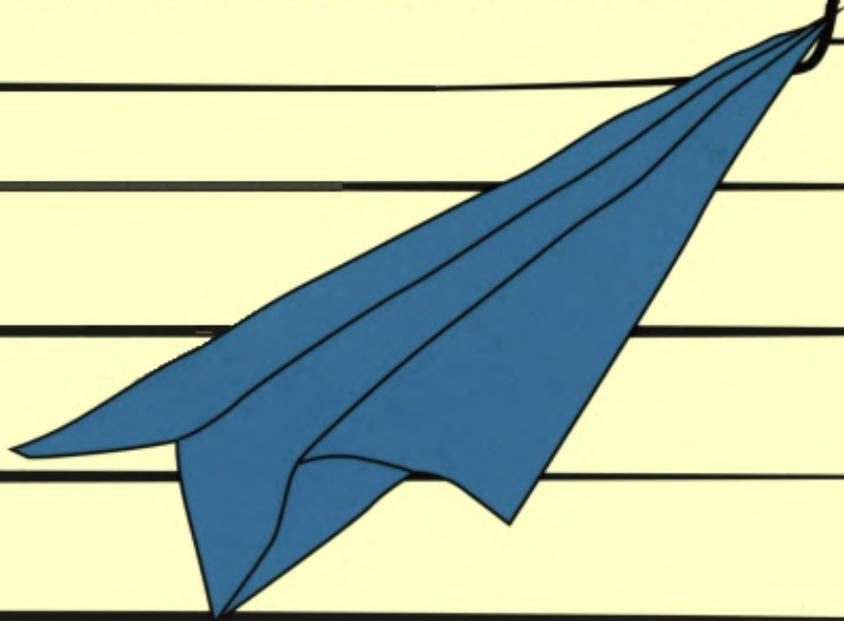


ДЖОН П. ФОРСАЙТ, ГЕОРГ Х. ЭЙФЕРТ

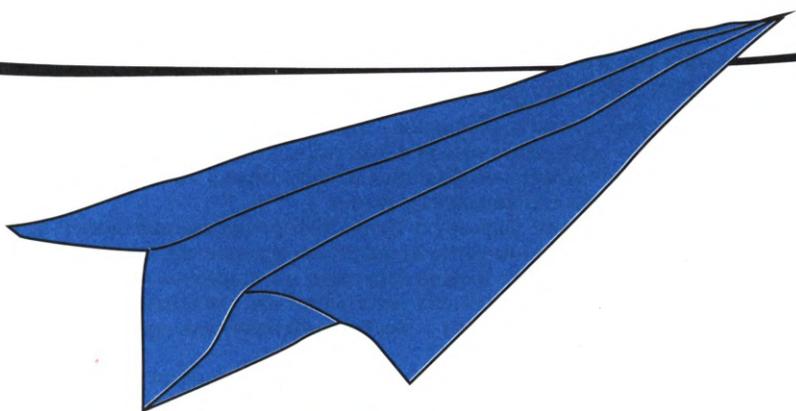
РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ
ПО ОСОЗНАННОСТИ
И ПРИНЯТИЮ ПРИ ТРЕВОГЕ



избавление от фобий и беспокойства

ДЖОН П. ФОРСАЙТ, ГЕОРГ Х. ЭЙФЕРТ

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ
ПО ОСОЗНАННОСТИ
И ПРИНЯТИЮ ПРИ ТРЕВОГЕ



избавление от фобий и беспокойства

УДК 159.961
ББК 88.6
Ф79

JOHN P. FORSYTH, GEORG H. EIFERT
**The Mindfulness and Acceptance Workbook for Anxiety:
A Guide to Breaking Free from Anxiety, Phobias,
and Worry Using Acceptance and Commitment Therapy**

Перевод с английского *Ирины Лейн*
Оформление обложки *Натальи Рыловой*

Ф79 **Форсайт Дж., Эйферт Г.**

Рабочая тетрадь по осознанности и принятию при тревоге. Избавление от фобий и беспокойства.

ISBN 978-5-9573-3533-7

У каждого из нас есть причины тревожиться и переживать. И нет способа просто «выключить» негативные мысли и чувства, как это можно было бы сделать с обычной лампочкой. Но можно освободиться от оков страха и вернуть в свою жизнь спокойствие — с помощью специальных техник.

Психологи Джон Форсайт и Георг Эйферт предлагают новый подход к избавлению от фобий — он называется «терапия осознанности и принятия». Авторы объясняют, что, по мере того как тревога нарастает, мы стараемся все больше бороться с ней и сопротивляться ей — отчего она захватывает нас все больше, это как замкнутый круг. Лучший способ выйти из него — научиться приносить принятие и сострадание в тревожные мысли и переживания.

