетворения.

Из-за жадности новых вещей мы перестаем ценить то, что имеем, и начинаем хотеть то, чего у нас нет. Мы неизменно пытаемся удовлетворить себя, и наше мышление затуманено

неудовлетворенностью. Это мучительное переживание отделяет нас от абсолютного удовольствия.

Когда вам нравится, но вы не хотите

В некоторых ситуациях человек обязан перейти в состояние интенсивного желания, чтобы удовлетворить неотложные потребности. Несколько лет назад на холмах рядом с нашим домом начался пожар. Я знал, что из-за смертельной угрозы нас могут попросить покинуть жилье в кратчайшие сроки. Я прибежал домой и быстро собрал основные вещи, которые мы хотели бы сохранить. Мое сердце бешено стучало, организм вырабатывал адреналин. Этот всплеск стресса красной зоны был необходим. Затем я постепенно перешел в оранжевую, желтую и, наконец, зеленую зону. Мы видели, как пожарные потушили пламя, не дав ему распространиться на наш дом. Порой желание необходимо. Но оно всегда влечет издержки, начиная от легкого напряжения и заканчивая длительным истощением тела и отношений. Методы, описанные ниже, позволят сформировать приязнь без ненужного желания.

Осознайте гедоническую тональность

Определите, каким является ваш опыт – приятным, неприятным или нейтральным. Это его *гедоническая тональность*. Мы стремимся к вещам, которые имеют приятную гедоническую тональность, и любим их. Мы испытываем антипатию к вещам с неприятной гедонической тональностью и избегаем их. При этом мы игнорируем вещи или отстраняемся от них с нейтральной тональностью. Также осознайте гедоническую тональность различных действий. Например, когда вы планируете совещание, обдумываете предстоящий сложный разговор либо принимаете решение купить ту или иную вещь.

Если вещь обладает приятной гедонической тональностью, мы тут же начинаем хотеть ее. Таким образом, осознание гедонической тональности вашего опыта создает пространство между приятным опытом и любимым желанием, связанным с ним. В этом пространстве у

вас появляется возможность выбора. Вам не нужно автоматически переключаться на желание.

Исследуйте простую приязнь

Поймите, каково это – просто наслаждаться вещью и не хотеть ее. Осознайте чувство легкости в теле. Понаблюдайте, как раскрываются и меняются ваши мысли. Обратите внимание на то, что вы можете наслаждаться чем-то без неприятной одержимости желанием.

Испытайте удовольствие, например, когда пробуете новое блюдо или смеетесь с друзьями. При этом позвольте уйти любому желанию. Постоянно практикуйте такое отношение к любимым вещам, чтобы оно стало привычным.

Исследуйте ощущение желания

В течение дня постарайтесь заметить переход от чувства приязни к напряженному желанию. Осознайте автоматическое желание на заднем плане своего разума – поиск новых объектов желания даже тогда, когда у вас всё есть. Определите, какие рекламные предложения вам пытается подбросить внутреннее рекламное агентство, например мысли «Это будет вкусно/ приятно/хорошо», «Не волнуйся, всего один раз», «Никто не узнает», «Это будет так весело». Затем, когда вы получили объект желания, обратите внимание на то, что эта вещь оказалась не настолько хорошей, как обещал вам мозг.

Представьте внутри себя приборную панель и отметьте, когда на ней начнут мигать красные лампочки желания. Попробуйте различные «вкусы» желания. Например, осознайте чувство необходимости, давления, настойчивости, требовательности, вынужденности, вожделения или одержимости. Понаблюдайте за элементами, из которых складывается чувство желания: мыслями и образами, физическими ощущениями, эмоциями, выражением лица, позой и действиями. Обратите внимание на различия в чувствах приязни и желания.

Признайте, что желание – такое же ощущение, как и все остальные. Оно состоит из элементов, которые приходят и уходят. Постарайтесь представить ощущения, связанные с желаниями, в виде облаков, плывущих по небу сознания. Теперь они не будут казаться вам такими тяжелыми и требовательными.

Почувствуйте растущее давление, навязчивость и другие признаки желания. Также обратите внимание на убеждения, даже манипуляции других. Иногда люди пытаются заставить вас захотеть что-то – обычно ради своего, а не вашего блага.

Вернитесь к чувству приязни

Тот факт, что в сознании зарождается желание, сам по себе не опасен. Все люди чего-то хотят. Проблема заключается в том, что мы придаем большое значение ощущениям желания и позволяем им контролировать себя. Если вы просто испытываете желание, это не означает, что вам *нужно* что-то делать. Важно не само желание, а ваше отношение к нему.

Признайте, что желания вредят вашему здоровью, благополучию и отношениям. Сделайте главный выбор: начните жить на основе ощущения приязни, а не желания. С помощью процесса HEAL прочувствуйте и впитайте свое решение, чтобы укрепить его в своем сознании.

Если приязнь к чему-то становится желанием, признайте это: «Я действительно хочу это пиво», «Я очень взволнован и хочу доказать свою правоту», «Я трачу чересчур много времени на этот интернет-магазин». Желание является частью вас, находящейся в стороне от сознания или в его дальней части. Попробуйте представить его в виде забавной собаки, которая настойчиво тащит вас в неверном направлении. Сделайте несколько вдохов, чтобы успокоиться и сосредоточиться. Отстранитесь от любых чувств давления, принуждения или обязательности. Осознанно позвольте желанию уйти. Сосредоточьтесь на чувствах наслаждения и целенаправленности, а не на желании.

Почувствуйте, что вы уже удовлетворены

Любое ощущение, приносящее *удовлетворение*, например благодарность, наслаждение и успешность, позволяет почувствовать, что потребность в удовольствии была хотя бы ненадолго реализована. Помимо этих ощущений также осознайте общее чувство насыщенности, придите к пониманию того, что этот момент полон. Попробуйте выполнить упражнение, описанное ниже. Если вы будете постоянно встраивать в разум даже мимолетные и незначительные ощущения удовольствия, со временем они превратятся в чувство безусловного удовлетворения где-то глубоко внутри. Это счастье останется с вами навсегда. Вам не придется нервничать в погоне за удовольствием или достижениями. Если вы получите их – хорошо, если нет – что ж, вы уже счастливы.

ПОЧУВСТВУЙТЕ ПОЛНОТУ

Сделайте несколько вдохов и расслабьтесь. Осознайте, что вы дышите... ваше сердце бьется... вы живы. В вашей жизни могут быть боль, болезни или инвалидность, печали и страдания... но при этом вы можете сосредоточиться на том, что у вас есть всё необходимое, на том, что у вас всё в порядке. Было бы хорошо иметь больше... но всё же у вас уже достаточно всего. Позвольте чувству насыщенности проникнуть в вас.

Признайте заботливую полноту природного мира, в том числе его дары в виде кислорода и пищи. Независимо от того, чего вам не хватает, в вашей жизни предостаточно природы. Так много живых существ позволяют вам жить! Почувствуйте поддержку, защищенность и подпитку, которые дает полнота жизни.

Осознайте полноту материальной вселенной... своего тела, состоящего из бесчисленного множества атомов, уже существующих, уже созданных... ткани материи и энергии, пространства и времени, которые формируют вас. Погрузитесь в эту полноту. Вам не нужно понимать ее, просто примите ее.

Обратите внимание на то, сколько всего поступает в ваше сознание в этот момент... столько звуков, ощущений, образов, эмоций и мыслей. Расслабьтесь и признайте ошеломительную неотъемлемую полноту повседневного существования. Позвольте чувству полноты войти в вас.

Заметьте, что ваши ощущения постоянно растворяются, поскольку их вытесняют новые ощущения. Это нормально. Примите всё, что возникает в сознании и потом исчезает. Вы уже полны, позвольте уйти желанию иметь больше.

Здоровая страсть

Как я говорил в предыдущей главе, симпатическая и парасимпатическая части нервной системы работают вместе, словно педали газа и тормоза в автомобиле. Симпатическая нервная система активируется во время стрессовой реакции «бей или беги». Однако она также вступает в силу, когда мы с энтузиазмом хватаемся за возможность, проявляем настойчивость, занимаемся любовью и радуемся с детьми и друзьями. Симпатическая нервная система необходима для появления разумной страсти.

Наличие стрессора, от воскресного семейного ужина до высоких шансов на продвижение в карьере, не означает, что вы должны испытывать стресс. Активация симпатической нервной системы (СНС) не сопровождается выработкой стресса. Основное отличие состоит в том, какая эмоция при этом представлена – позитивная или негативная. Поясню это более простыми словами:

СНС + позитивная эмоция = здоровая страсть

СНС + негативная эмоция = нездоровая страсть

Позитивные эмоции и зеленая зона

Чтобы понять связь между эмоциями и стрессом, подумайте о двух примерах из своей жизни. Во-первых, вспомните, когда вы стремились к большой цели и это сопровождалось огромным стрессом. Например, вы переезжали в новый город или работали над серьезным проектом. Подумайте о своих негативных эмоциях, например тревоге, разочаровании и гневе, и осознайте, что они вызывали ваш стресс. Во-вторых, вспомните, когда вы двигались к большой цели, испытывая при этом позитивные эмоции. Поразмышляйте о том, как эти чувства снижали ваш стресс.

Позитивные эмоции удерживают вас в зеленой зоне, и вы становитесь более активными, энергичными или увлеченными. Поскольку симпатическая нервная система возникла, чтобы помочь нашим предкам «бить или бежать», восторг может быстро превратиться в разочарование или гнев. Например, я помню, как

смотрел матч с участием команды «Сан-Франциско Форти Найнерс» и радовался после того, как она открыла счет. Когда моя жена, находящаяся в другой комнате, о чем-то меня спросила, я тут же почувствовал раздражение. Активация симпатической нервной системы похожа на езду по трассе. Если вы быстро едете, то доберетесь в точку назначения скорее, но любая мелочь может привести к аварии. Позитивные эмоции помогают вам следовать скоростным ограничениям.

Найдите золотую середину

Золотая середина предполагает, что вы занимаетесь чем-то достаточно сложным, увлекательным, но не вызывающим потрясения. Чтобы найти золотую середину и остаться в ней, попробуйте применять следующие подходы.

Спокойно относитесь к активации своего тела

Если вы столкнулись с проблемой и почувствовали напряжение или волнение, скажите себе, что торопиться, дышать быстрее и ощущать приток адреналина – это нормально. Когда вы относитесь к активации своего тела как к правильному методу его борьбы с трудностями, она вызывает меньший стресс. Осознайте, что подобные проблемы встречались вам в прошлом и вы эффективно справляетесь с текущей ситуацией. Это поможет вам почувствовать себя более уверенными в себе и меньше волноваться.

Заправьтесь позитивными эмоциями

Прежде чем погрузиться в сложную, интенсивную или даже слегка волнительную ситуацию, заложите основание из позитивных эмоций. Подумайте о хороших чувствах и мыслях, которые *связаны* с затронутой базовой потребностью. Так вы примените методы, описанные в разделе под названием «Сформируйте необходимые

силы» главы 3. Например, если вам предстоит провести совещание, вспомните прошлые ситуации, когда вы успешно проявили свои лидерские способности и остальные оценили ваше мастерство. Таким образом вы подготовитесь к любым сложностям и встретите их с достоинством и хорошим настроением, а не с напряженностью и раздражением.

Когда вы ускоряетесь, остерегайтесь негативных эмоций

Когда вы торопитесь, волнуетесь или чувствуете, что получили заряд энергии, внимательно следите за появлением негативных эмоций вроде разочарования или гнева. Вы словно управляете гоночным автомобилем и видите желтый флаг, говорящий об опасности: двигайтесь, но будьте осторожнее.

Если возникли негативные эмоции, назовите их: «разочарование», «беспокойство», «обида». Это активирует префронтальную кору, которая отвечает за регулирование, и успокоит амигдалу. Постарайтесь замедлиться. Делайте чуть более долгие паузы, перед тем как продолжить говорить. Мысленно и по возможности физически отстранитесь от ситуации, до тех пор пока стрелка вашего стрессометра не перейдет из красной зоны в оранжевую и затем... снова в зеленую.

Наслаждайтесь своим путем к цели

Когда вы движетесь к цели, ищите признаки прогресса. Отмечайте небольшие победы и достижения. Впитывание незначительных ощущений успеха полезно для мозга и помогает сохранять золотую середину здоровой страсти. Например, когда я получаю пятьдесят новых электронных писем, я стараюсь испытать чувство завершенности, после того как отвечаю на каждое из них. Тогда полный ящик входящих писем не кажется такой проблемой.

Направьте свой разум в верном направлении

Многие люди могут назвать хотя бы несколько вещей, которые было бы хорошо сделать, но не получается. Схожим образом есть некоторые вещи, которые лучше перестать делать, но мы не можем отказаться от них. К примеру, я знаю, что должен больше заниматься спортом и потреблять меньше углеводов.

Даже когда мы движемся к правильным целям, мы иногда выбираем неверный путь. Наши сокровенные цели всегда позитивны, поскольку в их основе лежат базовые потребности в безопасности, удовольствии и социальных связях. Так, желание съесть пачку печенья обусловлено целью почувствовать спокойствие и удовольствие. За желанием поразить других стоит стремление к самоуважению и укреплению социальных связей. Большинство проблем связаны не с нашими сокровенными целями, а с *методом* их достижения. Оцените желание, которое вызывает проблемы в вашей жизни. Возможно, это желание употреблять определенные продукты или испытывать определенные ощущения. Теперь спросите себя: «Какой цели оно служит?» Когда вы поймете ответ, спросите себя: «Как я могу достичь этой цели иначе, лучшим образом?»

Когда вы пытаетесь мотивировать себя к определенной цели или стремитесь достичь ее более мудрым образом, важно предпринять действия, которые настроят вас на успех. Например, договоритесь с другом ходить пешком на работу, чтобы больше двигаться, или уберите с рабочего стола сладости, чтобы есть меньше сладкого. Такие действия полезны. Однако многие из нас уже знают, какие шаги следует предпринять, но до сих пор их не сделали. Так как же начать движение по правильному пути и уйти с неверного?

Центр мотивации

В данном случае вам поможет даже краткая информация о центре мотивации в вашем мозге. Когда ощущение награды возрастает, нейроны в *вентральной области покрышки* (этот участок находится в верхней части ствола головного мозга) выделяют больше дофамина в двух частях мозга: прилежащем ядре в субкортексе и префронтальной коре, которая находится за лбом человека. Вспышка дофаминовой активности в прилежащем ядре посылает сигнал в *бледный шар* и *таламус*, которые побуждают действовать ради вознаграждения. Возросшая дофаминовая активность в префронтальной коре концентрирует внимание на том, что является источником награды. В результате префронтальная кора определяет, как удержать награду и даже получить больше. Вентральная область покрышки, прилежащее ядро и префронтальная кора формируют участок, который вступает в действие, когда мы видим возможности и *потенциальное* вознаграждение.

Чтобы заставить этот участок работать на вас, необходимо усилить в мозге связь между действиями, которые вы хотите предпринять, и наградой, которая последует за ними. Позже в данной главе мы рассмотрим, как это делать. Вы также сможете использовать этот метод, чтобы понять, как действовать в дальнейшем. Например, чтобы перестать остро реагировать на неприятного родственника или коллегу, сосредоточьтесь на преимуществе, которое дают спокойствие и уравновешенность. Так вы постепенно *избавитесь* от плохой привычки и *приобретете* полезную.

Различия в темпераменте

Когда вы укрепляете связь между конкретным поведением и наградами за него, следует учесть свой темперамент. Люди обладают разным количеством *дофаминовых рецепторов* в центре мотивации. Нейроны связываются друг с другом с помощью крошечных контактов – *синапсов*. Когда нейрон «загорается», он выпускает нейромедиаторы, которые движутся через этот контакт в сторону рецепторов других нейронов. Рецепторы похожи на причалы, а молекулы нейромедиатора

– на маленькие лодки. Они пришвартовываются очень быстро, потому что пространство между нейронами настолько мало, что несколько тысяч синапсов уместятся на участке толщиной в один волос.

Когда нейромедиаторы приближаются к рецепторам, принимающий нейрон может «загореться». Нейроны с меньшим количеством дофаминовых рецепторов нуждаются в большем объеме поступающего дофамина, чтобы запустить дофаминовую активность. Проще говоря, *чем меньше дофаминовых рецепторов у человека, тем больше наград нужно, чтобы сохранить его мотивацию*. Некоторые люди с удовольствием работают над одним заданием и продолжают трудиться над ним, даже если оно не предполагает большого вознаграждения. У этих людей больше дофаминовых рецепторов. Другие люди в схожих условиях довольно быстро теряют интерес, следовательно, у них меньше рецепторов. Это нормальные различия – так проявляется природное разнообразие темпераментов. На мой взгляд, в ходе эволюции нашим предкам было полезно иметь в своих группах людей с разными темпераментами. Например, люди с меньшим количеством дофаминовых рецепторов могли искать новые возможности, идеи и способы. Таков был их вклад в жизнь группы.

То, что у человека сравнительно мало дофаминовых рецепторов, не является недостатком. Необходимо повысить три фактора: *уровень награды, концентрацию на ней и чувствительность к ней*. Фактически увеличение этих трех аспектов поможет каждому направить свой мозг и, таким образом, разум в верном направлении.

Вы можете повысить уровень награды с помощью нескольких способов:

- Выбирайте более стимулирующую и приятную деятельность (например, тренируйтесь с помощью спортивных игр, а не бега на беговой дорожке).
- Добавьте новые награды, например занимайтесь спортом с другими людьми.
- Разнообразьте детали своей активности. Так, если вы меняете свой рацион в сторону более здорового, продолжайте экспериментировать с новыми рецептами.
- Делайте частые короткие перерывы и затем возвращайтесь к занятию.

- Просите чаще предоставлять обратную связь, особенно позитивную.

Сделайте упор на награды

Помимо определения новых наград вы можете сделать упор на уже имеющиеся награды, уделив им больше внимания и став более чувствительными к ним. Это полезно само по себе. К тому же мы не всегда имеем возможность найти новую награду.

Предварительно

Выберите действие, на которое вы пытаетесь мотивировать себя. Представьте, как выполняете его, и осознайте его приятные и значимые аспекты. Например, чтобы заставить себя встать на беговую дорожку и полчаса бежать по ней с наклоном вверх, я думаю о том, как будет приятно сделать перерыв, послушать музыку и почитать что-нибудь во время тренировки. Можно также представить награды, которые вы получите в будущем, после того как выполните действие.

Когда вы предвидите вознаграждение, перейдите от идеи награды к ее ощущению, чтобы активировать выпуск дофамина. Перед тем как встать на беговую дорожку, я стараюсь вспомнить и испытать приятное расслабленное *чувство*, которое возникает, когда я слушаю свою любимую музыку в ходе тренировки. Это мотивирует гораздо больше, чем простое понимание того, что вы собираетесь включить музыку. Если в прошлом вы использовали процесс HEAL, чтобы встроить в разум ощущение, связанное с полезным опытом, таким как прослушивание музыки, вам будет проще испытать это чувство в настоящем. Вы положили хорошие ощущения в банк, чтобы позже воспользоваться ими.

В процессе

Когда вы занимаетесь тем, на что хотите мотивировать себя, постоянно концентрируйтесь на приятных чувствах, связанных с этим действием, снова и снова. Именно так возникают вспышки дофамина, которые укрепляют центр мотивации в мозге.

Ищите новые или неожиданные аспекты в своем занятии. Уровень дофамина растет, когда мозг осознает новизну. Помогите себе почувствовать разумное волнение или энергичность. Это повысит уровень адреналина, который укрепляет связь между занятием и наградой за него.

После

Когда вы завершили, в течение некоторого времени насладитесь результатами. Закончив пробежку, я концентрируюсь на чувствах жизненной силы и удовольствия от того, что сделал что-то полезное для своего здоровья. Не переключайтесь на другое занятие, не осознав награды за только что выполненную работу. Вы старались и заслужили ее.

Вдохновите себя

Я занимался альпинизмом с инструкторами, и большинство из них очень поддерживали меня. Они указывали на ошибки, но признавали мой прогресс. Они заставили меня проявить себя с лучшей стороны, и благодаря им я хотел заниматься альпинизмом. Но один инструктор отличался от остальных. Он уходил далеко вперед и дергал за веревку, когда я замедлялся на сложных участках. Он указывал на все мои ошибки и молча наблюдал за тем, как я успешно прохожу сложный траверс.^[2] Его нетерпеливость и раздражение, похожие на злобную ругань, спускались по веревке. Я не только не улучшил свои навыки, но и начал испытывать проблемы с самооценкой, тревогу и стресс. Он был отличным альпинистом, но плохим инструктором.

Примерно то же самое происходит в разуме человека. Существует два способа забраться на гору жизни: с помощью поддержки или критики, с помощью внутреннего воспитателя или внутреннего критика. Давайте рассмотрим различия между двумя подходами.

Когда вы идете к своим целям, обратите внимание на то, какие чувства вызывает внутренняя поддержка, а какие – внутренняя критика. Придайте особое значение отношениям и ощущению поддержки. Подумайте о людях, которые поддерживают и вдохновляют, и представьте, как бы они общались с вами, если бы вы совершили ошибку. Подбадривайте себя. Постоянно выполняйте шаги NEAL, чтобы впитать чувство внутренней поддержки и сделать его привычным для себя.

Многие боятся распустить себя, если они не будут относиться к себе сурово. Это не так. Постарайтесь как можно чаще признавать, что вы достигаете целей с помощью поддержки, а не критики. Также надо понимать, что самокритика со временем *понижает* вашу продуктивность. Например, стресс из-за самобичевания ведет к выделению кортизола, который постепенно ослабляет ваш гиппокамп и, как следствие, способность мозга учиться на правильных поступках.

Зная, что вы выбрали правильный путь, придерживайтесь его, даже если он не дает моментальных наград. В этом вся суть мотивации: действовать, осознавая в глубине души тот факт, что вы должны что-то делать. Однажды я участвовал в семинаре по медитации, который вел

Джозеф Голдстейн, очень рассудительный и серьезный учитель. В перерыве я рассказал ему о своих ощущениях и спросил, на правильном ли я пути. Он кивнул, улыбнулся и сказал то, что я никогда не забуду: «Продолжай в том же духе».

Выводы

- Устойчивость означает, что вы можете восстановиться после тяжелой ситуации, однако это еще не все. Устойчивые люди продолжают идти к своим целям даже в сложных ситуациях. Главным аспектом устойчивости является умение управлять механизмом мотивации своего мозга.

- Приязнь отличается от желания. Желание сопровождается чувством настойчивости, одержимости или навязчивости. Оно вызывает стресс и может спровоцировать опасное поведение. Изучите ощущение приязни к чему-то без самого желания. Постоянно впитывайте ощущение удовлетворенности, чтобы сформировать общее чувство удовольствия. Тогда вы сможете наслаждаться жизнью и воплотите свои мечты без стресса, сопровождающего желание.

- Симпатическая нервная система позволяет почувствовать энергию и страсть. Но без позитивных эмоций, таких как счастье и любовь, активность этой системы выталкивает нас в красную зону. Когда вы ускоряетесь, остерегайтесь негативных эмоций и продолжайте стремиться к позитивным.

- В мозге человека находится центр мотивации, работающий на основе дофаминовой активности. Люди обладают разным количеством дофаминовых рецепторов. Те, кто имеют меньшее количество рецепторов, нуждаются в большем количестве наград, чтобы сохранить мотивацию.

- Тренируйте этот участок мозга, укрепляя связь между наградами и действием, на которое вы хотите мотивировать себя. Повысьте количество наград, свою концентрацию и чувствительность к ним.

- Люди зачастую полагают, что лишь жесткое отношение к себе позволяет сохранить мотивацию. Это неверный подход. Вместо самокритики сделайте выбор в пользу поддержки себя, чтобы постоянно оставаться в верном направлении.

Глава 9

Близость

Я бы предпочла идти с другом во тьме,
чем одной при свете дня.

Хелен Келлер

В детстве я чувствовал свою изолированность и отстраненность от окружающих, и мне часто казалось, что я наблюдаю за людьми с большого расстояния. Я как будто стоял на улице у окна ресторана и смотрел на посетителей, сидящих внутри, которые весело проводили время и разговаривали. Я видел, но не мог дотронуться, слышал, но не мог ничего сказать. Лишь со временем я собрался с духом и зашел внутрь с холодной улицы. Постепенно я стал открываться, начал медленно, но уверенно знакомиться с людьми, так же как и они со мной. Я налаживал связи с ними. В широком смысле между нами возникла *близость*. Корень этого слова (*intimacy*) означает «становиться знакомым».

Близость разной степени присутствует во всех наших отношениях: от мимолетной встречи с продавцом хот-догов до брака продолжительностью пятьдесят лет. В основе близости лежит личная независимость, эмпатия, сострадание и доброта, а также односторонняя добродетель в отношениях. Мы рассмотрим эти понятия в данной главе, и я объясню, как работать со своим разумом. В следующей главе мы сосредоточимся на способах взаимодействия с людьми.

Я и мы

Чем сильнее близость, тем выше награды, но выше и риски. Когда вы открываетесь и вкладываетесь в отношения, вы неизбежно становитесь более уязвимыми. Люди могут разочаровать или обидеть

вас. Как получить преимущества близости и при этом справиться с проблемами, которые ее сопровождают?

Как ни парадоксально, чтобы получить наибольшую выгоду из понятия «мы» в отношениях, вам нужно сосредоточиться на понятии «я». Как гласит поговорка, хорошие заборы делают хороших соседей. Прочное чувство независимости – то, что вы самостоятельный человек, способный принимать решения, – придает близости глубину. Например, когда вы ощущаете уверенность и спокойствие, вам проще проявлять открытость к чувствам других людей. Когда вы заботитесь о своих потребностях, вы становитесь восприимчивыми к потребностям окружающих. Осознание того, что вы можете отступить, помогает сделать шаг навстречу.

Независимость способствует близости, а близость укрепляет независимость. Близкие и поддерживающие отношения помогают почувствовать себя в безопасности, осознать свою значимость. Это формирует уверенную самостоятельность. Независимость и близость питают друг друга в позитивном цикле. Эти качества делают вас более устойчивыми.

Воздействие личной истории

При ослаблении независимости – когда человек чувствует потрясение, угнетение или переживает конфликт с другими людьми – слабеет и близость, особенно со временем. Оставаться собой и поддерживать отношения с другим человеком не всегда легко. Чувствуете ли вы себя независимыми, когда люди:

- Хотят чего-то от вас?
- Расстроены из-за вас?
- Пытаются убедить вас в чем-то или повлиять на ваше мнение?
- Не уважают ваши личные границы?
- Пытаются доминировать или контролировать вас?

Реакция человека на угрозы его независимости частично зависит от темперамента. Люди уделяют разное внимание независимости и близости. Такие отличия в общительности и экстраверсии/интроверсии проявляются в детстве и сохраняются во взрослом возрасте. Есть шутка о родителях, которым с появлением первого ребенка кажется, что все зависит от воспитания, но с появлением второго ребенка они осознают, какую большую роль играет природа.

Однако воспитание (то, что происходит с вами, и ваша реакция на это в течение жизни) имеет огромное значение. С момента рождения вы начинаете изучать независимость и индивидуальность: выбираете, куда посмотреть, что проглотить, а что выплюнуть. Вы узнаете, что тепло на вашей коже исходит от тела другого человека. Вы начинаете понимать, что мысли и чувства других отличаются от ваших мыслей и чувств. В жизни вы совершаете ошибки и порой действуете на нервы другим.

Затем реагирует мир. Одни родители, родственники, учителя и культуры в целом ценят и поддерживают независимость и индивидуальность ребенка, другие – нет. Диапазон реакции достаточно широк. Тысячи крошечных эпизодов, в которых взрослые принимают самовыражение и настойчивость ребенка и грамотно реагируют на них – или нет, – со временем накапливаются и формируют человека.

Проанализируйте свою историю и ответьте на вопросы, связанные с опытом независимости. Каким было ваше детство: как взрослые

реагировали на самоуверенность, упрямство или расстроенные чувства ваших братьев, сестер, других детей? Как они реагировали на выражение этих чувств вами? Как это повлияло на вас в юности? Также проанализируйте свою взрослую жизнь и отношение других людей к вам. Ощущали ли вы себя в безопасности, когда обнаруживали свое настоящее «я»? Приходилось ли вам отказываться от своих потребностей в целях безопасности? Когда вы демонстрировали силу и настойчивость, проявляли ли люди чуткость?

Растущая независимость

Подумайте, как ваша история влияет на вас сегодня. Каждый человек впитывает отношение других людей к нему, например ограничение, принижение или унижение индивидуальности и независимости. В результате это сказывается на его само-восприятии. Проанализируйте свои отношения и определите, насколько вам комфортно:

- Открыто выражать свои мысли и чувства.
- Просить то, чего вам хочется.
- Доверять своему мнению, если другие с вами не согласны.
- Отстаивать свои права.

Независимо от истории вашей жизни существует множество эффективных способов укрепить здоровое чувство «я» в отношениях.

Сосредоточьтесь на своем ощущении

Определите, не отвлекают ли вас другие. Если это происходит, вернитесь к своему ощущению и сосредоточьтесь. Ваши переживания не являются ни верными, ни ошибочными, ни оправданными, ни неоправданными. Это просто ощущения, и вы можете доверять своему осознанию.

Представьте границы между собой и другими людьми

Представьте, что люди находятся вдалеке от вас. Можно мысленно нарисовать линию на земле между собой и другими, вообразить забор или даже стену из небьющегося стекла. Как бы глупо это ни прозвучало, я слышу голос капитана Кирка из «Звездного пути»: «Поднять щиты, Скотти!»

Признайте свою внутреннюю независимость

Вспомните ситуации, в которых вы проявляли решительность и силу. Сосредоточьтесь на этом ощущении в теле. Скажите себе: «Я должен решить, что верно для меня», «Я не обязан соглашаться с тобой», «Мы с тобой разные, и это нормально», «Я не обязан давать тебе то, что ты хочешь». В некоторых случаях нужно смириться с какими-то вещами – возможно, вам придется слушать бессвязную болтовню босса, чтобы сохранить свою работу, или вежливо улыбаться неприятному родственнику на семейном ужине, чтобы не испортить обстановку. Тем не менее осознайте, что вы сами принимаете решение и стараетесь следовать *своим* ценностям.

Призовите внутренних союзников

Близость укрепляет независимость. Почувствуйте, что другие люди на вашей стороне. Это ощущение поможет вам поддержать себя. Подумайте о людях, которые любят вас и ценят вашу независимость. Представьте, что бы они сказали, если бы кто-то проявлял назойливость по отношению к вам или манипулировал вами. Вспомните ощущение комитета заботы, о котором мы говорили в главе 6. Прислушайтесь к тем, кто вас поддерживает, и проигнорируйте тех, кто сомневается в вашей независимости.

Эмпатия

Эмпатия – это способность улавливать чувства и понимать других людей. Когда вы уверены в себе, осознаете свое «я», вы способны

проявить эмпатию и не испытать при этом потрясения.

Эмпатия необходима для развития близости. Она помогает понять тон и оттенки голоса, правильно определить намерения, признать обиду, стоящую за гневом, и прочитать то, что скрывается в глазах человека. Так мы можем общаться и взаимодействовать более мудрым образом. Эмпатия борется с разногласиями в мультикультурном мире. Как утверждает Дэн Сигел, эмпатия помогает *почувствовать, что тебя почувствовали*. В жизни мы, по сути, являемся отдельными организмами, смертными и зачастую страдающими. Эмпатия является основой чувства «Я не одинок, со мной другие люди, мы вместе, мы составляем человечество».

Эмпатия не означает одобрения или согласия. Вы можете проявлять эмпатию к человеку, не поступаясь своими правами и потребностями. Фактически эмпатия очень полезна в условиях конфликтов или в отношениях с людьми, которые вам не нравятся. Когда вы лучше понимаете их, вы эффективнее взаимодействуете с ними. К тому же если они заметят вашу эмпатию, они почувствуют себя услышанными и захотят услышать вас.

Ваш мозг при эмпатии

В ходе эволюции гоминиды и первобытные люди проявляли все больше эмпатии. Сегодня формированию эмпатии в нашем очень социальном мозге способствуют три нейронные системы, которые настраиваются на мысли, эмоции и действия других:

Мысли. *Префронтальная кора*, находящаяся в районе вашего лба, позволяет понимать убеждения, ценности и планы другого человека.

Эмоции. На внутренней стороне височных долей, которые расположены по бокам вашей головы, находится островковая доля (инсула). Она активизируется, когда вы понимаете чувства других.

Действия. *Зеркальные сети*, которые находятся в разных частях вашего мозга, активизируются, когда вы с другим человеком выполняете одно и то же действие, например оба берете в руки чашку.

Эти участки вашего мозга эффективно выполняют двойную работу. Они регулируют ваши мысли, эмоции и действия, при этом помогая вам понять мысли, эмоции и действия других.

Сформируйте эмпатию внутри себя

Люди склонны полагать, что они либо способны проявлять эмпатию, либо нет. Но вы можете сформировать огромную эмпатию, как и любой другой психологический ресурс. Давайте изучим способы это сделать и узнаем, как испытывать эмпатию при взаимодействии с людьми.

Погрузитесь в себя

Растущее самосознание – особенно погружение в самые глубокие уровни своего опыта – усиливает понимание других. Поэтому настройтесь на оттенки собственных ощущений, эмоций, мыслей и желаний. Прежде всего постарайтесь почувствовать более мягкий и зачастую более молодой материал, лежащий на поверхности вашего потока сознания. Вы словно наблюдаете за упавшим с дерева листом,

плывущим по реке. Протянув к нему руку, вы увидите ветвь, а затем и ствол. Также попытайтесь отследить стремительные перемены в потоке ощущений. Нейроны в вашем мозге постоянно «загораются» – от 5 до 50 раз в секунду. Много может произойти на протяжении всего лишь одного вдоха. С практикой вы повысите внимательность своего сознания.

Перестаньте смотреть на мир лишь своими глазами

Чтобы сформировать внутри себя эмпатию, необходимо освободиться от собственных убеждений и вступить во внутренний мир другого человека. Поймите, каково это – не отстаивать ваши взгляды и ценности, которые остальные люди воспринимают по-своему. Признайте, как жизненный опыт влияет на людей: родители, культура, душевные раны и обиды. Вы стали таким, какой вы есть, благодаря своей истории. То же самое относится и к другим: их история также имеет значение. Выберите напряженную тему в важных отношениях, например разделение домашних обязанностей, и представьте, как бы вы подошли к ней, учитывая убеждения, ценности и истории кого-то другого.

Повысьте «культурную компетентность»

Станьте более компетентными в отношении людей, которые относятся к другой группе. Будучи белым гетеросексуальным мужчиной-цисгендером, американцем из среднего класса, трудоспособным профессионалом, я считаю невероятно полезным (и, на мой взгляд, нравственным) стремление узнать больше о людях, непохожих на меня. Благодаря этому подходу я определил свои неосознанные предположения и предубежденности и начал больше уважать приоритеты и действия других людей. Культурная компетентность позволяет понять, как мы трактуем слова или поступки других и как другие могут трактовать наши слова и

поступки. Более глубокое понимание разных типов людей помогает сформировать эмпатию.

Подключитесь к эмпатии в процессе общения

В привычных ситуациях или при общении со знакомыми людьми мы легко запускаем свой внутренний автопилот и оставляем эмпатию на заднем плане сознания. Если другие критикуют или осуждают нас, эмпатия моментально рассеивается. Когда мы действительно нуждаемся в ней, она практически недостижима. Поэтому необходимо выработать осознанную привычку эмпатийного понимания для взаимодействия с другими людьми.

Уделяйте внимание

Чтобы удерживать внимание, необходимо приложить сознательное усилие, особенно когда мысли, чувства или желания собеседника отличаются от ваших или противоречат им. Осознайте, как редко человек проявляет внимание к вашим словам в течение нескольких минут подряд и какие приятные чувства вы испытываете, когда ему это удается. Представьте внутри своего разума маленький монитор, который следит за тем, уделяете ли вы внимание человеку. В роли этого монитора выступает участок мозга под названием *передняя поясная кора*. Если ваш разум немного блуждает, не волнуйтесь. Просто верните его к объекту внимания.

Оставайтесь открытыми

Расслабьте свое тело, особенно область груди, где находится сердце. Осознайте любое напряжение или желание защищаться и попробуйте позволить ему уйти. Если вам стало некомфортно, постарайтесь вновь испытать крепкое чувство «я». Вы можете представить, что прочно стоите на земле, как дерево с глубокими корнями. Мимо вас, словно

ветер в листве, пролетают мысли и чувства людей. Напомните себе, что вы не обязаны всегда соглашаться или выражать одобрение. Такой подход поможет стать восприимчивым к людям.