На страницах рабочей тетради вы найдете набор инструментов и стратегий, которые помогут вам развивать способность к принятию, осознанности, доброте и состраданию и использовать эти качества, чтобы ослабить силу тревоги и страха. Вы сможете прямо в книге вести необходимые записи и выполнять письменные задания — для этого предусмотрено множество специальных страниц и бланков для упражнений.

УДК 159.961
ББК 88.6

Тематика: Психология / Практическая психология

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Опубликовано с согласия New Harbinger Publications, 5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609

ISBN 978-5-9573-3533-7
ISBN 978-1626253346 (англ.)

© 2016 by John P. Forsyth and Georg H. Eifert

ПРИМЕЧАНИЕ ИЗДАТЕЛЯ

Цель настоящей публикации — предоставить точную и авторитетную информацию по заявленной теме. Она распространяется на тех условиях, что издатель не предоставляет никакие психологические, финансовые, юридические или какие бы то ни было иные профессиональные услуги. При необходимости экспертной помощи или консультации следует обращаться к специалистам.

В благодарность за нашу дружбу и поддержку. С благодарностью за 15 лет сотрудничества, радости, взаимного обмена и учебы друг у друга. Совместное написание этой книги было настоящим удовольствием!

ДЖОН П. ФОРСАЙТ И ГЕОРГ Н. ЭЙФЕРТ

Я приблизился к темному тоннелю, в конце которого светит яркий свет. Долгие годы я боялся войти, зная, что путь будет длинным, полным неизвестности и трудным. Ты пошла вместе со мной, держа меня за руку, и тогда я впервые поверил, что смогу делать шаг за шагом. И так и произошло, и я навсегда изменился. Я бесконечно благодарен тебе, Джемми, моей жене, за то, что ты всегда рядом — и когда я был в темноте, и когда я вышел к свету. Я знаю, что такое настоящие чувства.

ДЖОН П. ФОРСАЙТ

Моей матери, Маргарет, которая своим обращением со мной и другими научила меня доброте и состраданию. Она продолжала излучать заботливость и доброту, не слушая, что нашептывал ей голос разума.

Моей жене, Диане: я благодарен и счастлив, что у нас есть возможность вместе идти по жизни в атмосфере заботы, радости и счастья, — все это в нас.

ГЕОРГ Н. ЭЙФЕРТ



СОДЕРЖАНИЕ

Благодарности	11
Предисловие. Действительно ли это практическое пособие работает?	14
Введение	19
Часть I. Подготовка к новой жизни	33
Глава 1. Новый подход — новый результат	35
Глава 2. Вы не одиноки. Что такое тревога и сопутствующие расстройства ...	56
Глава 3. Жизнь в попытках убежать от страха и тревоги — это не жизнь	90
Глава 4. Мифы о тревоге и сопутствующих расстройствах.	99
Глава 5. Избавиться от старых мифов — открыть новые возможности.	112
Часть II. Начало нового пути	129
Глава 6. Чем придется заплатить, взяв на себя ответственность за свою жизнь	131
Глава 7. Управлять тревогой или хорошо жить — что для вас важнее?	148
Глава 8. Выход в том, чтобы прекратить борьбу с тревогой	162
Глава 9. Вы контролируете свой выбор, свои действия и судьбу	181
Глава 10. Жизнь с осознанным принятием	200
Глава 11. Точка зрения наблюдателя: вы — это не только ваши проблемы ...	220
Часть III. Возвращение собственной жизни	243
Глава 12. Контроль в ваших руках	245
Глава 13. Ваши ценности	263
Глава 14. Освобождение от тревоги путем осознанного принятия	285
Глава 15. Сострадание к собственной тревоге	304
Глава 16. Уверенность в себе	318
Глава 17. Как преодолеть дискомфорт из-за оценочных суждений.	336
Глава 18. Примирение с прошлым	354
Глава 19. Движение к жизни в соответствии с ценностями	372
Глава 20. Держитесь курса и живите в соответствии с ценностями	388
Дополнительная литература и интернет-ресурсы	401
Список использованной литературы	405
Об авторах	409



БЛАГОДАРНОСТИ

Около восьми лет назад мы подготовили первое издание этого практического пособия. Наше искреннее намерение состояло в том, чтобы оно оказалось полезным. В то время нам оставалось только гадать, принесет ли оно пользу и если да, то кому именно. Сейчас это стало известно — благодаря самоотверженности таких читателей, как вы.