Отслеживайте микровыражения и микротоны

Внимательно посмотрите собеседнику в глаза. Осознайте дискомфорт, который вызывает зрительный контакт. Не будьте навязчивыми, но все же постарайтесь продлить зрительный контакт на одну секунду или на время одного вдоха. Это эффективный способ понять другого человека.

Исследование Пола Экмана и других ученых показало, что эмоции и отношения зачастую можно увидеть в мимолетных выражениях лица, особенно глаз и рта. Понаблюдайте за ними, а также проанализируйте позу человека, скорость и интенсивность его движений. Представьте, что бы вы чувствовали и желали, если бы приняли то же выражение лица и следовали тому же языку тела. Это активировать зеркальные сети вашего мозга, которые настраиваются на действия других.

Одним из недавних достижений в эволюции человека является возможность создавать и улавливать стремительные и едва заметные перемены в тоне голоса. *Блуждающий нерв*, отдел мозга, который образовался в ходе эволюции в последнюю очередь, доходит до среднего уха и лица. Он является ключевым элементом *системы социальной вовлеченности* вашего мозга и тела. Концентрируясь на тоне голоса людей, вы активируете блуждающий нерв. С его помощью растет ваша эмпатия к человеку.

Чувства под поверхностью

Постарайтесь почувствовать глубочайшие потребности и боль другого человека. Например, за агрессивностью может скрываться страдание, а за отталкиванием – желание близости. Попробуйте представить, какие чувства он испытывает, где находится центр усталости, болезни или боли в его теле. Подумайте, что бы *вы*

ощутили, если бы действовали как другой человек. Тогда в вашем мозге активируется островковая доля (инсула), которая усилит эмпатию к эмоциональной жизни окружающих.

Усовершенствуйте свое понимание

Тщательная проверка гипотез является ключевым элементом эмпатии. За этот процесс отвечает префронтальная кора мозга. Предположите, что происходит в жизни другого человека. Затем попробуйте найти доказательства в пользу своих предположений или опровержение. Например, проанализируйте все, что знаете о темпераменте и личной истории человека. Возможно, то, что вы считали преднамеренной попыткой обидеть вас, было автоматической реакцией на людей в целом, сформировавшейся в детстве. Теперь измените свое мнение, чтобы проявить более точное эмпатийное понимание.

Смягчите сердце

Благодаря эмпатии мы можем почувствовать печаль и радость других. Но это ощущение само по себе не тождественно состраданию и доброте, которые проявляются в полной мере лишь в сочетании с эмпатией. Мы можем укрепить свое сострадание и доброту и превратить их в личные качества. Каждый из нас способен любить больше.

Наращивание «мускулов» своего сердца полезно не только для других людей. Это также расслабляет ваше тело, укрепляет иммунную систему, повышает настроение и пробуждает у остальных заботу по отношению к вам. В отличие от доброты, сострадание предполагает, что человек испытывает боль. На самом деле доброта и сострадание, как правило, сливаются воедино, поэтому я говорю о них как об одном чувстве. В главе 1 мы научились проявлять сострадание и доброту к себе. Теперь давайте узнаем, как сделать свое сердце более мягким по отношению к другим.

Ощутите вкус душевности

Когда вы почувствовали сострадание или доброту, удерживайте это переживание, отметьте его важность, откройте ему свое тело и ощутите, как оно погружается внутрь и становится частью вас. Постарайтесь делать это хотя бы несколько раз в день в течение пары секунд или дольше. Кроме того, выделите время на упражнение по формированию сострадания и доброты, представленное ниже.

СОСТРАДАНИЕ И ДОБРОТА

Сделайте вдох и расслабьтесь. Подумайте о человеке, который помогал вам, например о родителе или учителе. Осознайте проблемы, стресс и боль этого человека. Найдите внутри себя добросердечную чуткость и подумайте о человеке следующим

образом: «Я хочу, чтобы ты не страдал... пусть твоя боль утихнет... пусть твое здоровье улучшится». Выразите это чувство и усильте его, положив руку на грудь в области сердца. Затем перейдите от сострадания к доброте и пожелайте этому человеку счастья. Найдите внутри себя дружелюбие или любовь. Вы можете мысленно сказать: «Я желаю тебе успеха... я желаю тебе обрести гармонию... я хочу, чтобы ты знал, что тебя любят».

Подумайте о друге. Осознайте проблемы, разочарования и страдания этого человека. Проявите сострадание с теплом в сердце и мыслями поддержки, к примеру: «Пусть твоя работа будет менее напряженной... пусть лечение пройдет успешно». Также найдите внутри себя чувство доброты и любви. Осознайте внутренние переживания, которые вызывает это чувство, и позвольте им укрепиться, проникнуть вглубь и стать частью вас.

Теперь выберите человека, к которому вы относитесь нейтрально. Представьте его потери, одиночество и боль – и проявите сострадание, доброту и доброжелательность. Вы можете подумать:

«Я желаю тебе выздороветь... чувствовать себя в безопасности... жить в гармонии... обрести счастье».

Погрузитесь в общее чувство сострадания и доброты, не думая о конкретном человеке. Представьте, что от вас исходят волны добросердечности, теплоты, дружелюбия и любви. Вообразите, как при вдохе любовь проникает в вас, а при выдохе любовь исходит от вас. Осознайте приятные, прекрасные или значимые детали этого чувства. Отдайтесь состраданию и доброте, позвольте этим ощущениям окутать вас.

Признайте страдания

Пройдитесь по любой улице, и вы увидите усталость, напряженность и грусть на лицах людей. Конечно, жизнь состоит не только из страданий, но все же они являются ее неотъемлемой частью. Несмотря на образ жизни и загруженность мы можем заглушить боль и оставить ее позади. Однажды я спросил своего учителя Джила

Фронсдэла, на чем он концентрируется в своей жизни. Он на секунду замолчал и затем сказал: «Я останавливаюсь ради страданий».

В ходе общения с людьми осознайте их страдания, например тихое разочарование или тревогу. Несколько раз в день смотрите на любого человека и старайтесь почувствовать его ношу. Так вы откроете и смягчите свое сердце.

Почувствуйте связь с человечеством

Как правило, мы склонны проявлять сострадание и доброту к тем, кто так или иначе похож на нас. Постарайтесь увидеть сходство с другими людьми, особенно с теми, кто кажется вам совсем другим. Например, подумайте о человеке так: «Ты, как и я, чувствуешь боль... Ты злишься, если люди плохо обращаются с тобой... Ты беспокоишься о своих детях... Ты, как и я, хочешь быть счастливым». Попробуйте представить человека в детстве, таким же ребенком, каким были вы. Попытайтесь найти в иных убеждениях или образе жизни желания и чувства, похожие на ваши.

Отделите одобрение от сострадания

Моральное суждение отличается от сострадания. Мы можем проявлять сострадание, даже если страдает тот, кто сам виновен в этом, спровоцировав собственную боль или нанеся себе вред. Если бы мы испытывали сострадание лишь к тем, кого любим, мир был бы гораздо более холодным и жестоким.

Подумайте о человеке, к которому сложно проявить сострадание. Осознайте свою критику, разочарование или гнев по отношению к нему. Мысленно проведите линию и перенесите эти чувства на одну сторону. Затем перейдите на другую сторону. Можете ли вы почувствовать внутреннее желание, чтобы *никто* в мире не страдал, в том числе те, кто предал вас или стал причиной собственных проблем? Отделите свою оценку и суждения от простого сострадания к любимым невзгодам. Признайте правду о человеке... и затем проявите к нему

сострадание. Такой подход полезен не только с моральной точки зрения. Вы обретете внутреннюю свободу и будете спокойнее относиться к этому человеку.

СОСТРАДАНИЕ К СЛОЖНОМУ ЧЕЛОВЕКУ

Расслабьтесь и сконцентрируйтесь на себе. Призовите чувство заботы. Ощутите, что другие люди на вашей стороне. Найдите центр силы и решительности внутри себя.

Подумайте о сложном человеке. Признайте проблемы, их воздействие на вас и ваши планы по их решению. Затем сосредоточьтесь на страданиях человека. Возможно, вам придется определить, какие проблемы, напряженность или несчастье лежат в их основе, или узнать о детстве человека. Но ведь боль испытывает каждый из нас, и вы можете проявить сострадание к ней. Представьте, как бы вел себя человек, если бы его внутренние страдания были менее серьезными.

По вполне понятным причинам вы хотите, чтобы этот человек по-другому обращался с вами или другими людьми. Возможно, вы желаете извинений, компенсации или справедливости. Но при этом вы можете хотеть, чтобы он избавился от ненужной боли, не был так несчастлив и чтобы те, кого он любит, перестали страдать.

Почувствуйте свою порядочность и желание облегчить страдания других. Искренне подумайте о человеке: «Я хочу, чтобы ты не страдал». Постарайтесь найти другие слова: «Я не хочу усиливать твою боль... я хочу, чтобы ты жил в гармонии».

Если вы смогли проявить сострадание к человеку, то почувствуете, как рассеиваются ваши проблемы или разочарование. Осознайте, что все поступки этого человека не могут вытеснить порядочность из глубины вашего сердца.

Односторонняя добродетель

Поскольку я давно работаю с супружескими парами, я много раз становился зрителем своеобразного фильма в своем офисе. Детали менялись в зависимости от актеров, но общий сценарий всегда один и тот же:

Человек А: Я обижен и злюсь. Я хочу, чтобы ты относился ко мне лучше.

Человек Б: Я тоже обижен и злюсь. Я хочу, чтобы ты относился ко мне лучше.

Человек А: Что ж, я буду относиться к тебе лучше, если *ты* будешь относиться ко мне лучше.

Человек Б: Хорошо, так и сделаю – но ты первый!

Мы гораздо дольше обдумываем ошибки других, чем то, что могли бы улучшить в себе. Но если мы ждем изменений от других, мы провоцируем тупиковые ситуации, порочные круги и чувство беспомощности. В итоге люди тонут в обиде, негодовании и недовольстве. Эти чувства сразу же сохраняются в мозге в силу его предрасположенности к негативу.

На помощь приходит *односторонняя добродетель*: вы используете свою независимость, эмпатию, сострадание и доброту, чтобы оставаться благородными и ответственными, даже если другие ведут себя противоположным образом. Такой подход к отношениям многое упрощает. Вы перестаете думать о том, что должны делать другие, и концентрируетесь на своих действиях. Это также усиливает чувство агентности, поскольку показывает, на что вы *имеете* влияние: обычно на себя, а не на других людей. Односторонняя добродетель вызывает приятные ощущения, уводит ваше внимание от негативных мыслей о людях и помогает испытать «блаженство безупречности». Вы знаете, что сделали все возможное.

Односторонняя добродетель не означает, что вы уступаете или демонстрируете бесхарактерность. Вы по-прежнему проявляете самосострадание, заботитесь о своих потребностях и следите за поступками другого человека. Это лучший способ убедить остальных

относиться к вам лучше. Когда вы знаете желания людей и перестаете с ними постоянно ссориться, обычно они становятся более чуткими и разумными. Позабывшись о своем положении, вы убедите их оставить вас в покое и позаботиться о собственных делах.

Разработайте личный кодекс

Односторонняя добродетель начинается с понимания того, как вы хотите говорить и действовать. Это ваш личный кодекс поведения. На него могут влиять другие люди, но, как правило, вы сами определяете его положения.

Выберите проблемные отношения. Отметьте мысленно или письменно правила, которым вы хотите следовать. К ним могут относиться моральные стандарты, подходы и соглашения. Вот что я написал для своих сложных отношений:

Да	Нет
Помни, что у человека был сложный день	Не перебивай
Начинай с признания того, с чем ты согласен	Не выходи из себя
Позвони, если опаздываешь	Не надоедай людям
Выходи раньше и приходи вовремя	Не зацкливайся на своей точке зрения
Признай свою роль в возникновении проблемы	Не спорь о прошлом
Постарайся предвидеть чужие потребности	Не будь слишком критичен

Представьте, что бы произошло, если бы вы следовали этому кодексу, особенно в конфликтных ситуациях. Наличие кодекса не гарантирует улучшения отношений, но повышает вероятность этого. Независимо от поступков и слов другого человека вы знаете, что сделали все возможное. Польза от четко сформулированного кодекса кажется настолько очевидной, что люди могут упустить из виду эту

идею. Но я всем советую следовать подобным правилам (рекомендую записать их), особенно в сложных отношениях.

Придерживайтесь своего пути

Иногда вы будете забывать о своем кодексе, и это нормально. Я и сам порой не соблюдаю его. Это не означает, что вы сдались. В некоторых случаях это говорит о необходимости переоценки правил и их настоящей значимости для вас. Пересматривайте и обновляйте свой кодекс. Однако его несоблюдение зачастую свидетельствует о том, что вы просто сбились с правильного пути. Ниже вы узнаете, как придерживаться выбранного направления, прежде всего в отношениях с самыми сложными людьми.

Наполните чашу своей жизни

Когда вы заботитесь о своих потребностях, вы становитесь более терпимым и щедрым к другим. Какими бы хорошими ни были ваши намерения, вы не сможете налить себе чашку молока, если молоко в пакете закончилось. Вспомните, о чем мы говорили ранее: чувстве «я на своей стороне», наслаждении жизнью и заботе о своем теле. Гораздо проще выйти из красной зоны, когда вы полны сил, сыты и счастливы.

Избавьтесь от того, что ухудшает вашу реакцию

Вспомните о ситуациях, когда вы не могли проявить одностороннюю добродетель. Что послужило причиной? Возможно, всему виной нехватка еды или сна, чрезмерное потребление алкоголя или раздражение после напряженного рабочего дня. Либо ваша обида на другого человека активировала излишнюю реакцию. Подумайте, как жизненный опыт, особенно детский, мог повлиять на вас. Осознайте любые факторы, и если вы поняли, что они вступили в

действие (например, вы выпили бокал вина и начали обсуждать сложный вопрос со своим партнером), соблюдайте осторожность.

Оставайтесь сосредоточенным

Когда вы выполняете свою часть работы и следите за словами и тоном, иногда очень хочется покритиковать тех, кто этого не делает. Возможно, вы закатываете глаза или недовольно фыркаете. Так или иначе, вы кого-то осуждаете. В следующей главе мы узнаем, как поговорить о проблеме с человеком лично. Но, как правило, подобная критика лишь ухудшает ситуацию. Она недостаточно ясна и серьезна, чтобы удовлетворить ваши потребности, однако провокационна и может привести к ссоре. Вместо этого лучше сосредоточиться на своих обязанностях и придерживаться личного кодекса.

Удовлетворите просьбы и жалобы

В некоторых семьях и целых культурах практически запрещено просить о чем-то или выражать свое недовольство. Но поскольку мы зависим друг от друга, нам приходится просить людей о чем-либо. Когда человек чувствует, что его предали или с ним плохо поступили, он должен выговориться или, в более простом смысле, пожаловаться.

Вспомните ситуацию, когда человек отреагировал на вашу просьбу или жалобу. Как вы себя чувствовали? Каким образом это улучшило отношения? Вы помогаете другому человеку и отношениям в целом, когда поступаете так же.

Зачастую просьбы и жалобы людей сводятся к сравнительно простым и выполнимым моментам, словам и поступкам: «Ты помнишь дату годовщины нашей свадьбы?», «Я очень расстраиваюсь, когда ты повышаешь на меня голос», «Ты можешь закрывать тюбик зубной пасты?», «Я хочу, чтобы ты уделял мне всё внимание, когда я говорю». Осуществление просьбы человека может потребовать вашего времени и внимания, но эти издержки гораздо меньше издержек напряженности

и конфликтов. К тому же вы получаете выгоду от того, что человек тоже захочет сделать что-то для вас взамен.

Люди редко бывают идеальными собеседниками. Их просьбы и жалобы зачастую прячутся за эвфемизмами, сложными фразами, преувеличениями, второстепенными проблемами, обманом, нравоучениями, обвинениями, оправданиями своего плохого поведения, требованиями и угрозами. Не забывайте, что вы не обязаны соглашаться или отвлекаться на весь стог сена, если хотите избавиться от одной иголки, скрывающейся в нем. Постарайтесь найти эту иголку, определите то, что сможете сделать, и затем начните действовать.

Подумайте о том, как бы вы относились к людям, если бы они использовали тот же подход при общении с вами. Когда вы проявляете одностороннюю добродетель вместе с независимостью, эмпатией, состраданием и добротой, вы закладываете основу для здоровых, поддерживающих и приятных отношений.

Выводы

- Во всех отношениях присутствует близость в той или иной степени. Она характерна не только для романтических отношений.
- Уверенное «я» в общем «мы» усиливает близость. Это чувство собственной независимости также укрепляется личными границами и отстаиванием своей индивидуальности.
- Эмпатия необходима для близости. Различные нейронные сети в мозге помогают настроиться на мысли, эмоции и действия других людей. Вы способны почувствовать больше эмпатии, и ее можно использовать при общении с другими людьми.
- Сострадание и доброту, как и любой другой психологический ресурс, можно укрепить. Признайте страдания, почувствуйте связь с человечеством, отделите одобрение от сострадания и осознанностройте в разум добросердечную заботу о других.
- Концентрация на ошибках других ведет к тупиковым ситуациям и недовольству. Гораздо полезнее практиковать одностороннюю добродетель: сосредоточьтесь на своих обязанностях и личном кодексе поведения, что бы ни делали другие люди. Это вызовет «блаженство безупречности», уменьшит число конфликтов и повысит вероятность того, что другие начнут хорошо относиться к вам.

Часть 4

Налаживание связей

Глава 10

Бесстрашие

Мудр тот, кто излучает миролюбие, дружелюбие и бесстрашие.

Дхаммапада

Я испытал несколько действительно страшных моментов, находясь высоко в горах. Но чаще всего я чувствовал тревогу, когда был рядом с людьми. Я думаю, вы согласитесь с этой мыслью: мы нуждаемся в бесстрашии в своих отношениях.

В этой главе мы рассмотрим, как защитить и постоять за себя, чтобы *чувствовать* себя в безопасности рядом с другими людьми. Мы научимся говорить от всего сердца, с самоуважением и компетентностью. Затем мы узнаем об эффективных способах самозащиты и о том, как наладить отношения.

Говорите от всего сердца

Подумайте о важных отношениях. Возможно, это отношения с вашим партнером, ребенком, братом или сестрой, родителем, другом или коллегой. Когда вы чувствовали подавленность, раздражение или обиду, могли ли вы поговорить об этом? Выражали ли вы поддержку и любовь? Если вы совершили ошибку, признали ли вы свою вину?

Если между людьми возникает недосказанность, это ведет к обиде и одиночеству, а также лишает возможности узнать правду. Люди, состоящие в отношениях, часто скрывают свои мысли и не делятся тем, что хотели бы изменить. Они похожи на два корабля, идущие рядом. Каждое недосказанное слово падает между ними, словно тяжелый камень, создавая волны, которые уносят их друг от друга.