Выражаем благодарность тысячам читателей, воспользовавшихся первым изданием практического пособия, включая тех, кто дал нам обратную связь и рассказал о том, как книга изменила их жизнь. Выражаем сердечную благодарность 700 жителям 25 стран, которые приняли участие в двух наших исследованиях. Мы провели их, чтобы выяснить, работает ли наша рабочая тетрадь так хорошо, как ожидалось. В предисловии вы можете прочитать, какие результаты были получены в ходе исследования при участии таких же читателей, как вы, а сейчас мы просто выражаем каждому из вас свою признательность.

Разумеется, подготовить это второе издание было бы невозможно без той щедрой поддержки, которую мы получали от многих, начиная с Джемми, милой жены Джона, и Дианы, дорогой жены Георга. Эти женщины окружали нас заботой, давали мудрые советы и ободряли нас, пока мы трудились, перерабатывая эту рабочую тетрадь. Они напоминали нам, как важна наша работа и наше стремление помочь тем, кто, вероятно, как и вы, стремится избавиться от страха и тревоги и начать жить полной жизнью в соответствии со своими подлинными ценностями. Без наших жен мы бы не справились.

Идеи и вдохновение, которые легли в основу этой книги, — не только наши, они принадлежат более обширной группе людей. Эта группа, в которой нам выпала честь участвовать, усердно работает над проблемой страдания человека и над тем, как его смягчить — с учетом боли и трудностей, преследующих каждого, кто старается жить в соответствии со своими представлениями. Эта группа является движущей силой быстро развивающегося метода поддержания психического здоровья и благополучия, известного как *терапия принятия и ответственности (ТПО)*.

Группа вдохновила нас основанными на результатах исследований практическими навыками, а также своей мудростью, щедростью, добротой и упорным трудом, без которого ничего невозможно добиться.

Выражаем особую благодарность Стивену Хейесу и всему сообществу ТПО. Личный и профессиональный путь Стива, наряду с его остроумием, мудростью и энергией, лег в основу ТПО. В 1999 г. он вместе с коллегами Кирком Стросахлом и Келли Вилсон опубликовал первую полноценную книгу о методе — «Терапия принятия и ответственности: экспериментальный подход к изменению поведения», которая сейчас выпущена во втором издании. Несколько упражнений, адаптированных нами для проработки связанных с тревогой проблем, впервые появились именно в этой книге. С тех пор ТПО нашла широкое применение и получила активную исследовательскую поддержку. Это новое знание стало нашим ориентиром в подготовке настоящего пересмотренного и дополненного второго издания практического пособия.

Кроме того, на нас оказали влияние и люди, не связанные с ТПО. Лема Чодрон, американская буддийская монахиня, много пишет о мудрости, с которой нужно встречать мощную энергию таких эмоций, как страх и гнев, о терпении, сострадании, принятии и прощении. Ее слова — и слова Джона Кабат-Зинна, Джеффри Брентли, Зиндела Сегала, Тары Браха, Шерон Зальцберг и многих других — простые и ясные и отражают главную идею этой книги: приобретение навыков, позволяющих оставить борьбу с тревогой и страхом, дает возможность вернуться к жизни с намерением делать то, что действительно важно. Эта идея передает суть подхода ТПО, о котором мы поведем здесь речь. Всем этим людям мы выражаем бесконечную благодарность за готовность делиться своими глубокими знаниями и практической мудростью.

Жозеф Кьяррочи, Дэвид Мерсер и Сара Кристиан предоставили замечательные иллюстрации для книги. Благодарим каждого из них за разрешение использовать их работы.

Также выражаем благодарность Келли Вилсон и нашим шведским друзьям Джоан Дал и Тобиасу Лундгрону за то, что предоставили нам свои материалы о ценностях, включая инструменты оценки, иллюстрации и полезные упражнения. Отдельно благодарим Джоан Дал и Тобиаса Лундгрена за то, что вдохновили нас на разработку «компаса жизни», основанного на материалах их работы (Дал и Лундгрен, 2006). Благодарим нашего британского коллегу Питера Торна, поделившегося метафорами — радио «Тревожные новости» и радио «Ничего особенного».

Особая благодарность многочисленным специалистам, студентам и коллегам, которые помогли нам четче сформулировать свои мысли, в частности Дэвиду Барлоу за его громадный многолетний вклад в изучение природы и терапии тревожных расстройств. Весь этот щедрый обмен идеями и материалами с нашими коллегами по ТПО проходил в духе открытого распространения практических методов, что, к сожалению, редко встречается в высококонкурентной научной среде.

Издательство «Нью Харбингер» — крупный источник информации о новых видах бихевиоральной терапии третьего поколения, таких как ТПО. Выражаем благодарность Мэтью Маккею и всему персоналу издательства «Нью Харбингер» за то, что они увидели ценность этой работы и ее способность избавить многих людей от страдания. Также благодарим Кэтрин Мейерс из издательства «Нью Харбингер» за ее неизбывную энергию, вдохновение и поддержку в этом проекте и Рону Бернштейн за ее высококлассную тщательную редактуру и внимание к деталям. Выражаем им свое почтение.

Наконец благодарим тех, кто обратился к нам за помощью, поверив в нашу способность избавить их от страданий, которые, как правило, сопровождаются стрессом, тревогой, и вернуть им ощущение полноты жизни. Эти люди, подобно вам, из-за повышенной тревожности сталкиваются с проблемами, мешающими им делать то, что действительно важно. Они многому нас научили. Вся книга пронизана духом их отваги, который они проявляли на пути избавления от страданий и достижения внутренней целостности. Вся книга представляет собой оду их готовности рискнуть и сделать что-то новое для того, чтобы начать новый этап в своей жизни.

Искренне надеемся, что это пособие принесет вам пользу — как принесло пользу нам, когда мы работали над его переизданием. Эта работа существенно изменила наше понимание эмоциональной боли и страдания людей, с которыми нам приходится встречаться (клиентов, коллег, членов семьи и друзей), а также нашей собственной боли и страдания. В результате родился подход, основанный на движении человека к его подлинным ценностям. Предлагаем вам разделить с нами это открытие.

Джон Форсайт
Университет Олбани, SUNY
(Олбани, Нью-Йорк)

Георг Эйферт
Чепменский университет
(Орандж, Калифорния)





ПРЕДИСЛОВИЕ

Действительно ли это практическое пособие работает?

*Исследование — это процесс хождения по тропам
с целью выяснить, не являются ли они тупиковыми.*

МАРСТОН БАТЕС

Книг о том, как можно самостоятельно себе помочь при чувстве тревоги, написано множество. Чаще всего основное намерение авторов — предложить нечто полезное. Того же самого хотели и мы при написании этой книги.

И все же нам известно, что благие намерения не всегда ведут к благим результатам. Вы и сами это знаете. Например, вы стремитесь кому-то помочь, но вам недостает навыков или ресурсов. Точно так же, если вы напишете чудесную книгу, это не гарантирует, что она и в самом деле сделает лучше жизнь тех, кто ее прочтет.

Единственный способ проверить это — протестировать книгу с помощью системного исследования. Оно может привести к одному из трех выводов: (а) книга помогает, и жизнь читателей заметно улучшается; (б) книга наносит вред, и людям становится хуже; или (с) книга не оказывает никакого влияния, и после прочтения люди продолжают жить, как и раньше.

Разумеется, большинство авторов будут рады услышать, что их книги оказались полезны, но чтобы окончательно убедиться в этом, им нужно постараться проверить, не ошиблись ли они. Получить объективный ответ позволит тестирование надежными методами. Именно его и провели с книгой, которую вы держите в руках.

Итак, предлагаем вам ознакомиться с тем, что нам удалось узнать и что из этого следует для вас.

ЧТО ПОКАЗАЛО ИССЛЕДОВАНИЕ

Задача исследования состояла в том, чтобы узнать, полезна ли рабочая тетрадь и в чем именно ее польза. Иными словами, следовало выяснить, меняет ли пособие жизнь таких же людей, как вы (Ritzert, Forsyth, Berghoff, Boswell, Eifert, 2015).

К исследованию было привлечено 503 участника из разных стран, сообщивших о постоянной тревоге и депрессии. Исследователи произвольным образом — подбросив монетку — поделили испытуемых на две группы: одна должна была начать заниматься по пособию с первого дня и продолжать в течение 12 недель, другая те же 12 недель находилась в режиме ожидания. По истечении 12 недель вторая группа прекращала ожидание и должна была тоже начать применять рабочую тетрадь в течение следующих 12 недель. После этого, спустя 6 и 9 месяцев, было проведено повторное обследование с целью определить состояние испытуемых.

Подчеркнем, что у нас не было никакого контакта с читателями, принявшими участие в исследовании, так что они не получали от нас никаких наставлений или терапию. Все, что им нужно было делать, — самостоятельно читать пособие и работать с материалом, приведенным в нем. Ничего больше!