Подумайте о грузе недосказанного в своих отношениях. Как это повлияло на вас и других людей?

Мы не всегда можем поговорить с человеком на любую тему. Порой это невозможно, неуместно или небезопасно. В таком случае мы должны воспользоваться своими внутренними ресурсами, например самосостраданием. Когда разговор все же возможен, мы зачастую боимся полностью раскрыться. К тому же требуется определенное мастерство, чтобы обсудить проблемы, не усугубив ситуацию. Нам нужно *личное бесстрашие*, чтобы оставаться в безопасности и мудро говорить от всего сердца.

Первым делом безопасность

Открытая коммуникация несет в себе риски, например эмоциональную уязвимость при обсуждении проблем, которые могут ухудшить отношения. Давайте рассмотрим несколько способов сохранить максимальную безопасность.

Признайте опасность

К сожалению, жестокость или угроза жестокости омрачает многие отношения. Если такой риск присутствует, обратитесь к человеку, который сможет вам помочь, например к врачу, священнику или психологу. Существует множество горячих линий, правоохранительных организаций и других ресурсов. Ни один человек не должен подвергаться физической агрессии в отношениях. Как бы сложно это ни было, важно сначала справиться с этой проблемой, прежде чем переходить к другой.

Своеобразной угрозой являются ваши слова, которые человек может использовать против вас. Так, после развода могут возникнуть вопросы в отношении опекуна над ребенком. Остерегайтесь своей наивности или излишнего оптимизма, которые могут привести к появлению новых проблем. Возможно, после размышлений вы решите, что все равно хотите донести до человека свое мнение, но осознавайте, к чему это может привести.

Также не забывайте о риске расстроить чувствительного человека. Например, я знаю, что не высказал некоторые вещи своим пожилым

родителям, но понимаю, что это только ухудшило бы наши отношения.

Осознайте свою правду

Постарайтесь четко понять, что вы видите, чувствуете и хотите в конкретных отношениях. Выделите время на то, чтобы разобраться с этим. Представьте, что мысленно говорите все другу или, возможно, духовной сущности. Попробуйте написать письмо, которое вы никогда не отправите. При необходимости обсудите ситуацию с другим человеком, чтобы понять, что произошло, и примите соответствующее решение.

Поговорите о разговоре

Хороший диалог о важных проблемах зачастую петляет, накаляется, охлаждается и, наконец, благополучно завершается. Разговор может быть запутанным, вам необязательно следовать четкому сценарию. Но если вам некомфортно затрагивать конкретные темы, если общение выходит из-под контроля или не кажется продуктивным, следует поговорить о самом разговоре. Если человек не хочет обсуждать манеру взаимодействия, это свидетельствует о серьезных проблемах в отношениях. В основе хорошего общения лежат хорошие намерения. Сложно улучшить отношения, если нет желания улучшить стиль коммуникации.

Пока вы готовитесь к разговору о разговоре, подумайте о том, что сделает успешным ваше общение с человеком, а что ему навредит. Когда вы говорите друг с другом, постарайтесь сконцентрироваться на всех «да» и «нет», которые *с этого момента* применимы к вам *обоим*. Таким образом, вы с меньшей вероятностью опуститесь до обвинений и споров о прошлом. Например, вы можете договориться о следующем:

- Давать друг другу равное количество времени на то, чтобы высказаться.
- Не поднимать серьезные вопросы перед сном.

- Не кричать и не угрожать.
- Не спорить при детях.

Убедитесь, что ваши слова понятны каждому из вас, например слова «кричать» или «спорить» для вас значат то же, что и для вашего партнера. Вы можете добавить правило тайм-аута, согласно которому любой из вас может взять минутный или даже ночной перерыв, если вы хотите продолжить разговор на следующий день.

Старайтесь следовать этим правилам. Если другой человек уклоняется от них, постарайтесь обсудить это и вернуться к игре по правилам. Наконец, откажитесь от разговора, если это необходимо. Я попадал в ситуации, в которых заявлял: «Я хочу поговорить с тобой, но если ты продолжишь так себя вести, мне придется уйти».

Вы не можете заставить людей относиться к вам особым образом, но вы можете сообщить им о своем желании. Посмотрите, как они отреагируют на это. Затем вы сможете принять решение. В частности, можно избегать определенных тем, которые разжигают конфликт, или на время отстраниться друг от друга.

Делитесь опытом и решайте проблемы

Как правило, коммуникация представляет собой обмен опытом: «Мне понравилась твоя презентация на совещании», «Я голоден», «Меня злит, когда люди думают, что только я должна мыть посуду», «Разве этот закат не прекрасен?», «Я волнуюсь за сына». Другой вид коммуникации связан с решением проблем. Люди говорят что-то вроде: «Это мой план по созданию нового продукта», «Пожалуйста, позвони врачу», «Мне бы хотелось, чтобы ты поддерживал меня на совещаниях», «Нет, ты всегда опаздываешь на ужин», «Если ты перестанешь перебивать меня, мне будет легче выслушать тебя».

Оба вида коммуникации важны, и во многих отношениях они сплетаются воедино. Однако между ними все же есть различия, как показано далее.

Обмен опытом	Решение проблем
Что и как произошло со мной «Я думаю» Я	Что мы должны сделать с этим «Возникла проблема» «Ты...»
Личное субъективное	Безличное, объективное
Акцент на процессе, отношениях	Акцент на результатах, решениях
Объединение	Обособленность
Вы эксперт	Люди могут не согласиться с вашими фактами или планами
Ваша правда ради самой правды	Убеждение, влияние, настойчивость

Мы должны решать проблемы, о чем я собираюсь поговорить в следующем разделе. Но при обсуждении проблемы может разгореться конфликт, особенно если затрагивается острая тема или накопились недосказанные слова. Обсуждение опыта достаточно безопасно. Если вы скажете: «*Будет* плохо, если произойдет X», другой человек может оспорить ваше мнение. Но если вы скажете: «*Мне будет* плохо, если произойдет X», человек вряд ли станет утверждать: «Нет, тебе не будет плохо!» Ваш опыт *сам по себе* не является требованием к другим, поэтому простой обмен опытом, скорее всего, не вызовет несогласия.

Когда вы искренне делитесь своим опытом, другим легче сделать то же самое.

Обмен опытом очень полезен. К тому же имеет смысл переключиться на него и, например, поделиться своими чувствами, если обсуждение проблем вызывает напряженность или конфликты. Если разговор лавирует между двумя типами коммуникации, в некоторых случаях следует обозначить этот переход. Так, если вы думаете, что делитесь своими чувствами, а собеседник пытается «исправить» вас, это кажется неприятным даже при его хороших намерениях. Кроме того, это может нести скрытое сообщение: «Я знаю больше тебя», «Я учитель, а ты ученик», «Я здоров, а ты нет». С другой стороны, если вы думаете, что просто пытаетесь решить проблему, а собеседник продолжает делиться своими чувствами, это может вызвать разочарование.

Это можно сравнить с тем, как один человек танцует вальс, а другой – хип-хоп. Постарайтесь договориться – негласно или открыто – о виде коммуникации, чтобы слиться в едином танце.

Зачастую лучше всего начинать с обмена опытом и затем переходить к решению проблем. Когда мои дети были маленькими, я придумал небольшой девиз – «Начни с присоединения», благодаря которому стал хорошим отцом и мужем. Общение с эмпатией, состраданием и добротой является формой присоединения. Также этому способствует обмен опытом, в отличие от анализа или советов. Когда мы чувствуем связь с другими людьми, нам проще решить проблему сообща.

Говорите мудро

Отношения построены на взаимодействии, которое, в свою очередь, основано на коммуникации, похожей на игру в теннис. Когда приходит ваша очередь «отбить мяч», у вас есть ряд вариантов в зависимости от того, что только что сказал собеседник. Одни варианты мудрее других.

Мудрость кажется вычурным словом, но она означает комбинацию компетентности и доброты. В процессе общения вы должны стремиться к лучшему варианту из всего диапазона. Затем собеседник говорит что-то в ответ, отбив мяч, и вы получите очередную возможность отбить его как можно более мудрым способом. Такой подход к общению является аспектом односторонней добродетели. Он

подчеркивает вашу ответственность за слова и гарантирует спокойствие, поскольку вы знаете, что сделали все возможное. Стоит проявить разумный эгоизм, стараясь не спровоцировать дополнительные проблемы: следите за тоном своего голоса или правильным подбором слов, чтобы человек не обратил внимания на эти аспекты, желая увильнуть от темы.

Что значит говорить мудро? Подумайте о сложных отношениях либо недавнем разговоре, который вылился в ссору или натянутое молчание. Теперь оцените, как могли бы помочь идеи, изложенные ниже.

Составьте мысленный чек-лист мудрой речи

Я считаю очень полезным это определение мудрой речи из традиций буддизма:

1. **Преследует благие намерения:** вы хотите помочь, а не навредить; речь основана на доброжелательности.

2. **Искренна:** не нужно говорить всё, но то, что говорится, является верным и честным.

3. **Дает преимущества:** приятна или полезна для собеседника, себя или обоих.

4. **Своевременна:** происходит в нужный момент.

5. **Не груба:** вы можете говорить уверенно или вспыльчиво, но тон голоса и слова не являются злыми, унижительными или грубыми.

Существует также шестой стандарт мудрой речи, которому можно следовать:

6. **Желанна:** не стоит вмешиваться в жизнь других; тем не менее важно делиться своим мнением.

Если общение идет хорошо, продолжайте вести разговор. Но если оно накаляется или становится неудобным, следите за тем, чтобы ваша речь оставалась мудрой. В особенности следите за тем, чтобы она не была грубой. Зачастую людей обижает или провоцирует не то, *что* мы говорим, а *как* мы это говорим. Когда вы говорите с мудростью, осознайте свои ощущения в теле, выражении лица, тоне голоса, жестах и позе. Постоянно впитывайте это чувство, постарайтесь ощутить и принять его, чтобы мудрая речь стала привычной манерой общения.

Говорите за себя

Это классический совет: использовать «я-утверждения» вместо «ты-утверждений». Если вы проявляете открытость и искренность, другой человек последует вашему примеру. Будьте осторожны, когда говорите людям о том, что они думают, чувствуют или собираются сделать: «Ты сделал это специально», «Ты хочешь подорвать мой авторитет в команде», «Тебе все равно», «Ты хочешь видеть свою мать вместо меня», «Ты думаешь только о себе». Вместо этого сосредоточьтесь на утверждениях вроде: «Когда ты сделал это, я почувствовал обиду», «Я почувствовала, что ты хочешь навредить мне», «Я не вижу уважения с твоей стороны».

Попробуйте ненасильственную коммуникацию

Ненасильственная коммуникация (ННК) представляет собой структурированную манеру общения. Этот термин ввел Маршалл Розенберг. Ее сложные подробности стоит изучить отдельно, но суть проста: «Когда происходит X, я чувствую Y, потому что мне нужно Z».

Первая часть, X, описывается как можно более фактически, словно это делает нейтральный наблюдатель. Например, вы можете сказать: *«Когда ты не сдаешь вовремя отчет...», «Когда ты приходишь домой на ужин на полчаса позже, чем мы договаривались...», «Когда я говорю, а ты не смотришь на меня...», «Когда ты не проявляешь инициативы в сексе...», «Когда твой отец учит меня, как правильно обращаться с детьми, а ты меня не поддерживаешь...»* Вы не скажете: *«Когда ты подводишь меня на работе...», «Когда ты не заботишься о семье...», «Когда ты думаешь о чем-то постороннем...», «Когда ты не любишь меня...», «Когда ты идешь против меня ради своего отца...»*

Вторая часть, Y, связана с вашим опытом, особенно с эмоциями, ощущениями и желаниями, а не мнениями, суждениями или решением проблем. Если продолжить наши примеры, получится: *«Я беспокоюсь об этом проекте...», «Я злюсь и не уверена, выполняешь ли ты свои обещания...», «Я чувствую одиночество...», «Я скучаю по твоей*

ласке...», «У меня все сжимается внутри, и я беспокоюсь о нашем браке...» Но вы не скажете: «Я думаю, что ты ленивый и безответственный...», «Я знаю, что ты предпочел бы оказаться на работе...», «Ты плохой слушатель...», «Ты не хочешь меня...», «Ты думаешь, что я плохая мать...»

Третья часть, Z, показывает одну или несколько более универсальных, понятных человеческих потребностей, которые лежат в основе ваших чувств. Продолжим примеры с X и Y: «Мне хочется чувствовать ответственность в коллегам», «Наши дети должны знать, что они важны для тебя», «Я хочу знать, что существую для других людей», «Я хочу чувствовать себя желанной и любимой, а не только полезной как мать», «Я хочу чувствовать, что мой спутник верен мне». Вы не скажете: «Я хочу, чтобы ты проснулся и серьезно относился к этой работе», «Нашим детям не нужен постоянно отсутствующий отец», «Я хочу, чтобы ты соглашался со мной», «Мы должны заниматься сексом дважды в неделю», «Ты должен перестать общаться со своим отцом».

Большинство хороших разговоров не соответствуют в точности структуре ННК. Но если я говорю с человеком и разговор накаляется, я перехожу к структуре ННК. Как правило, общение налаживается.

Удерживайте других в своем сердце

В напряженный момент можно легко запутаться в собственных эмоциях и точке зрения и не заметить того, что происходит во внутреннем мире окружающих. Возможно, они волнуются за своих детей, расстроены из-за коллег или переживают из-за финансовых проблем. На их действия влияет множество факторов: мучительная головная боль, опоздавший автобус, отголоски детских страхов. Но эти факторы не имеют к вам никакого отношения. Вам необходимо разобраться с воздействием других на вас, но не нужно принимать это так близко к сердцу.

Полезно помнить о приоритетах и больных местах людей. Например, если они легко впадают в тревогу, зачем провоцировать это чувство? Если они реагируют на определенные слова, постарайтесь донести до них свое мнение иначе. Если вашему другу не уделяли

должного внимания в детстве, осознайте, почему сравнительно незначительные вещи вроде опоздания на совместный ужин могут вызвать такую реакцию. Кто-то придает огромное значение независимости, а кто-то больше заботится о близости. Если для вас важнее одно, а для вашего собеседника другое, подумайте о том, как соответствовать приоритетам человека, оставаясь при этом верным самому себе.

Как будто над головами людей висят шары с вопросами вроде «Ты меня уважаешь?», «Ты не будешь плохо обращаться со мной?», «Ты видишь мою боль?», «Ты со мной или против меня?», «Ты любишь меня?». Отношения налаживаются, когда мы искренне и обнадеживающе отвечаем на вопросы, скрывающиеся в головах других. Зачастую достаточно одного слова, взгляда, прикосновения.

Возможно, вам придется разорвать все отношения с человеком, будь то бизнес, дружба или нечто большее. Возможно, вам придется временно исключить человека из своей жизни. Но действительно ли вам нужно выбрасывать его из своего сердца?

Защищайте себя

Даже в самых близких и позитивных отношениях мы по-прежнему должны защищать себя, пусть и незначительно. Например, можно найти убедительные аргументы для коллег, чтобы отстоять свою идею на работе, или открыто попросить члена семьи больше помогать по дому, если человек не понимает ваших намеков. Такая напористость может показаться грубой или дерзкой, но все люди стремятся выразить свое мнение и получить желаемое. Вы можете делать то же самое.

Отношения улучшаются, когда оба человека хотят одного и того же. Однако как часто это бывает? Например, мои родители хотели смотреть разные программы по телевизору. Они спорили до тех пор, пока не согласились со следующим: мать выбирает программу по нечетным дням, отец – по четным (имея образ мышления ученого, он шутил, что это даст маме семь дополнительных дней в году). Отношения также улучшаются, когда оба человека вносят в них свой вклад. Но разве это происходит всегда? Если небольшие комментарии и изменения исправят подобные ситуации – что ж, отлично. Если нет, попробуйте решить межличностные проблемы с помощью способов, описанных ниже.

Определите факты

Зачастую ситуация неочевидна либо люди трактуют ее по-разному. Постарайтесь прояснить факты независимо от проблемы. Как правило, это ее сужает и возвращает в объективную реальность. Например, как часто человек опаздывает на работу? Какое эмоциональное слово было произнесено во время ссоры? Сколько времени ребенок уделяет домашней работе? Люди могут не согласиться со *значением* фактов, но сами по себе факты правдивы.

Поставьте цель: самостоятельно или вместе с близким человеком наблюдайте за всем происходящим в течение дня или недели. Вы можете обнаружить, что причина вашего беспокойства или раздражения на самом деле связана с редким или незначительным

событием. Или вы найдете даже более веское доказательство, которое поможет эффективнее постоять за себя.

Проясните ценности

Как только вы определили факты, их нужно связать с *ценностями*, которые включают в себя приоритеты, принципы и предпочтения. Например, родители могут быть согласны в том, что они редко ужинают вместе, но расходиться во мнении по поводу значимости семейных ужинов. Люди зачастую полагают, что важные ценности очевидны и поддерживаются всеми: «Конечно, мы должны ужинать вместе» или «Конечно, мы не должны заставлять детей ужинать вместе с нами». На самом деле это не так.

Подумайте о том, какие ценности, имеющие отношение к проблеме, кажутся вам самыми значимыми и *почему*. Попробуйте также определить ценности другого человека, если это возможно. Постарайтесь проникнуть в глубокие уровни темперамента, воспитания, религиозных убеждений и личной истории, которые формируют наши ценности. Посмотрите, где ваши ценности совпадают, а где расходятся.

Затем вы должны решить, что вам делать. Вы можете:

- Объяснить свои чувства или желания в отношении ценностей другого человека.
- Обосновать свои ценности.
- Создать сферы влияния, в которых ваши ценности определяют происходящее в одной области (например, как формируются отчеты на работе, сколько времени дети могут проводить перед телевизором). При этом ценности другого человека применяются к другой области (например, как люди выступают на совещаниях, как должны учиться дети в школе).
- Успокоиться. Если человек А заботится о той вещи, которая безразлична человеку Б, возможно, нужно следовать тому, чего хочет человек А.
- Отказаться от одной ценности, чтобы следовать другим. Например, есть смысл в том, чтобы не слишком беспокоиться о чистоте в доме, зато больше заниматься чем-то интересным с детьми.

- Занять твердую позицию. Если ценность важна для вас, вы можете отстаивать ее, а дальше будь что будет.