Уровень тревоги и страха снижается

Как вам предстоит узнать, эта рабочая тетрадь позволяет выработать многочисленные навыки, помогающие изменить взаимоотношения человека со своими эмоциями — тревогой и страхом. Среди этих навыков — снижение потребности избегать тяжелых мыслей и вовлекаться в них, способность больше концентрироваться на текущем моменте, быть более гибким, чаще проявлять сострадание и доброту к себе и принимать внутренний опыт таким, каков он есть. В рамках исследования эти показатели умиротворенного состояния и ощущения счастья были измерены в начале, затем по истечении 12 недель, а также 6 и 9 месяцев спустя.

Результаты четко подтверждают эффективность пособия. Читатели, выполнявшие все рекомендации и практики, сообщили о заметных значимых улучшениях: у них усилилась осознанность, они стали сострадательнее по отношению к самим себе, повысилась способность отстраняться от неприятных мыслей; они также стали реже избегать тревоги, страха и

прочих неприятных эмоций и чаще проявлять принятие. Эти изменения совпали с выполнением практик из пособия. Группа из листа ожидания подтвердила все эти эффекты, когда начала работу с пособием, но не ранее. Что важнее всего, читатели сохранили улучшенное состояние, это выяснилось при проверке спустя 6 и 9 месяцев.

Подводя итоги, можно сказать, что наши надежды оправдались. Судя по результатам исследования, эта рабочая тетрадь радикально меняет мироощущение человека, появляется стремление быть в ладу с собственным разумом и телом. Кроме того, результаты также показывают, что рабочая тетрадь — в полном соответствии с нашими ценностями и стремлением делать то, что действительно важно, — повышает качество жизни людей.

Исчезнут ли тревога и страх?

Занимаясь по рабочей тетради, вы обнаружите, что снижению уровня тревоги и страха уделяется не так много внимания. Причина в том, что счастье и покой человеку дает не отсутствие тревоги, а высокое качество жизни в соответствии с его собственными ценностями. Именно поэтому основное внимание мы уделяем тому, чтобы читатели смогли повысить качество своей жизни, обретя способность следовать собственным ценностям. Тем не менее в вышеупомянутом исследовании наблюдалась и динамика тревоги, и страхи. И то, что нам удалось обнаружить, вас обрадует.

Читатели, работавшие с практическим пособием, сообщили о значительном снижении уровня тревоги, страха, беспокойства и депрессии. Возможно, это покажется вам странным: как книга, которая не преследует цель помочь справиться с тревогой, страхом и депрессией, тем не менее помогает в этом?

Мы сами, чтобы получить ответ на этот вопрос, повторно проанализировали данные, применив сложный статистический метод (а именно многократную медиацию). О полученных выводах читайте в следующем разделе.

Откуда взялись хорошие результаты?

Медиационный анализ мы применили с целью установить взаимосвязь между навыками, описанными в практическом пособии, выявленным снижением уровня тревоги и депрессии и улучшением качества жизни. Взаимосвязь действительно была установлена (Sheppard, Forsyth, 2009).

Когда человек концентрируется на том, чтобы выработать в себе навык быть мягче и терпимее по отношению к своему «встревоженному уму» и телу, он начинает чувствовать себя лучше. Именно эти навыки приводят к снижению уровня тревоги и депрессии и повышению качества жизни. Не наоборот. Если вы будете стараться устранить депрессию и тревогу, указанные навыки вы не освоите, а качество вашей жизни не повысится.

Поясим это еще раз. Тревога и страх сошли на нет не в результате непосредственной работы с ними. Как раз наоборот. Сконцентрировавшись прежде всего на навыках, необходимых для жизни в соответствии с их собственными подлинными ценностями, читатели испытали снижение уровня тревоги, страха и депрессии и в конечном счете улучшили качество жизни. Это важная идея — именно на ней основан подход, предложенный в этом практическом пособии.

Главное, о чем говорят эти результаты, — вам следует сконцентрироваться на навыках — то есть научиться быть добрее к себе. И это поможет вам изменить взаимоотношения с самим собой, своим «встревоженным умом» и телом и с миром вообще. Именно так вы сможете добиться подлинного освобождения от тревоги и страха и достичь счастья и удовлетворенности в жизни!

ЧТО ВАМ СЛЕДУЕТ ЗАПОМНИТЬ

Исследование эффективности этого практического пособия несло для нас определенный риск, но он оказался оправдан. Впрочем, ничего ужасного не произошло бы, если бы результаты были другими. Тем не менее результаты показали, что пособие прекрасно работает, причем по многим направлениям.

Однако оно работает только для тех, кто действительно занимается по нему. Читатели, принявшие участие в нашем исследовании, выделяли в среднем по 4 часа в неделю на проработку упражнений и материалов пособия, и большинство из них сообщили о последовавших значительных изменениях в жизни.

Значит, для того чтобы получить эффект, вам необходимо уделить время для работы с материалом и позволить себе обучиться новым навыкам. Мы не раз подчеркиваем это в пособии, и в этом состоит одна из причин, по которой повторяются уже рассмотренные темы и идеи. Отныне все освоенные вами навыки должны развиваться и внедряться в вашу жизнь. Не нужно пробовать, чтобы потом забыть. Новые навыки нужно

постоянно применять, всегда ориентируясь на них. В любом случае все зависит только от вас

Чтобы не отвлекаться от основной темы, мы описали результаты только одного исследования, проведенного для оценки этого практического пособия. На самом деле их было больше. В другом исследовании наше пособие сравнивалось с практическим пособием, созданным в русле более традиционной бихевиоральной и когнитивной терапии тревоги (Russo, Forsyth, Sheppard, Promutico, 2009). Кроме того, было еще одно масштабное исследование, его провели Эйферт с коллегами, чтобы выявить эффективность терапии принятия и ответственности (ТПО) в работе с людьми с повышенной тревожностью, проходящими традиционную персональную терапию (Arch, Eifert, Vilardaga, Rose, Craske, 2012). Результаты этих исследований подтверждают все вышесказанное.

Многие другие исследователи также изучают применение ТПО при тревоге и получили положительные результаты. Да, для развития подхода предстоит еще многое сделать, но вы можете быть уверены в том, что идете проверенным путем. Вы вправе надеяться обрести подлинное счастье и изменить свою жизнь в соответствии с вашими ценностями. Пришло время пообещать себе проделать эту важную работу.

Надеемся, что новые упражнения и материалы, включенные в это второе издание «Рабочей тетради», позволят вам освободиться от тревоги и страха, чтобы ваша жизнь стала как можно более полной.



ВВЕДЕНИЕ

*В жизни перед каждым стоит выбор:
принять ситуацию такой, как есть, или принять
ответственность за ее изменение.*

Дэнис Уэйтли

Нам бы хотелось начать с простого вопроса, требующего однозначного ответа. Прочитайте его медленно, но не вчитывайтесь. Просто прислушайтесь к своей интуиции. Речь не идет о постановке диагноза самому себе. Никто также не просит вас судить себя. Просто отвечайте честно — да или нет. Вот и все. Итак, вопрос: *являются ли тревога и страх основной проблемой в вашей жизни?*

Если вы ответили утвердительно, то хотим прокомментировать, что вы не одиноки. Если вы ответили отрицательно, у вас также есть компания. Тем не менее между двумя этими ответами есть разница. Если вы ответили утвердительно, то, вероятно, испытываете страдания. У вас не просто тревога. У вас связанные с ней проблемы.

Возможно, вы страдаете из-за тревоги, страхов, паники, нежелательных мыслей, болезненных воспоминаний и беспокойств. Возможно, в глубине души вы убеждены, что тревога разрушает вашу жизнь и вашу личность. Вы можете чувствовать себя расстроенными, усталыми, сломленными, поверженными и находиться в отчаянии. Вы можете решить, что с вами что-то не так. Вот почему вы ищете выход. Знайте: вы не одиноки.

Все испытывают беспокойство, тревогу и страх. Но вот что важно: можно научиться переживать тревогу и страх — и при этом не делать из них проблему. В этой книге мы расскажем, как именно добиться такого результата.

НЕ БЫТЬ ВО ВЛАСТИ ТРЕВОГИ

Невозможно отрицать тот факт, что тревога — это неотъемлемая часть жизни. Ключевое слово здесь — часть. Многие весьма тревожные люди прекрасно живут, хотя часто сталкиваются с таким же беспокойством и

страхами, как и у вас. Вы можете удивиться, как им это удастся, в чем здесь секрет и почему он неизвестен вам. В действительности эти люди ничего особенного не делают.

Первым делом они научились не придавать тревоге и прочим неприятным переживаниям слишком большого значения — ведь это всего лишь часть жизни, а не вся жизнь. А на глубинном уровне эти люди научились освобождаться от постоянной борьбы с тревогой. Иными словами, они не позволяют тревоге, страху, беспокойству, панике, болезненным воспоминаниям помешать им делать то, что для них действительно важно.