Не спускайте глаз с приза

Постарайтесь сосредоточиться на результате, который важен для вас. Не гонитесь за решением других проблем. Например, ко мне на прием в рамках семейной терапии приходил мужчина, который отчаянно хотел сблизиться со своим озлобленным и замкнутым сыном-подростком. Постепенно мужчина расслаблялся и научился принимать сына, и я видел, как мальчик смягчился. Затем отец мягко, но очевидно критиковал его, и сын снова замыкался в себе. Со временем мужчина привык удерживать хорошее чувство связи с сыном. Именно это он ценил больше всего, а не свое желание давать советы.

Подумайте о ситуациях, в которых вы делились своей точкой зрения, а другой человек говорил о чем-то постороннем или неприятно комментировал ваши слова. Что вы чувствовали? В таких случаях лучше успокоиться и просто вернуться к собственным взглядам. Когда со мной происходит подобное, я слышу в голове слова героя старого фильма *«Звездные войны»*: «Следи за целью! Следи за целью!»

Закрепите свои успехи

Предположим, вы пытаетесь объяснить другу свою обиду из-за конфликта, произошедшего между вами, и наконец он это понимает. Возможно, будет лучше оставить все как есть, чтобы не затрагивать другую проблему в отношениях. Или представьте, как вы поздно ночью разговариваете со своим супругом, который не осознает, что у вашего ребенка возникли трудности при обучении чтению. Будет лучше подождать до утра, чтобы договориться о необходимости обсудить проблему с учителями в школе.

Вы вряд ли решите большую проблему за один разговор, и другой человек может почувствовать, что его торопят, если вы переходите от одного вопроса к другому. Поэтому когда вы нашли решение, следует остановиться и закрепить достижения, например глубокое эмоциональное понимание друг друга или согласие в отношении

конкретных действий в будущем. Затем в нужный момент вы сможете сделать следующий шаг.

Сосредоточьтесь на будущем

У моей матери было огромное сердце. Она выражала свою любовь, давая советы. Когда наши дети были маленькими, она делала множество замечаний моей супруге и мне по их воспитанию. Вскоре это начало действовать нам на нервы. Я попросил маму не давать советов до тех пор, пока мы ее не попросим.

Она сказала: «Я этого не делаю!» Все могло перерасти в традиционный конфликт, но вместо этого я сдержался и просто сказал: «Хорошо, значит, это не будет проблемой». Разговор был окончен. На следующий день я заметил, что мама хотела в очередной раз порекомендовать нам что-то в отношении воспитания детей, но промолчала. Она действительно изменилась. Моя просьба была принята и не привела к ссоре.

Иногда вам нужно обсудить прошлое, чтобы объяснить его воздействие на вас, или привести пример того, что вы хотите изменить в будущем. Зачастую это влечет конфликт. Люди часто расходятся во мнении, когда обсуждают прошлое: они помнят разные моменты, ошибаются, утаивают или отрицают реальные события, чтобы снять с себя ответственность. Концентрация на прошлом, которое вы не можете изменить, также уводит ваше внимание от того, на что вы способны повлиять: того, что происходит *с этого момента*. На мой взгляд, это три самых обнадеживающих слова.

Выберите важную проблему и постарайтесь ответить на эти вопросы: что бы сделал человек, если бы действительно услышал вас? Начал уважать ваши желания? Вел бы себя соответствующим образом? По-другому говорил с вами? Дал то, что вам нужно?

Затем определите, что бы вы желали видеть с этого момента. Опишите любые изменения в своих мыслях, словах и действиях, которые бы вам хотелось совершить. Постарайтесь говорить конкретно, не углубляясь в прошлое и не критикуя себя. Вы можете использовать ненасильственную коммуникацию: «Если в будущем мы сделаем X, я почувствую Y, потому что мне нужно Z». Или, если вы можете говорить за другого человека, скажите: «Если в будущем мы сделаем X, то, на мой взгляд, мы почувствуем Y, потому что нам обоим

нужно Z». Если другой человек пытается защитить прошлое, постарайтесь не увлекаться этим и вернуться к обсуждению будущего.

Просите, а не требуйте

Наша коммуникация состоит из трех неотъемлемых элементов: содержания, эмоционального тона и скрытого заявления о природе отношений. Мы склонны уделять внимание содержанию, хотя наибольшее влияние оказывают два других аспекта. Если вы говорите что-то в форме требования, например «Ответь на звонок», «Дай мне это», «Ты должен...» или «Перестань», это означает, что вы отдаете приказы в ваших отношениях. Это расстраивает многих людей и усложняет решение проблемы.

В отличие от требования, просьба удерживает ваше внимание на поднятой теме, не затрагивает второстепенные вопросы и минимизирует борьбу за власть. Когда вы просите о чем-то, вы признаете правду: вы не можете *заставить* другого человека сделать что-то. Это усиливает чувство агентности и ответственности в окружающих. Они соглашаются с вами по собственному желанию, и это является важным для них.

Порой полезно высказать свою просьбу мягко и скромно, чтобы убедить человека в необходимости выполнить ее. В других ситуациях следует говорить серьезно и уверенно. Иногда я думаю о моральном авторитете таких людей, как Нельсон Мандела, достоинстве и серьезности, которые они вложили в свое дело. Вы можете представить черты того, кем вы восхищаетесь, и почувствовать, как становитесь похожими на него. Когда вы обсуждаете проблему с человеком, уверенно проявите эти новые черты. Наконец, независимо от мягкости или уверенности ваших просьб, вам нужно решить, что вы станете делать, если они не будут выполнены.

Установите четкие договоренности

Мы часто приходим к внутреннему пониманию других автоматически, и это хорошо. Но если между людьми все же возникает

недопонимание или человек не выполняет своих обещаний, будет полезно установить четкие договоренности.

Во-первых, определите, на что вы соглашаетесь. Выражайте мысли конкретно и ясно. Уточните значение абстрактных слов, таких как «постараться», «помочь», «раньше» или «хорошо». Спросите у другого человека, как он собирается выполнять договоренность. При необходимости изложите ее в письменной форме. Например, отправьте электронное письмо с новым планом или повесьте на холодильник список домашних правил.

Во-вторых, проанализируйте, как вы можете помочь человеку соблюдать договоренность. Спросите себя, что вы способны предоставить ему с целью получить желаемое. При необходимости задайте человеку вопросы: «Что поможет тебе сделать это?», «Тебе нужно что-нибудь от меня?», «Что позволит тебе следовать этому?» Иногда ответ тесно связан с темой договоренности. Например, если вы поможете коллеге решить проблему с компьютером, у него будет возможность подготовить важный отчет.

В остальных случаях ваши действия связаны с договоренностью лишь опосредованно. Многие отношения предполагают некий компромисс, но не жесткий подход «ты – мне, я – тебе», а реалистичный: «Если тебя не волнуют мои желания, я не смогу позаботиться о твоих». Возможно, вам кажется, что люди «должны» хотеть что-то сделать. На практике гораздо эффективнее заключить своеобразную сделку: вы даете человеку то, что он хочет получить в одной области, он же дает вам то, что вы хотите получить в другой.

Наладьте отношения

Когда мы катаемся на велосипеде, мы качаемся из стороны в сторону и нам приходится постоянно выравнивать руль, чтобы не упасть. То же самое происходит в отношениях – с другом, коллегой, членом семьи или спутником жизни. Даже в лучшие времена требуется некоторая корректировка (назовем это *налаживанием*), чтобы устранить недопонимание и источники трений. Порой вам приходится решать конфликты, восстанавливать доверие или менять отдельные аспекты отношений.

Если отношения нуждаются в налаживании, это своеобразный желтый флаг: что-то необходимо исправить. Возможно, вы поймете, что всё в порядке. Но если человек сопротивляется вашим попыткам наладить отношения, если он не хочет это делать, мы видим перед собой красный флаг. Например, в своем исследовании пар Джон и Джулия Готтман определили, что налаживание является главным фактором того, насколько два человека довольны друг другом и сохранят ли они свои отношения. Представленные ниже способы помогут решить проблему желтых и даже красных флагов.

Проверьте свое понимание

Когда другой человек обижает или раздражает нас, мы можем упустить из виду важную деталь, не расслышать слово, неправильно понять взгляд или сделать неверные выводы. Я сам попадал в эту ловушку не раз. На нашу реакцию на других влияет *оценка*: то, что мы видим, и наша интерпретация увиденного. Также важны *атрибуции*, то есть мысли, чувства и намерения, которые мы приписываем другим людям. Например, если я думаю, что мой друг проигнорировал приглашение на обед, потому что он не хочет проводить со мной время, я могу разозлиться и почувствовать, что он меня не уважает. Но если я узнаю, что он не получил мое письмо с приглашением на обед и в целом хочет увидеться со мной, я пойму, что произошло всего лишь недоразумение.

Если бы мы поняли, как часто мы видим неполную картину событий и как часто мы реагируем неправильно, мы бы очень расстроились. Поэтому постарайтесь успокоиться и разобраться в ситуации. Что произошло на самом деле? Каков более широкий контекст? Так вы подойдете к ситуации с нейтральной или даже позитивной точки зрения. Вы договорились о чем-то с другим человеком? Возможно, вы просто недопоняли друг друга. Например, член семьи мог решить, что «помыть посуду» означает лишь загрузку тарелок в посудомоечную машину, без мытья плиты и протирания стола. Если человек пытается объяснить вам что-то, действительно ли он считает вас глупым? Вероятно, он просто хочет помочь, даже если вы не нуждаетесь в помощи.

Как только вы достигли понимания, можно попробовать забыть о случившемся. Возможно, это не такая уж большая проблема. Или попытки наладить отношения обойдутся вам дороже, чем полученные выгоды. Отнеситесь реалистично к способности человека обсуждать сложные вопросы. Может быть, вы захотите двигаться дальше, например следить за мелкими проблемами, чтобы они не переросли в серьезные.

Осознайте, что вы имеете значение

Как только вы поняли, что вам нужно что-то исправить в отношениях, встаньте на свою сторону. Если человек унижает вас, подводит, ведет себя так, словно вас не существует, огрызается, обещает одно, а делает другое, игнорирует вас, нарушает ваши границы, обливает вас грязью, угрожает вам, использует вас, ущемляет, обманывает или проявляет агрессию, следует задуматься об этом. Вы, как и все люди, заслуживаете справедливости и порядочного отношения.

История, окружение и ваши поступки не оправдывают поступков другого человека. Если ваше доверие было подорвано по незначительному или серьезному поводу, эту проблему необходимо решать. Например, некоторые люди стремятся следовать договоренностям на работе, но никогда не держат слово с членами семьи, друзьями или партнерами, даже если дорожат ими. Отношения требуют доверия, а доверие берет начало в надежности. Вы должны понимать, на что можете рассчитывать от других.

Вы не «слабый», «нуждающийся» или «истеричный». Вы не станете «нытиком», если укажете людям на их поведение. Нет ничего плохого в том, что вы чувствуете себя жертвой, если вы действительно стали ею! Удивительным образом это слово приобрело презрительный оттенок, буквально превратилось в форму обвинения, хотя оно лишь описывает произошедшее. Если человек выходит на пешеходный переход и его сбивает пьяный водитель, разумеется, этот человек – жертва, и этого не нужно стыдиться. Используя методы, описанные в предыдущих главах, постарайтесь признать свою склонность минимизировать или оправдывать плохое отношение других людей к вам и затем позвольте ей уйти.

Не бойтесь говорить

Когда вы общаетесь с кем-то, поверьте в значимость своих чувств. Осознайте, что человек должен выполнять свои обещания и относиться к вам с уважением. Используйте процесс HEAL, чтобы принять это чувство уверенности.

Не подвергая свое мнение цензуре, старайтесь говорить спокойно и мудро. Это повысит шансы на то, что человек поймет ваши слова. При необходимости признайте свою роль в решении проблемы.

Дайте людям осознать, как они влияют на вас. Вполне понятно, что вы не хотите говорить другим о том, что они обидели вас, потому что это покажет вашу эмоциональную уязвимость. Тем не менее попробуйте сказать с высоко поднятой головой: «Это произошло, это меня обидело, и я считаю, что это неправильно». Самоуважение придаст вес вашим попыткам наладить отношения.

Возможно, вашему собеседнику станет некомфортно. Решите сами, готовы ли вы к этому. Порой лучше выбрать гармонию в отношениях вместо правды. Но не забывайте, что вы имеете значение и собираетесь пожертвовать своим спокойствием, когда другие пытаются наладить отношения с вами. Вы вправе попросить людей о том же. К тому же нерешенные вопросы со временем накапливаются. Те, кто постоянно выбирают гармонию вместо правды, зачастую лишаются и того и другого.

Приведите отношения в соответствие с тем, что лежит в их основе

Отношения должны быть основаны на доверии, уважении и поддержке. Если они превосходят свое основание, они небезопасны и похожи на пирамиду, стоящую на вершине. Если вы справедливо относитесь к человеку, который, в свою очередь, поступает с вами плохо, если вы открыты и искренни с кем-то, кто использует это в своих целях, вам необходимо изменить отношения.

Представьте, что вы пытаетесь исправить вещи, но это не помогает. Или вы решили, что не будете прилагать усилия. Что теперь? Определите отношения, которые вы хотите изменить, и представьте, что в самом начале они выглядели как круг возможностей (можно также нарисовать круг на листе бумаги). Теперь подумайте, что бы вы хотели уменьшить, убрать или изменить. Возможно, вы поняли, что больше не следует одалживать деньги этому человеку, что нужно ходить в кофейни, а не бары и не стоит обсуждать политику. Когда вы знаете, что хотите изменить, вы убираете некоторые аспекты отношений из круга. В итоге он станет размером с каплю. И это идеальный объем ваших отношений. После того как вы поняли это, вы можете испытать чувство утраты, разрушенных надежд или разочарования. Осознайте эти чувства и проявите к себе сострадание.

Некоторые вещи вы не способны изменить, например свою роль в заботе о пожилым родителе или неизбежные встречи с человеком на работе. Но даже если вы не в силах повлиять на что-то вокруг себя, вы, по крайней мере, можете отстраниться мысленно и ограничить воздействие других на вас.

И все же, как правило, отношения поддаются трансформации. Вы можете объяснить человеку, что вы делаете и почему, или просто изменить свое поведение. Далее произойдет одно из трех. Во-первых, ваши действия могут привести к тому, что другой человек попытается наладить отношения. Если все идет хорошо, подумайте о том, чтобы восстановить их объем. Во-вторых, человек или третьи лица, например родственники, могут попытаться заставить вас вести себя как раньше. Не забывайте о своем праве изменить отношения и о причине этого решения. В-третьих, человек может принять ваш новый подход или не иметь возможности вмешаться. Так, никто не способен заставить вас отвечать на звонки или электронные письма, если вы не хотите делать это.

Вы вправе изменить любые отношения, за исключением тех, в которых вы несете ответственность за кого-то, например за ребенка или родителя. Безусловно, это непросто. Если в глубине души вам некомфортно или неприятно, другие люди обычно чувствуют это, даже если не говорят об этом вслух. Когда вы хотите изменить отношения к лучшему для себя, порой они становятся лучше и для других.

Выводы

- Зачастую ситуации, в которых мы больше всего нуждаемся в бесстрашии, связаны с общением с людьми.
- Открытая, искренняя коммуникация важна для любых близких отношений. Однако она несет в себе определенные риски. Чтобы обезопасить себя, признайте реальные угрозы, поговорите о разговоре и отделите решение проблем от обмена опытом.
- Мудрая речь предполагает хорошие намерения. Она искренна, полезна, своевременна, не груба и по возможности желанна.
- Чтобы защитить себя в общении с человеком, проясните факты и определите свои ценности. Сосредоточьтесь на желаемом результате, закрепите успехи и выясните, что будет происходить с этого момента. Не требуйте, а просите. Установите четкие договоренности.
- Отношения всегда неустойчивы и требуют корректировок. Ситуация становится опасной, если человек не хочет налаживать близкие отношения.
- В процессе налаживания отношений проверьте, действительно ли произошло то, что вам кажется. Затем встаньте на свою сторону и не бойтесь говорить другим, что вас унизили, обидели или подвергли жестокому обращению. При необходимости ограничьте отношения, чтобы гарантировать свою безопасность.

Глава 11

Целеустремленность

Скажи мне, что ты собираешься делать со своей необузданной и драгоценной жизнью?

Мэри Оливер

Жить – значит смотреть в будущее. Мы всегда тянемся то к одному, то к другому: новому человеку, новому заданию, новому виду или звуку, новому вдоху.

В этой главе мы узнаем, как удовлетворить свою потребность в удовольствии. Для этого нужно добиться результатов, которые важны для вас: улучшить близкие отношения, найти хорошую работу или изменить свою жизнь дома. В частности, мы рассмотрим, как достигать своих целей и сохранять гармонию, что бы ни происходило.

Уважайте свои мечты

Многочисленные факторы день за днем, год за годом формируют жизненный путь человека. Некоторые, такие как генетика или место рождения, невозможно контролировать. Но исследования в области развития взрослого человека показывают, что вы по-прежнему имеете большое влияние на собственную жизнь. Речь идет о том, как вы справляетесь с циклами стабильности и перемен, прибегаете к помощи учителей и наставников и воплощаете свои мечты, в том числе детские.

Что вы знали, когда были ребенком

Дети, даже самые маленькие, знают множество вещей, даже если они не могут сформулировать их. Например, в раннем детстве я очень живо осознавал, что в моей семье, в жизни других детей и взрослых в

целом было много бессмысленного несчастья. Ничего ужасного: лишь огромное и ненужное напряжение, беспокойство и споры. Теперь я вижу, что в детстве хотел понять, что происходило, и попробовать изменить ситуацию к лучшему. Со временем это желание стало целью моей жизни. В некоторых ситуациях я выталкивал его на задний план своего разума или полностью забывал. Так случилось, когда я сбивался с верного пути.

Как насчет вас? Подумайте о своих самых ранних воспоминаниях и самых молодых уровнях психики. Что вы видели вокруг себя и чего вы желали? Что вы знали, будучи ребенком, но не могли выразить словами? Каковы были ваши амбиции, безумные идеи и тайные надежды в подростковом и юношеском возрасте? Подумайте, с какими людьми вам хотелось тогда быть и на каких людей вам хотелось быть похожими.

Теперь осознайте, что случилось с теми мечтами. Каждый человек игнорирует или откладывает некоторые желания. Они хранятся внутри нас, словно монеты на дне колодца. Иногда мы отодвигаем исполнение мечты по разумным причинам. Но зачастую люди напрасно считают важную идею детской и глупой или просто забывают о ней. К сожалению, очень легко отговорить себя от стремления, которое сделает счастливым не только вас, но и других людей. Давайте изучим факторы, которые могут встать на вашем пути к исполнению мечты.

Влияние других

На нас воздействует мнение других людей. Осознайте, как родители, друзья и учителя повлияли на ваши мечты. Подумайте о тех, кто вдохновлял вас и помогал вам, а также о тех, кто относился к вам с пренебрежением, сомневался в вас или подрывал веру в себя. Как это сказывается на вашей жизни сегодня? К примеру, комфортно ли вам делиться своими мечтами с кем-то еще?

Подумайте о том, как вы относитесь к собственным мечтам. Затем спросите себя: «Действительно ли я так считаю или на меня повлияли другие люди? Чего я на самом деле хочу? Что является самым важным для *меня*?»

Плохой опыт

Люди зачастую отказываются от своей мечты, чтобы избежать неприятного опыта. Например, человек может не вступать в любовные отношения, чтобы не услышать отказа. Опыт, который мы боимся получить, формирует своеобразный невидимый забор. Он ограничивает жизнь, которую нам хотелось бы вести.

Подумайте о том, как ограничена ваша жизнь и как на нее повлиял опыт, которого вы старались избежать. Вспомните события из своей жизни и жизни других, а также события, которые, по вашему мнению, *могут* произойти в будущем. Подумайте о своем темпераменте. Так, некоторые люди тщательно оберегают свои социальные связи и поэтому стараются избежать опыта, связанного со стыдом, такого как ощущение того, что они сделали что-то не так или стали «плохим человеком». Другие подвержены угрозам безопасности и изо всех сил сторонятся опыта, связанного с тревогой, в частности авиаперелетов. Подумайте о переломном моменте в вашей жизни, после которого вы отказались от своей мечты. Какого опыта вы стремились тогда избежать? Сдерживаете ли вы свои мысли, отказываетесь ли вы от собственной мечты во избежание определенного опыта? Осознайте, насколько многограннее стала бы ваша жизнь, если бы вы решились пойти на эти риски.

Неприятный опыт отбрасывает большую тень на наши мечты. Но, как правило, наши страхи связаны с детством. Сегодня наши страхи маловероятны, менее болезненны и не столь значимы. Определите мечту, которая важна для вас, но от которой вы отказались. Теперь спросите себя: «Чего я пытался избежать?» Проанализируйте ситуации или коммуникацию и затем постарайтесь копнуть глубже, чтобы найти некомфортный, напряженный *опыт*, который вы можете получить при этом и который вас пугает. Определив его, ответьте на эти вопросы:

- Какова вероятность того, что если вы последуете за своей мечтой, ваши страхи сбудутся?
- Даже если ситуация закончится плохо, насколько болезненным будет опыт? Как быстро начнет угасать боль?
- Как бы вы могли справиться с этим опытом? Какие внутренние ресурсы могли бы помочь вам в этом?

- Какие преимущества от исполнения мечты получили бы вы и другие люди? Какие выгоды дало бы простое стремление осуществить ее? Попробуйте их почувствовать. Теперь спросите себя: стоят ли эти преимущества того, чтобы принять риск неприятного опыта?

Суть вашей мечты

Возможно, сейчас вы думаете так: «В детстве я хотел стать кинозвездой. Вы хотите сказать, что я должен стать кинозвездой, иначе я никогда не буду счастливым?» Вовсе нет. Сама по себе мечта заключается не в том, чтобы стать кинозвездой. Превращение в кинозвезду является средством воплощения разных желаний, например обретения славы, удовольствия от сценической игры и денежного успеха. Но это не сама цель.

Люди часто попадают в ловушку средств воплощения своих желаний. Но это отвлекает их от самой цели и, как правило, не позволяет достичь ее. Выберите важную мечту и спросите себя: какие эмоциональные или межличностные аспекты являются ее сутью? Есть ли другие способы *реализовать это стремление*, выполнить желание?

Что они собой представляют? Несмотря на страхи и ограничения прошлого постарайтесь почувствовать, что вы полностью отдались своей мечте сегодня. Представьте, что мечта мечтает о вас – живет внутри вас и вами. Удерживайте это ощущение, позвольте ему проникнуть внутрь и укрепиться. Почувствуйте глубоко внутри себя суть своей мечты. Можете ли вы сказать ей «да»?

Любовь, работа, игра

Три ключевые сферы жизни помогут человеку следовать за своей мечтой:

Любовь: дружба, близкие отношения, воспитание детей, сострадание, доброта.

Работа: профессия, карьера, обустройство дома, помощь другим.

Игра: креативность, воображение, веселье, хобби, радость, удивление, изумление.

Оцените каждую сферу. Некоторые из них могут пересекаться. В каких сферах все идет хорошо, а какие вам бы хотелось улучшить?

Чтобы усовершенствовать все три сферы жизни, нужно уделить внимание следующим факторам:

Предпочтения: занятия, ситуации и темы, которые приносят удовольствие.

Таланты: ваши врожденные способности *любого рода*, например писательский или композиторский талант, талант к ремонту техники, чувство юмора, способности к ведению совещаний, умение сохранять спокойствие в напряженных условиях, талант к приготовлению пищи.

Ценности: то, что является важным для вас, например дети или экология.

Представьте, что каждый из этих пунктов образует круг. Хорошо, если пересекаются два круга, но лучше, когда пересекаются все три. В частности, если ваша работа сочетает в себе то, что вам нравится делать в свободное время, то, в чем вы хороши, и то, что волнует вас больше всего, скорее всего, вы удовлетворены и успешны в этой сфере. На вас также могут влиять и другие факторы, такие как рынок труда, но если с основами все в порядке, остальное приложится.

Проанализируйте каждую сферу своей жизни. Подумайте, как вы можете получить больше того, что вам нравится, в чем вы талантливы и что вы цените. Рассмотрим сферу любви. Если долгосрочные отношения стали приносить меньше удовольствия, вы можете поговорить об этом со своим спутником и понять, что необходимо изменить. В сфере работы могут быть другие способы задействовать свои навыки, например можно стать членом совета некоммерческой организации.

Если вы уважаете *собственные* предпочтения, таланты и ценности, значит, вы выбрали свой путь и свернули с других, более традиционных. Так, согласно общему представлению, дети должны знать, кем они хотят стать, когда вырастут, например врачом, художником или космонавтом. Но многие взрослые делают то, что не находит отклика в их сердце. Это довольно естественно, поскольку наши предки, которые занимались собирательством и охотой, были универсалами, а не специалистами, чьи должностные обязанности четко прописаны. Когда в конце жизни вы оглянетесь на путь, который вы прошли, оставаясь верными себе и приняв решение уважать свои мечты, вы поймете, что это было самой надежной ставкой из всех возможных.

Используйте свое время

Есть известное выражение: дни длинны, но годы коротки. Час, особенно если вы скучаете, может показаться вечностью. Но секунды остаются позади и уходят навсегда. Мы не знаем, как сложится наша жизнь в будущем. Возможно, за углом притаился несчастный случай или болезнь. Как утверждал Стивен Левин, в жизни каждого из нас наступит день, когда нам останется жить всего год, и мы не узнаем, что переступили эту черту.

Жизнь хрупка, мимолетна и драгоценна, и мы должны признать это. Тогда вы сможете каждый свой день воспринимать как праздник и поставите цель использовать его по максимуму.

Много лет назад я жаловался своему другу Тому по поводу того, сколько времени отнимает учеба в магистратуре и как сложно выполнить все требования, чтобы стать психологом. Мне было больше тридцати, и я устал быть студентом. Я жаловался, что могу получить лицензию только в сорок лет, а это казалось мне настоящей старостью. Том спросил: «Ты планируешь дожить до сорока?» Пораженный, я ответил: «Ну да, надеюсь». – «Что ж, – продолжил он, – какой бы ты хотел видеть свою жизнь в этом возрасте?»

Я часто размышлял о вопросах Тома. Порой некоторые вещи просто невозможны. Конечно, бывает слишком поздно менять карьеру или заводить ребенка. Но зачастую люди верят в то, что безвозвратно упустили возможность, хотя на самом деле это не так.

Определите давнее желание, например открыть бизнес, снова заняться верховой ездой, вступить в романтические отношения или увидеть Парфенон. Теперь выберите возраст, который наступит через пять-десять лет. Спросите себя: «Планирую ли я дожить до этого возраста? Как бы я хотел себя чувствовать в этом возрасте?»

Представьте, что ваша жизнь подходит к концу и вы анализируете ее. Какие поступки порадовали бы вас с учетом оставшихся дней?

Возможно, сейчас вы почувствуете, что желаете сделать рывок в карьере или приступить к более крупному проекту. Возможно, в сердце откликнется что-то менее амбициозное, но тоже важное: вы захотите стать волонтером в больнице, чаще медитировать, помириться с родственником, сходить в церковь, увидеть Гранд-Каньон, научиться играть на фортепиано, переехать поближе к внукам или заняться политикой в своем городе. Возможно, вы считаете самым важным свой образ жизни и захотите стать более беззаботным, любящим и веселым, научиться принимать себя.

Каким бы ни был внутренний призыв, поверьте в его значимость. Вы можете записать его, составить коллаж или ежедневно думать о нем. Определите шаги по выполнению своего желания и представьте выгоду, которую получите вы и другие люди, если вы осуществите эти шаги. Используйте систему HEAL, чтобы постоянно ощущать связь между действиями и преимуществами, позволяющую следовать за своей мечтой. Почувствуйте приверженность мечте и примите ее. Затем начните ее воплощать. Старайтесь ценить каждый день, ведь он является уникальной возможностью.

Стремление без привязанности

Давным-давно я провел неделю в горах Колорадо со своим другом Бобом и инструктором Дэйвом. В первый день я потерпел неудачу на участке со сложностью 5,8 балла, который Боб с легкостью прошел. Позже Дэйв спросил о наших целях на эту неделю. Я сказал, что хочу пройти участок с очень высокой сложностью 5,11. Боб, целеустремленный, амбициозный парень, любящий соперничество (тот самый Боб из главы о стойкости, который едва не погиб от холода, прокладывая путь по мягкому снегу), разозлился: «Ты сошел с ума, у тебя не получится, и потом ты будешь переживать из-за этого!» Боб был на моей стороне и хотел защитить меня от разочарования и смущения, которые он бы почувствовал на моем месте. Но, на мой взгляд, всё было иначе. Из-за своей амбициозности цель казалась мне беспроегрешной. Если бы я потерпел неудачу, я бы не стал расстраиваться. Если бы я справился, я бы ощутил себя победителем.

Мы ежедневно поднимались в горы с Дэйвом, и я чувствовал себя все лучше и лучше. В середине недели поставленная цель не казалась мне *такой* безумной. Боб радовался моим успехам и поверил в то, что я действительно могу достичь ее. В последний день я отправился по маршруту со сложностью 5,11, поднялся на вершину горы и испытал абсолютный восторг.

Этот случай стал для меня примером *стремления без привязанности*: когда ты мечтаешь по-крупному и следуешь за мечтой, при этом пребывая в гармонии, что бы ни происходило. Но на практике это непросто. Как нам выкладываться на полную мощь и при этом оставаться в зеленой зоне?

Приобретите мышление роста

Термин «мышление роста» принадлежит Кэрол Дуэк. Она исследовала людей, которые в большей степени концентрировались на своих попытках учиться и развиваться, чем на достигнутых результатах. Например, если человек играет в теннис с более опытным игроком, его целью может быть победа по очкам или улучшение удара слева. Люди с мышлением роста, как правило, счастливее, успешнее и

устойчивее. Подумайте о большой цели и попробуйте переосмыслить успех с точки зрения выработки новых навыков, лучшего понимания друг друга или приобретения знаний. Что бы ни произошло потом, вы все равно победили.

Такой подход дает возможность стремиться к большему. Благодаря ему возрастает вероятность добиться чего-то более значимого с меньшими усилиями. Крупные цели делают разум сосредоточенным, вдохновляют и мотивируют на непрерывную работу. Как ни парадоксально, чем больше цель, тем выше вероятность вашего успеха.

Осознайте, что неудачи – это нормально

Иногда мы проигрываем. Не все идет по плану. По легенде, один дзен-учитель часто помогал людям и достиг множества целей. В конце жизни его спросили, что он думает о том, что он сделал. Он грустно улыбнулся и ответил: «Одна неудача за другой». Без крупного поражения нет крупного успеха. Если вы потерпели неудачу, значит, вас ждет большое будущее.

Что вы почувствуете, если поставите значимую цель, но не достигнете ее? Скорее всего, вы испытаете разочарование, подумаете о напрасных усилиях и ощутите страх выглядеть плохо в глазах других. Но у вас по-прежнему всё будет хорошо, не так ли? Ваша жизнь продолжится, друзья будут все так же ценить вас, и у вас будут новые возможности. В силу предрасположенности к негативу мозг заикливается на нескольких элементах мозаики реальности, которые мигают красным в случае вашей неудачи. В то же время он игнорирует массу зеленых элементов – любовь других, комфортность вашей постели, достоинство и самоуважение от осознания того, что вы старались и верили в себя. Попробуйте принять всё случившееся. Возможно, вам это не понравится, но с вами всё будет в порядке.

Порой люди переживают, что если они примут свою неудачу, то успокоятся и сдадутся. На самом деле чем больше вы готовы к провалу, тем выше вероятность вашей победы. Страх неудачи – тяжелая ноша, кирпич в рюкзаке за спиной, с которым вы поднимаетесь по тропе жизни. Все переживания из-за неуспеха

сковывают внимание и лишают энергии. Если вы принимаете возможность поражения, вы увеличиваете шансы на победу.

Не принимайте все слишком близко к сердцу

Постарайтесь ценить тот факт, что многие причины вашего успеха или неудачи не связаны с вами. Например, благодаря своим усилиям я смог пройти тот сложный маршрут в Колорадо. Но множество других аспектов, таких как навыки инструктора Дэйва, дружба с Бобом и его поддержка, хорошая погода в последний день, не имели ко мне никакого отношения. Не очень приятно это признавать, но мы не можем контролировать многие моменты, влияющие на нашу жизнь: окружающую среду, генетику, историю, культуру и экономические факторы. Важные события зачастую продиктованы случайностью: удачной встречей, благодаря которой вы нашли работу, неосторожностью водителя, свернувшего на другую полосу.

Если человек сравнивает себя с другими, выпрашивает одобрение или ссорится ради крупиц признательности, значит, его захватило чувство «я». Постарайтесь не привязываться к нему. Оно вызывает напряжение и подрывает доверие других. К тому же мы начинаем зависеть от определенных результатов и становимся похожими на Голлума из «*Властелина колец*» («Моя прелесть!»).

Пусть стремление увлечет вас

Существуют разные способы следовать своему стремлению. Вы можете толкать его, словно камень в гору. В течение некоторого времени этот метод будет работать, но затем вы устанете. Другой, более эффективный и комфортный способ – довериться стремлению и позволить ему *нести* вас, как потоку бурной реки. Фактически вы по собственному желанию отдаетесь стремлению.

Определите свое стремление. Подумайте о нем как о предмете, лежащем рядом с вами или где-то вдалеке. Вообразите, как толкаете свою цель вперед. Обратите внимание на свои ощущения. Теперь представьте, что стремление слилось с вами, поднимает вас, заряжает энергией и уносит вперед. Снова проанализируйте свои чувства. С

помощью системы HEAL встройте в разум второй способ следовать стремлению. Выберите другие стремления и почувствуйте, как они уносят вас. Впитайте эти ощущения, чтобы сделать второй подход своей привычкой.

Преподнесите дар

Наша любовь, работа и развлечения являются своеобразным даром для других. Подумайте о том, что вы даете – дома, на работе, друзьям, незнакомцам, целому миру. Ежедневно мы делимся очень многим, но порой даже не осознаем этого.

Если относиться к своим поступкам как к дарам, они покажутся более простыми, легкими и искренними. Даже самые повседневные и банальные задания приобретают новое значение и ценность. Напряжение снижается, и вы перестаете беспокоиться о реакции других. Внимание смещается на то, что вы можете сделать. Я осознал это много лет назад, когда общался со своим другом, начинающим дзен-монахом. Он готовился к первому выступлению в центре в Сан-Франциско, где он проходил обучение. Это событие было очень важным, даже священным для него. Я прочитал в новостях, что бездомные люди заходят в зал для медитации, но не потому, что заинтересованы в буддизме. Они просто хотят побыть в теплом и безопасном месте. Я спросил в шутку своего друга о том, как он относится к тому, что людей в аудитории на самом деле не интересует его выступление. Он посмотрел на меня так, словно я не уловил самого главного.

Мы сидели друг напротив друга, и он сделал жест, как будто положил что-то у моих ног. «Я только что преподнес дар, – сказал он. – Я стараюсь подготовить хорошее выступление. Возможно, я расскажу шутку, чтобы сделать его более интересным. Но всё остальное не в моих силах. Они сами решат, как поступать с этим». Мой друг говорил без грусти и пренебрежения, его не волновали другие люди. Он был спокоен и реалистичен. Он не пытался заставить других ценить его речь и тем самым повышал возможность достучаться до их сердец.

Я снова вспоминаю пример с фруктовым деревом в моем саду. Мы можем посадить крепкий саженец, годами ухаживать за ним и поливать. Но мы не заставим дерево дать яблоки. Мы способны заботиться о факторах, влияющих на результат, но не в наших силах его контролировать. Мы можем лишь преподнести дар.

Определите, ЧТО вы предлагаете

Легко упустить из виду то, что вы хотите предложить, особенно в сложных ситуациях или отношениях. Вы можете испытывать давление других или воспринимать как должное роль, которую приобрели в раннем детстве. Поэтому необходимо понять, что является, а что *не* является вашей задачей, работой, обязанностью или целью при взаимодействии с конкретным человеком или в конкретных условиях. Например, когда мы с Джен стали родителями, нам пришлось определить свои обязанности. Я, выступая в роли отца и мужа, придумал их описание для себя, поскольку люблю составлять списки задач. Затем я понял, что нужно делать ежедневно, и перестал переживать, не забыл ли я о чем-то.

Возможно, такой подход покажется немного механическим, но на самом деле он приятен, неформален и удобен. К тому же он проясняет непонятные вещи и приносит чувство облегчения. Вы обретаете спокойствие, когда знаете, что выполнили свои функции, а все остальное не является вашей обязанностью.

Допустим, у вас возникло недопонимание с коллегой, другом или членом семьи. Что должны делать вы, а что они? Например, в отношениях с сыном-подростком вы можете решить, что вам нужно убеждать его делать домашнее задание, при необходимости помогать и наказывать, если он не ходит на занятия. Но именно сын приобретает знания в школе. Или рассмотрим романтические отношения. Вы можете дарить любовь и внимание, но, к сожалению, любовь для вас будет даром, который должен преподнести ваш спутник.