Книга, которую вы держите в руках, поможет и вам достичь этого. Тревога больше не должна вызывать у вас страдания, затягивая ошейник и контролируя вашу жизнь. Есть другой путь — освоить набор навыков, которые помогут вам научиться направлять большую часть вашей энергии на те сферы жизни, которые для вас действительно важны. Этот новый подход, основанный на масштабных исследованиях, поможет вам вернуть равновесие, сделав тревогу и страх всего лишь частью вашей благополучной жизни.

Прежде всего вам потребуется признать тот факт, что практически все, что вы пробовали делать до сих пор, в действительности не помогало нейтрализовать тревогу и страх. Если вы не исключение, то вам, как и большинству, известно, как сложно справиться с тревогой. Вероятно, вы уже испробовали множество методов, чтобы совладать с паникой, страхами, беспокойством и напряжением. Приведенное далее задание поможет вам прояснить ситуацию.

Вот список распространенных действий, которые люди предпринимают в борьбе с тревогой и страхом. Ознакомьтесь с ним. Отметьте галочкой те стратегии, к которым вам приходилось прибегать.

- Избегание ситуаций, вызывающих страх, тревогу.
- Избегание занятий или ситуаций, способных спровоцировать тревожные мысли, переживания и воспоминания (например, таких как выход на улицу, вождение автомобиля, работа, нахождение в толпе, попадание в новые, незнакомые ситуации, принятие определенной пищи, физические упражнения).
- Подавление беспокоящих мыслей и переживаний.
- Попытки отвлечься от тревоги, страха и тревожных мыслей.
- Изменение образа мышления — замена негативных мыслей на позитивные.
- Разговоры о тревоге, панике, страхе или беспокойстве с самим собой

- Стремление общаться только с «безопасными» людьми (например, друзьями, членами семьи).
- Ношение с собой определенных предметов и выполнение ритуалов (например, звонки по телефону, проверка, подсчет, уборка, чистка).
- Обсуждение тревоги с друзьями или членами семьи.
- Присоединение к онлайн-группам поддержки для людей, испытывающих проблемы с тревогой.
- Чтение тематической литературы, написанной экспертами по тревожному расстройству.
- Занятия по книгам, обещающим научить «более эффективным» способам контроля беспокойства, тревоги и страха.
- Употребление лекарств, трав, добавок или алкоголя для расслабления.
- Обращение к психотерапевту.

Позвольте предположить, что вы поставили по крайней мере одну галочку, хотя, скорее всего, их оказалось несколько. Это нормально. Теперь предлагаем вам ответить на следующий вопрос: помогли ли вам эти способы справиться с тревогой? Они могли принести краткосрочное облегчение. Но что получилось в долгосрочной перспективе? Задумайтесь. Оказались ли эти стратегии действительно полезны? И не пришлось ли вам заплатить за свою тревогу определенную цену?

Подумайте, какова была плата. От чего вам пришлось отказаться в попытках решить свою проблему с тревогой и страхом? Чем значимым для себя вы поступились? И неважно, мелочь это или нечто очень серьезное. Возможно, это работа, финансы, здоровье или семья. Возможно, это путешествия, фитнес, хобби. Или эта уступка связана с отношениями, интимным общением, вашей свободой, чувством покоя или духовным развитием? Запишите ответ далее. Позже к нему нужно будет вернуться.

Из-за своих тревожных мыслей и переживаний, страха и паники, беспокойства или беспокоящих воспоминаний я отказываюсь от (или: не могу) _____

Тревога и страх — это интенсивные эмоции, влияющие на поведение. Их сложно контролировать, с ними сложно справиться. Ваш предшествующий опыт говорит об этом, и так оно и есть. Правда в том, что

от тревоги невозможно полностью избавиться. Вы не можете снизить интенсивность переживания паники, болезненных мыслей или неприятных воспоминаний или избавиться от них. А если кто-нибудь, независимо от чистоты своих намерений, скажет вам, что это возможно, призываем вас не верить ему. Нет никакого волшебного решения, которое позволило бы устранить тревогу и страх из вашей жизни. Почему?

Люди обладают памятью. Современная нейробиология свидетельствует об этом. Нервная система человека — аддитивная, а не субтрактивная, то есть ей свойственно дополнять, а не исключать. Проще говоря, то, что хранит наша память, никуда не исчезает. У вас, вероятно, есть воспоминания, провоцирующие заметную тревогу и страх, и вы научились с этим справляться. Одно с другим взаимосвязано. Но есть хорошие новости: вы в состоянии изменить взаимосвязи. Именно так вы сможете получить новые результаты — создадите новую память.