Люди зачастую пытаются повлиять на черный ящик разума другого человека: заставить его подумать, почувствовать или позаботиться определенным образом. Это приводит к огромному разочарованию и конфликтам. Вы можете поделиться мнением и дать совет. Это ваш дар. Все остальное решит другой человек.

Мы не можем *сделать* счастливыми других людей, даже собственных детей. Тем не менее мы часто несем тяжелый груз ответственности за настроение или поведение окружающих, особенно членов семьи. Мы можем предпринять разумные шаги, например узнать, что чувствует человек, или отвести ребенка к психологу. Но люди сами примут решение, что делать с вашим даром.

Предположим, вы начали новый проект на работе. Подумайте обо всем, что вы можете и должны сделать... и обведите это чертой. Это

ваш дар. То же самое относится к вашей карьере в целом. Проявляйте себя, готовьтесь, учитесь, тратьте время, будьте настойчивы, выполняйте свою работу. Тогда вы будете знать, что независимо от траектории успеха вы не ухудшите ее отсутствием усилий. Всё остальное зависит от множества факторов. Вы можете подготовить отличное рекламное предложение, но вы не способны уговорить потенциального покупателя приобрести товар. Вы можете открыть магазин, но не способны заставить людей зайти в него. Постарайтесь не беспокоиться из-за того, что не всё находится в ваших руках. Негативные чувства не должны мешать ежедневно заботиться о том, что в ваших силах.

Найдите благодатную почву

Порой мы преподносим дар, но как будто бросаем семена в каменистую почву. Проанализируйте свою жизнь и отношения и проверьте, применимы ли к ним эти показатели неблагоприятной почвы:

- В отношениях с друзьями вы даете больше, чем получаете.
- Вы должны прилагать огромные усилия, чтобы удерживать бизнес на плаву.
- Вы помогаете людям, которые не нуждаются в вашей помощи.
- Попытки улучшить что-то лишь ухудшают ситуацию.
- Вас тянет к одной и той же категории людей и вы по-прежнему рассчитываете, что они будут относиться к вам по-другому.
- Вы упорно работаете, но получаете мало.
- Вы словно общаетесь со стеной.
- Вы пытаетесь устранить одни и те же симптомы независимо от болезни или недугований.

Оказавшись в неплодотворной ситуации, вы можете расстроиться и почувствовать грусть. Вероятно, вы захотите продолжить в надежде, что со временем всё изменится. Такой подход может сработать. Но лучшим предсказателем будущего, как правило, является прошлое. Подумайте, не ощущаете ли вы в глубине сердца, что ситуация не изменится. Возможно, вы испытаете разумное разочарование – словно пробудитесь от злых чар. У каждого из нас много даров, но мало времени. Не стоит пытаться вырастить розы в цементе. Если вы

смените обстановку, ваши дары позволят вам и другим людям получить гораздо лучшие результаты.

Подумайте об отношениях, обстановке или делах, которые могли бы стать более плодородной почвой. Разумеется, точных гарантий нет, но все же шансы имеются. Зачастую вы просто слышите голос в голове: «Попробуй это». Изучите свой темперамент, таланты и внутреннюю природу. Кто мог бы воспользоваться вашими дарами? Какие условия и занятия позволят вам проявить свои лучшие качества? Кто всегда ценит вас? Где вы чувствуете себя как дома?

Вспомните ситуацию, когда вы действительно ощущали себя на высоте. Возможно, это неделя, проведенная летом на даче у тети, роль в пьесе, поставленной в старших классах, выступление на конференции или отправка эмоционального письма редактору. Может быть, вы отправились с детьми в поход, успешно провели финансовый анализ, работали в конюшне, поделились едой с бездомным или запустили сайт. Когда вы определили такой период, изучите его характеристики. Что хорошего в нем было?

Теперь проанализируйте, как бы вы могли проявить эти характеристики в имеющихся отношениях, условиях и занятиях, чтобы сделать их более плодородной почвой. Также подумайте, смогли бы вы вступить в новые отношения, найти новые условия, заняться чем-то новым, что стало бы для вас благоприятным и предоставило бы вам пространство для действий и роста. Если вы можете пожелать иметь такую плодородную почву своему ребенку или другу, значит, вы можете стремиться к ней сами – в своей необузданной и драгоценной жизни.

Выводы

- В детстве и молодости у всех нас есть мечты и надежды, связанные с нашей жизнью. Что произошло с ними со временем?
- Люди отказываются от своей мечты по разным причинам. В частности, они пытаются избежать плохого опыта. Подумайте, как желание рискнуть и получить этот опыт улучшило бы вашу жизнь.
- Найдите выгодное место – пересечение любви, работы и отдыха: то, чем вы наслаждаетесь, то, к чему у вас есть талант, и то, что вам небезразлично.
- Дни длинные, но годы коротки. Используйте свое время с пользой.
- Чтобы стремиться к большему и не беспокоиться из-за результатов, выработайте мышление роста и осознайте, что неудачи – это нормально. Постарайтесь не принимать всё слишком близко к сердцу.
- Предлагайте то, что можете предложить, но осознайте, что вы не способны повлиять на то, как люди воспользуются вашими дарами.

Глава 12

Щедрость

Добродетель того, кто дает, будет расти.

Дигха-Никая, 2.197

Как и многие дети, Форрест любил сладости. Как-то раз мы отправились на ужин в местный ресторан. Пожилые мужчина и женщина за соседним столиком с восхищением смотрели на нас. Когда вместе со счетом нам принесли бело-красные леденцы, я отдал их Форресту, и он сразу же начал разворачивать обертки. Пожилой мужчина, сидящий рядом, в шутку протянул руку и спросил: «Можно мне леденец?» Мы думали, что Форрест не станет делиться. Но он внимательно посмотрел на мужчину и протянул ему конфету. Мужчина был поражен. Он улыбнулся и сказал: «Спасибо, все же съешь его сам». Остальные посетители ресторана наблюдали за происходящим, и в зале раздался всеобщий возглас умиления. Незначительное событие, всего лишь маленький мальчик в шумном ресторане, но мы все почувствовали, насколько он щедр.

На первый взгляд щедрость не кажется психологическим ресурсом. Тем не менее она придает вам сил благодаря чувству насыщенности, а также налаживает связь между вами и окружающими. Щедрость по отношению к людям является даром для вас. И благодаря ей вы получаете еще больше. Это позитивный цикл.

Мы уже изучили множество способов наполнить чашу своей жизни, что дает нам возможность наполнить чашу – а также руки и сердца – других. В этой главе мы научимся признавать и усиливать щедрость в повседневности. Мы узнаем, как применить самообладание при сострадании, чтобы делиться с людьми и не чувствовать себя опустошенными. Мы также разберем один из самых важных, но и самых сложных способов давать: прощать других и себя. В конце главы мы рассмотрим наиболее широкое выражение щедрости: расширение круга «нас», чтобы включить в него больше «их».

Ежедневная отдача

В основе щедрости лежит *альтруизм*, то есть отдача без ожидания чего-то взамен. Как я говорил в главе, посвященной уверенности, альтруизм редко встречается в природе, поскольку любители пожить за чужой счет могут воспользоваться такой щедростью. Основным исключением из этого правила является человек, *Homo sapiens*. Появившиеся социальные навыки наделили наших предков эффективными способами распознавать и наказывать таких бездельников. Между тем щедрость одного индивидуума – его желание поделиться пищей, выступить против агрессии чужаков – повышала шансы на выживание других людей, с которыми этот человек обменивался генами. Тенденции к альтруизму являлись ценными, и со временем они были встроены в ДНК. Во многих отношениях мы являемся *Homo beneficus* – щедрыми людьми.

В результате щедрость распространилась повсюду. Некоторые примеры очевидны: вы оставляете чаевые в кофейне или делаете пожертвование в благотворительный фонд. Но есть виды отдачи, не связанные с деньгами. Подумайте об обычном дне из своей жизни. Сколько раз вы делитесь своим вниманием, терпением, помощью или поддержкой? Возможно, вы выражаете сочувствие коллеге, у которого выдался тяжелый день, подбираете мусор на тротуаре или помогаете организовать школьное мероприятие. Скорее всего, вы делаете что-то для детей, родственников, друзей или своего партнера, что предпочли бы не делать, и привыкли учитывать мнение других, а не свое собственное.

Разумеется, это не означает, что на вас давят, вас используют или вами манипулируют. Если ваша щедрость является вынужденной, вы наносите себе вред. К тому же в этом случае люди упускают возможность более эффективно использовать ваши дары. Когда вы знаете, что защитили себя от излишней отдачи, вы сможете проявлять даже большую щедрость. Позвольте себе изменить свою жизнь, если отношения потеряли баланс, и давать то, что *вы* хотите дать.

То, что вы чего-то не даете или что-то получаете от других, не умаляет значения того, что вы *даете*. Попробуйте заметить в течение дня множество вещей, которые вы преподносите в дар окружающим. Почувствуйте свою щедрость и позвольте этому ощущению

проникнуть в вас. Постарайтесь признать, что вы – щедрый человек, способный делиться. Обратите внимание на то, какие переживания вызывает такое отношение к себе. Вы можете ощутить, как открывается ваше сердце, как оно наполняется чувством собственного достоинства и любви. Насладитесь своей щедростью, которая укрепит ваше счастье.

Когда мы не можем дать то, что имеем, мы чувствуем душевную боль. Внутри нас есть любовь, которой не с кем поделиться. У нас есть таланты, но их не к чему применить. Тихая печаль многих людей возникает из-за того, что они не могут внести свой вклад. Важно выбрать способ для преподнесения даров, особенно тех, которые в повседневной жизни кажутся незначительными. Вы удивитесь, узнав, как легко улучшить жизнь остальных: просто похвалите кого-то или уделите кому-то максимум внимания. Выберите человека и найдите возможность проявить одобрение или оказать поддержку. Осознайте свои чувства и посмотрите, что произойдет с этим человеком.

Подумайте о друге, члене семьи или коллеге. Есть ли что-то, что вам хотелось бы дать, например любящую теплоту, помощь или извинения, но вы сдерживаете себя? Возможно, на это есть свои причины. Но порой мы заиклены на том, что хотим дать: думаем о возможной реакции людей, выверяем каждую незначительную деталь или ждем идеально подходящее время. Из-за этого мы мешаем себе проявить щедрость. Понаблюдайте за тем, что произойдет, если вы отвлечетесь от себя и уделите внимание другому человеку. В чем он нуждается, чего он хочет, что у него болит и как вы можете помочь ему?

Сострадание с самообладанием

Слово «сострадание» (compassion) имеет латинские корни *com* и *pati*, которые переводятся как «страдать с». Люди обладают удивительным даром – они способны добавлять чужие страдания к своим. Как нам прочувствовать печаль других, не погрузившись в нее и не перегорев?

Для сохранения сострадания требуется *самообладание* – своеобразный гаситель шока между основой вашего «я» и всем проходящим через сознание. Некоторые ситуации, например ощущение чужих страданий, являются первичными дротиками. Самообладание не позволит им превратиться во вторичные дротики, которые могут вытолкнуть вас в красную реактивную зону. Вы сможете увидеть полную картину, в том числе сладость на фоне горечи, и многочисленные факторы страданий (многие из которых не относятся к вам). Например, мой учитель однажды рассказал, как плыл на маленькой лодке по Гангу на рассвете. Слева он видел прекрасные башни, окрашенные в оттенки розового, а справа – дым от погребальных костров. Учитель говорил о необходимости сделать свое сердце достаточно широким, чтобы вместить в него все аспекты жизни, и достаточно мудрым, чтобы сохранять баланс между ними. Благодаря самообладанию вы можете чувствовать боль других, но не позволите ей накрыть вас с головой. Вы станете более чутким к чужой боли.

В этом разделе мы изучим многочисленные способы формирования самообладания. Чтобы применять его наряду с состраданием, сосредоточьтесь на своем теле, осознайте ощущения дыхания, пока вы пытаетесь почувствовать боль людей. Поразмышляйте о том, что страдание является частью широкой сети причин и следствий. Не нужно оправдывать или умалять страдания. Постарайтесь увидеть картину целиком, признать и понять ее. Ощутите, каково это – сострадать другому человеку и при этом сохранять внутреннюю стабильность спокойного сознания. Попробуйте привыкнуть к этому подходу, чтобы иметь возможность воспользоваться им в будущем.

Столкнувшись с огромными страданиями в мире, вы можете испытать отчаяние из-за невозможности исправить ситуацию. В таком

случае необходимо действовать, поскольку действия облегчают чувство безысходности. История рассказывает о двух мужчинах, которые шли по пляжу вдоль океана. Из-за прилива на берегу оказались тысячи морских звезд, которые теперь погибали под солнцем. Один из мужчин каждые несколько шагов поднимал морскую звезду и бросал ее в воду. Через некоторое время второй мужчина сказал: «Их так много, твои попытки ничего не изменят». Первый человек ответил: «Мои попытки изменяют многое... для каждой спасенной звезды».

Подумайте о людях в вашей жизни, в том числе о тех, кого вы не очень хорошо знаете. Можете ли вы для кого-то что-то изменить? Даже самые незначительные на первый взгляд действия могут оказаться полезными. Подумайте о человечестве в целом, а также о животных. Не чувствуете ли вы призыва в своем сердце? Не берите на себя непосильную ношу. Вы лишь хотите одолеть свою беспомощность и отчаяние, чтобы знать: благодаря вам в море вернулась еще одна морская звезда.

Поразмышляйте о своей помощи другим и о том, что вы делаете ради них сейчас. Представьте, как ваши поступки распространяются в мире видимым и невидимым образом. На земле по-прежнему немало страданий, однако вы уже делитесь многим. Боль и невзгоды других людей сделают ваше сердце добрым и чутким.

Простите других и себя

Допустим, человек плохо обошелся с вами или другими людьми. Возможно, он допустил серьезную ошибку. Что вы будете делать, после того как уладили последствия и защитили себя? Постарайтесь применить щедрость прощения.

Полное прощение

Я выделяю два вида прощения. Первый предполагает, что вы *полностью прощаете* человека. Вы забываете обо всем случившемся и начинаете с чистого листа. Вы не стремитесь к компенсации, наказанию или возмещению долгов. Вы можете по-прежнему считать произошедшее несправедливым, аморальным или преступным, но при

этом желать добра или даже любить другого человека. Мельницы правосудия могут работать независимо от вас, но в глубине души вы не держите обиды или зла. Вы отчасти понимаете, что заставило людей так поступить. Вы испытываете сострадание и, возможно, думаете, что действия человека были обусловлены страданием. Вы цените его личные качества и хотите вдохнуть в отношения новую жизнь.

Поскольку прощение – одностороннее явление и личный выбор человека, на него влияют поступки других. Нам легче простить тех, кто признает свою вину, раскаивается, исправляется и старается не допустить подобного в будущем.

Но даже если люди предприняли эти шаги (и в особенности если они этого не сделали), вы можете не хотеть прощать человека. Вам кажется, что никакое раскаяние не загладит вины. Или вы чувствуете, что когда-нибудь простите человека полностью, но сегодня вы к этому не готовы. Возможно, вы по-прежнему пребываете в шоке, рана еще свежа, печаль слишком интенсивна. Может быть, вы хотите убедиться, что вами не манипулирует тот, кто предал вас, вымолил прощение... и затем снова совершил ту же ошибку. Либо вы не считаете нужным прощать человека только потому, что другие подталкивают вас к этому, пытаясь убедить, что поступок провинившегося вовсе не такой плохой.

Порой по определенным причинам полное прощение невозможно, но вы по-прежнему не хотите переживать из-за случившегося, вспоминая события с обидой и гневом.

Высвобожденное прощение

В таких ситуациях очень полезно *высвобожденное прощение*. Речь идет не о некоем сострадании или возвращении к прежним отношениям. Такой вид прощения – гораздо более низкая планка. Человек, которого вы прощаете, может в действительности отрицать свою вину или даже винить вас во всем случившемся. Тем не менее вы высвобождаетесь, так или иначе принимаете произошедшее и в эмоциональном плане двигаетесь дальше. Вы помогаете себе справиться с любым событием в проактивном режиме, в зеленой зоне.

При таком виде прощения вы можете все еще желать компенсации или наказания с точки зрения справедливости, но при этом вы не испытываете злобы и не хотите мести. Возможно, вам предстоит справиться с последствиями поступка человека, с первичным дротиком, однако вы не добавляете вторичных дротиков обвинений, обиды или подначивания семьи и друзей. Если вы ограничиваете, сужаете или разрываете отношения с определенными людьми, вы делаете это, чтобы защитить себя, а не обидеть тех, кто обидел вас. Случившееся может по-прежнему вызывать боль, но вы перестаете постоянно думать об этом. Вы сбрасываете с сердца тяжелую ношу.

Люди зачастую начинают с высвобожденного прощения и затем переходят к полному прощению. Однако нет гарантий того, что это произойдет. Если представить прощение в виде двухэтажного дома, осознание того, что вы не обязаны подниматься на второй этаж, то есть переходить к полному прощению, облегчает для вас возможность зайти в здание.

Основы прощения

Оба вида прощения подкрепляются тремя условиями. Во-первых, должно пройти время. Прощение – это процесс, стадии которого похожи на стадии переживания горя по версии Элизабет Кюблер-Росс:

Отрицание: «Я не могу поверить в случившееся».

Гнев: «Как ты смеешь так обращаться со мной!»

Торг: «Просто признай свою ошибку, и все будет хорошо». •
Депрессия: «Мне плохо, я обижен и расстроен».

Принятие: «Произошли плохие вещи, но они уже позади, и я хочу двигаться дальше».

Последняя стадия означает переход к активному прощению. Когда вы достигли ее, используйте систему HEAL, чтобы встроить это принятие в свой разум.

Во-вторых, нужно признать правду. Вы не можете полностью простить человека, если вам неизвестна вся правда: факты произошедшего, воздействие события на вас и остальных, чувства, скрывающиеся глубоко внутри. Осознайте свои ценности и спросите себя: «Что, на мой взгляд, было неправильным и почему?» Поверьте в свои убеждения, не умаляя и не преувеличивая их. Ощутите самосострадание. Другими словами, сообщите правду себе.

При желании можно поделиться ею с остальными. Если вас обидели, осознание того, что другие люди на вашей стороне и они ваши союзники, которые являются свидетелями, даже если это всё, что они могут сделать, успокаивает и исцеляет. Когда вы почувствовали их понимание и заботу, откройтесь этим ощущениям и впитайте их, словно смягчающий бальзам.

По возможности попробуйте поговорить с человеком, которого собираетесь простить. Воспользуйтесь методами, описанными в главах 9 и 10. После того как вы расскажете о том, что произошло и как это повлияло на вас, провинившийся может вздохнуть и искренне извиниться. Но если вы столкнулись с огромным сопротивлением, например оправданием или встречным обвинением, спросите себя: «Зачем мне это?» Вам не нужно убеждать или менять другого человека: вы не сможете сделать этого. Речь идет о том, чтобы признать случившееся, почувствовать себя свободным и спокойным и постоять за себя. Все это поможет перейти к прощению.

В-третьих, признайте издержки *не*прощения другого человека. Мне больно думать о цене, которую я заплатил за обиду и горечь в своей жизни, и том факте, что это навредило другим людям. Чувства обманутости и обиды могут стать привычными в отношениях между людьми.

Высвободите себя

Когда вы почувствуете готовность, перейдите к высвобожденному прощению. Есть несколько хороших способов сделать это.

Примите решение простить

Четко осознайте, что вы собираетесь простить человека. Постарайтесь сконцентрироваться на преимуществах прощения для себя и других. Осознайте скрытые выгоды (психологи называют их *вторичным выгодами*), которые не позволяют человеку отпустить обиду, например удовольствие от праведного гнева.

Взгляните на ситуацию глазами другого человека

Не преуменьшая того, что сделал человек, постарайтесь взглянуть на события его глазами. Что стало причиной таких действий? Возможно, чужие ценности и стандарты отличаются от ваших. То, что вы рассматриваете как серьезное нарушение, кто-то не воспринимает даже как проступок. Вы можете по-прежнему следовать личным ценностям и при этом признавать, что другие считают свои действия правильными.

Кроме того, человек может испытывать голод, нервничать, болеть или чувствовать усталость. Возможно, недавно ему сообщили ужасные новости. Может быть, он просто не разобрался в ситуации. Эти факторы не оправдывают плохого поведения, но позволяют понять его и отнестись к нему спокойнее.

Возьмите на себя ответственность за свои ощущения

Другие несут ответственность за свои поступки, но мы отвечаем за собственные реакции на них. Если с десятью людьми поступят одинаково плохо, они отреагируют по-разному. Это не означает, что чья-то реакция неуместна. Реакции формируются в разуме человека, и

это осознание не отменяет ваших чувств, но позволяет легче относиться к ним. Таким образом вам будет проще высвободиться.

Определите свои действия

В зависимости от случившегося вы можете написать письмо, пропустить встречу членов семьи, связаться с юристом, перестать доверять кому-то или просто смотреть и ждать. Другие сделают то, что посчитают нужным. Вы же тем временем сосредоточьтесь на своих действиях. Наличие плана и осознание того, что у вас он *есть* и вы не беспомощны, успокаивает и освобождает пространство в разуме для прощения.

Позвольте враждебности уйти

При высвобожденном прощении вы можете испытывать неприязнь к своим обидчикам и предпринимать действия против них. Но вы позволяете своей враждебности и мстительности уйти.

Осознайте обиду в своем теле. Медленно выдыхайте, чтобы расслабиться и дать уйти этим ощущениям. Представьте свою враждебность в виде тяжелого камня и отпустите ее. При желании поднимите настоящий камень, вообразите, что он содержит все ваши желания отомстить, и бросьте его как можно дальше. Вы можете также написать письмо, выразив в нем свою горечь, презрение и ярость, и затем порвать его на мелкие кусочки, сжечь их и рассеять пепел по ветру. Используйте четвертый шаг системы HEAL, чтобы связать ощущения-антидоты с враждебностью. Так вы ослабите это чувство и со временем избавитесь от него. Например, представьте, что обида находится на задворках вашего разума, а полезные ощущения остаются сильными и мощными.

В процессе погружения в высвобожденное прощение осознайте свои чувства. Удерживайте их, позвольте им наполнить ваш разум, ощутите их в теле, изучите их новизну или свежесть и признайте их значимость для вас. Впитайте эти ощущения, замечая, как прощение погружается

в вас. Сосредоточьтесь на том, что кажется приятным в чувстве прощения. Сделайте вдох и освободите себя.

Простите человека полностью

Давным-давно, когда наши дети были маленькими, дерево, растущее в соседском саду, сломало забор и упало на наш двор. Мы попросили соседа позаботиться о дереве, и тот согласился. Но шли недели и месяцы, а он не предпринимал никаких действий. Я снова поговорил с ним. Он улыбнулся и пообещал убрать дерево, но так и не сделал этого. Ситуация становилась нелепой, я начал злиться. Но эти чувства не помогли ни мне, ни моей семье. Поэтому я решил перейти к высвобожденному прощению. Я думал: «Это всего лишь большое дерево. Мы ведь не лишились дома». Я не хотел добавлять свой гнев к простым фактам произошедшего. Прощению способствовало понимание того, что я собирался сделать, а именно написать соседу вежливое, но твердое письмо с уведомлением о том, что наша страховая компания свяжется с ним. В день, когда он получил письмо спустя пять месяцев после того события, приехали работники и убрали дерево.

Однако отношения между нами были очень некомфортными. Я хотел перейти к полному прощению. Поэтому я подумал о соседе как о человеке, а не каком-то негодяе. Этот пожилой мужчина жил один в старом доме в окружении сухой травы и сорняков. Никто не навещал его. Я вспомнил, что он очень любил енотов, которые прибегали к нему во двор, и он оставлял им еду. Когда наши дети приходили к нему на Хэллоуин, он осыпал их сладостями. Я видел, что у него было доброе сердце, и он, вероятно, переживал из-за денег и стоимости уборки дерева. К тому же он страдал от одиночества и старости. Я испытал сострадание к нему и понял многочисленные факторы, из-за которых то дерево так долго пролежало в нашем дворе. Я вспомнил его сбивчивые попытки извиниться и вздрогнул при воспоминании о том, что я их проигнорировал. Я представил, каким крошечным выглядело дерево со стороны улицы. Я почувствовал моральную значимость этого учения Будды:

**Некоторые люди не осознают, что однажды мы всеумрем,
но те, кто понимают это, помогают им помириться**

Так я пришел к полному прощению. Наши отношения наладились. Когда через несколько лет сосед умер, я расстроился, но меня радовало то, что я помирился с ним. Эта история с соседом и деревом стала хорошим уроком для меня.

Постарайтесь увидеть человека целиком

Когда мы потрясены или обижены, мы с легкостью начинаем замечать в человеке лишь его ужасный поступок. Но ведь есть множество положительных вещей: его другие намерения, которые были хорошими, история всей его жизни, его надежды и мечты. Когда мы видим картину целиком, простить одну частицу становится легче. Все люди страдают, в том числе те, кто обидел нас. Боль, утраты и стресс не оправдывают поступков человека, но сострадание к его ноше помогает простить ту ношу, которую он взвалил на вас. Генри Уодсворт Лонгфелло писал: «Если бы мы могли прочесть всю историю жизни наших врагов, мы нашли бы в жизни каждого [из них] столько горя и страданий, что забыли бы о вражде».

Порой люди искренне извиняются перед вами. В других случаях они не признают своей вины, но вы можете наблюдать, как изменились их поступки. Постарайтесь увидеть их даже самые незаметные и неидеальные усилия протянуть вам руку, исправить ситуацию и попросить прощения.

Посмотрите на ситуацию шире

Поместите событие в контекст всей своей жизни, в том числе различных отношений и занятий. Подумайте о многочисленных минутах и годах, а также этапах жизни, которым не навредит произошедшее. Взгляните на ситуацию еще шире: постарайтесь представить случившееся в виде цепочки событий, раскручивающейся под воздействием потока в безбрежной реке факторов. Такой подход может показаться абстрактным, но с его помощью вы признаете то, что хотите простить: множественные элементы и причины, которые

постоянно меняются. Это понимание поможет отпустить боль и перейти к полному прощению.

Простите себя

Многим людям гораздо легче простить других, чем себя. Сострадание, чувство перспективы, умение видеть человека целиком, отпустить и начинать все с чистого листа: можете ли вы применить эти качества к себе так же щедро, как и к другим?

На первом шаге к прощению себя необходимо *принять ответственность за свои поступки*. Признайте все и при желании поделитесь этим с другими. Сложно полностью простить людей, если они по-прежнему не видят своей вины. Точно так же невозможно простить себя, не взяв ответственности за случившееся. Принятие того, за что вы ответственны, помогает понять вам и при необходимости доказать другим, за что вы *не* несете ответственности. Например, если ваше действие получило оценку 3 по шкале проступков от 0 до 10, согласитесь с этим и осознайте, что оно не получило максимальную оценку.

Когда вы принимаете ответственность, позвольте себе *испытать угрызения совести*. Вы можете сами определить разумную степень раскаяния. Если по шкале проступков вы поставили своей провинности оценку 3, значит, нужно испытывать раскаяние на 3 балла по шкале от 0 до 10, но не на 4 и уж тем более не на 10 баллов. Открываясь чувству раскаяния, вы позволяете ему проникнуть в вас. Зачастую возникает спираль раскаяния, в которой мы чувствуем и отпускаем поверхностный уровень... потом промежуточный уровень... и затем самый глубокий уровень. Искреннее чувство раскаяния дает возможность простить себя.

После этого *попросите прощения*. По возможности устраните последствия своих действий, пойдите на уступки и с этого момента ведите себя честно. Люди могут отвергнуть ваши усилия или усомниться в вашей искренности. Со временем, если вы продемонстрируете свои хорошие намерения, они будут способны перейти к высвобожденному или даже полному прощению. Речь идет не о том, чтобы проявить себя или получить чье-то одобрение. Вы просто поступаете правильно.

Постарайтесь *увидеть значимые причины своих поступков*. Подумайте, запишите или обсудите с кем-то то, как на ваше поведение воздействовали история вашей жизни, культура, здоровье, темперамент, модели поведения, навязанные родителями и другими людьми, давление и стресс, а также другие события. Поразмышляйте об эволюции своего мозга и о том, как на ваши поступки повлияли образные ящерица, мышь и обезьяна внутри вашей головы. Представьте свои действия в виде потока в реке факторов, который уходит вверх по течению... на несколько поколений ваших родителей, их родителей и так далее... на сотни и тысячи лет в прошлое. Такой подход поможет свободнее относиться к вещам. Все ваши поступки стали результатом воздействия множества сил, поэтому нельзя считать, что вина за них лежит полностью на вас. Какими бы серьезными они ни были, они всего лишь крошечная частица в пространстве и времени.

Попытайтесь *попросить прощения у других*. Возможно, вы почувствуете себя уязвимыми, но когда вы говорите от всего сердца, вы способны открыть сердца окружающих. Если вы не можете извиниться лично, попросите прощения или понимания у тех, кто был связан с произошедшим. Можно представить, как друзья, родственники или другие существа, живые или уже ушедшие, сидят рядом и говорят, что простили вас. Если вы религиозный человек, попросите прощения у Бога.

Наконец, *простите себя*. Вы можете сказать мысленно: «Я прощаю себя». Попробуйте написать себе письмо прощения. В некоторых ситуациях я говорил себе: «Рик, ты все испортил. Ты действительно навредил человеку. Но ты взял на себя ответственность, раскаялся и сделал все, чтобы исправить ситуацию.

Ты не должен так вести себя в будущем. Ты прощен. Я прощаю тебя. Я прощаю себя». Подберите слова. Когда вы простите себя, почувствуйте освобождение и облегчение внутри. Начните все с чистого листа. Примите дар полного прощения.

Расширьте круг «Нас»

Ежедневно мы сортируем людей на две группы «мы» и «они» в зависимости от таких признаков, как: «похожи на меня» и «непохожи на меня»; те, кто входит в те же группы, что и я (на основе пола, этнической принадлежности, религии или политических убеждений), и те, кто не входит в эти группы. Исследования показывают, что мы склонны проявлять щедрость к «нам» и критиковать, относиться с пренебрежением и враждебностью к «ним». Конфликты между «нами» и «ними» разыгрываются в семьях, школах, офисах, правительствах, проявляются в горячих и холодных войнах. Мы ведем племенной образ жизни. Миллионы лет эволюции сформировали стремление к сотрудничеству с представителями группы «мы», но подозрительное и агрессивное отношение к представителям группы «они».

Подумайте о «них» из своей жизни: родственниках, которые вам безразличны, людях другой расы или религии, оппонентах по ту сторону политического лагеря. Осознайте ощущение угрозы, напряжения или самозащиты. Такое разделение людей на группы вызывает стресс, блокирует возможности дружбы и командной работы, а также разжигает конфликты. Подход «мы против них» работал в каменном веке, но сегодня, когда миллиарды людей зависят друг от друга, если мы вредим «им», то мы вредим и «нам». Расширение своего круга «нас» – не просто проявление щедрости. Это также полезно и для вас самих.

Чтобы расширить круг «нас», подумайте о том, кто заботится о вас. Позвольте себе почувствовать одобрение, приязнь или заботу. Теперь подумайте о тех, кто страдает, и испытайте к ним сострадание. Распахните свое сердце и почувствуйте поток любви внутри себя.

Подумайте о группе, к которой вы принадлежите. Изучите чувство «мы», определите, какие ощущения, мысли, эмоции, взгляды и намерения оно вызывает. Осознайте чувство товарищества, дружелюбия и верности по отношению к «нам».

Начните расширять круг «нас», чтобы включить в него как можно больше людей. Найдите сходства между собой и теми, кого вы считали непохожими на себя. Например, скажите: «У тебя тоже порой болит голова... Ты тоже любишь вкусную еду... Ты любишь своих детей, как

и я... Как и все, мы однажды умрем». Выберите сходство и представьте, что все люди в мире, для которых оно характерно, стоят рядом с вами в группе «мы». Прodelайте то же самое с другими сходствами.

Обратите внимание на группу людей, которые вызывают у вас чувство угрозы или гнева. Представьте, что они ваши дети. Подумайте о факторах, которые сделали их такими, и о том, что их жизнь, как и ваша, была непростой. Почувствуйте их ношу, тревоги, утраты и боль. Найдите в себе чувство сострадания. Признайте, что общие страдания объединяют и их, и вас в группу «нас».

Представьте, что в круг «нас» входят ваши самые близкие люди. Затем расширьте это чувство, чтобы включить в него все больше и больше людей... дальних родственников... соседей... друзей... коллег... жителей города... региона... страны... континента... всего мира. Людей, похожих и непохожих на вас. Людей, которых вы боитесь, и тех, с кем вы не согласны. Богатых и бедных, старых и молодых, знакомых и незнакомых. Увеличьте круг, чтобы включить в него всех: все живое... всех существ, живущих на земле и в воде... растения и микробы... каждого, кто живет на этой зелено-голубой планете. Всех *нас*.

* * *

Мы подошли к тому, с чего начали: состраданию к себе и другим. Настоящее сострадание активно, а не пассивно: человек стремится помочь тому, кто страдает. Чтобы щедро протянуть свою руку помощи, вы используете то, что кроется в вас, такие внутренние силы, как стойкость, благодарность и многие другие. Вы развиваетесь и даете еще больше. Мир возвращает вам то, что вы даете, помогая стать более устойчивыми.

Выводы

- Люди по своей природе альтруистичны. Основная доля щедрости не связана с деньгами. Осознание и уважение своей способности

делиться помогает сохранить щедрость.

- Чтобы проявлять сострадание и не испытывать потрясения от страданий других, требуется самообладание. Вы сможете выработать его, если увидите страдания в широком контексте, предпримете все возможные действия и признаете то, что уже сделали.

- Существует два вида прощения. Если вы не способны простить кого-то полностью, вы все равно можете освободиться от обиды, если посмотрите на ситуацию глазами человека, примете осознанное решение простить и позволите своей враждебности уйти.

- Чтобы простить кого-то полностью, попытайтесь воспринимать своего обидчика как человека с множеством положительных качеств, в том числе добрым сердцем. Проявите сострадание, признайте свое раскаяние и представьте произошедшее в виде потока в широкой реке факторов.

- Чтобы полностью простить себя, примите ответственность за свои поступки, раскайтесь, заглаьте свою вину, попросите прощения и простите себя.

- Мы постоянно разделяем людей на две группы. Мы взаимодействуем с «нами», но боимся и атакуем «их». Вы проявите щедрость, если расширите круг «нас» и включите в него «их». Все мы должны жить в гармонии друг с другом.

- Если вы сформировали такие внутренние силы, как сострадание и бесстрашие, вы достигнете устойчивого благополучия. Это поможет вам и другим давать друг другу еще больше. Это потрясающая восходящая спираль.

Об авторах

Рик Хансон, – доктор философии, психолог, старший научный сотрудник Greater Good Science Center в Калифорнийском университете в Беркли, а также автор бестселлеров по версии *New York Times*. Его книги «Жизнь в стиле Fun», «Мозг Будды», «50 практик для развития мозга» и «Mother Nurture» («Мать-воспитание») были переведены на 26 языков. Он также является редактором *Wise Brain Bulletin* и выпустил множество аудиопрограмм. С отличием окончил Калифорнийский университет в Лос-Анджелесе и стал основателем некоммерческой организации «Институт нейронауки и медитативной мудрости Веллспринг». Вел лекции в NASA, Оксфорде, Стэнфорде, Гарварде и преподавал в центрах медитации по всему миру. Доктор Хансон состоял в правлении Сэйбрукского университета, входил в состав совета Spirit Rock Meditation Center и был президентом совета FamilyWorks, компании, работающей с различными сообществами. Начал заниматься медитацией в 1974 году, обучался различным традициям и проводит еженедельный сеанс медитации в Сан-Рафаэле, Калифорния. Увлекается альпинизмом. У них с супругой двое взрослых детей.

Форрест Хансон – писатель и бизнес-консультант. Он работает редактором Eusophi, сайта с качественным контентом от экспертов в области счастья, здоровья, благополучия и мудрости. Окончил Калифорнийский университет в Беркли, живет в области залива Сан-Франциско и в свободное время занимается танцами.

ЖИВИ

РИК ХАНСОН, ФОРРЕСТ ХАНСОН

КАК ЗАЛЕЧИТЬ РАНЫ ПРОШЛОГО, СПРАВИТЬСЯ
С НАСТОЯЩИМ И СОЗДАТЬ ЛУЧШЕЕ БУДУЩЕЕ



Примечания

1

There is a crack in everything / That's how the light gets in.

[Вернуться](#)

2

Движение по склону горы без набора и потери высоты, то есть вбок.

[Вернуться](#)