Чтобы изменить траекторию, вам потребуется научиться контролировать свою жизнь, не позволяя тревоге мешать вам делать то, что вы намерены, и то, что важно для вас. Вы можете прекратить свои страдания. Вы можете выйти из-под контроля тревоги и страха, не избавляясь от них. Вы можете вернуть себе свою жизнь! Наша книга научит вас этому.

НОВЫЙ ВЫХОД

С этой книгой вы отправитесь в путешествие. Невозможно сказать наверняка, куда именно вы придете, но вот что доподлинно известно: это путешествие не будет похоже ни на одно предыдущее. И это к лучшему!

Вы не пойдете проторенной тропой. Вам не будут предложены стратегии, которые позволяют отодвинуть страх и тревогу, кстати ненадолго. В этой книге вы не найдете никаких «новых, лучших, беспрецедентных» стратегий управления тревогой и контроля над ней. Эта книга даст вам нечто большее. Она вернет вам вашу жизнь!

Вы пройдете путем, где вас ждет немало трудностей. Вы узнаете, как изменить взаимоотношения с самим собой и своей памятью, которая у вас заполнена разными мыслями, воспоминаниями и образами, в том числе теми, которые провоцируют тревогу, дискомфортные и пугающие переживания и, естественно, заставляют вас принимать меры для того, чтобы их остановить или избежать.

Представление о том, что «тревога — это проблема», часто основано на враждебном, недобром отношении к тревоге. Это лишь укрепляет ее.

По мере того как тревога нарастает, вы стараетесь все больше бороться с ней и сопротивляться — так возникает замкнутый круг.

Лучший способ выйти из этого круга — научиться приносить принятие, доброту и сострадание в ваши тревожные мысли и переживания. Развитие принятия и сострадания к наиболее болезненной части вашей внутренней эмоциональной жизни ослабит тревогу, и она не сможет больше заставлять вас застревать на месте и страдать. Кроме того, вы получите еще один результат — намного более важный, чем сама тревога. Вы сможете создать пространство, в котором откроете, впервые или вновь, чего именно вам хочется добиться в жизни. По мере того как это пространство будет расширяться, вы научитесь перенаправлять свою энергию на тех людей и те переживания, которые для вас наиболее значимы. Короче говоря, вы вернете себе свою жизнь. Эта книга написана для того, чтобы помочь вам этого добиться. Точка.

Никто не хочет быть сконцентрированным на тревоге ни сейчас, ни когда бы то ни было в будущем. Тем не менее этого не избежать, если относиться к тревоге негативно, то есть активно сопротивляться, отрицать, бороться, подавлять, избегать. Когда вы будете читать книгу и выполнять упражнения, вы узнаете, почему так происходит. Научившись проявлять к собственным эмоциям (и к тревоге тоже) больше доброты и принятия, вы обнаружите, что начали тратить время на совершенно другие вещи. Появятся новые возможности. Вы узнаете, как исполнять собственные мечты. Для этого вам не понадобится вначале победить в борьбе с тревогой.

Эти идеи — не пустой звук. Они подтверждаются все большим числом исследований, демонстрирующих, что попытки управлять тревогой лишь усиливают и тревогу, и страх, ухудшая жизнь и усиливая страдания, о которых вы знаете и сами (Eifert, Heffner, 2003; Eifert, McKay, Forsyth, 2005; Hayes, 2004; Hayes, Follette, Linehan, 2004; Hayes, Luoma, Bond, Masuda, Lillis, 2006; Hayes, Strosahl, Wilson, 2012; Salters-Pedneault, Tull, Roemer, 2004; Yadaivaia, Hayes, Vilardaga, 2014). Именно поэтому вместо того, чтобы обучать вас новым методам контроля тревоги, предлагаем обратиться к основной причине проблемы. Это позволит вам увеличить запас жизненных сил и улучшить способность создавать ту жизнь, о которой вы всегда мечтали, — полноценную, без боли, вызванной постоянной борьбой с тревогой.

Как бы странно это сейчас ни звучало, вы научитесь полнее вовлекаться в свою жизнь, несмотря на те сюрпризы, которые время от времени могут преподносить разум и тело. Когда вы освоитесь с этим, мышление и самочувствие также придут в норму. Непрерывные попытки удержать под контролем беспокойство, тревогу и страхи — это не жизнь. Любопытно? Отлично — продолжайте читать.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ КНИГОЙ

Во многих главах приведены упражнения, выполнив которые, вы получите новый опыт и научитесь по-другому обращаться с тревогой и жизнью в целом. Упражнения — наиболее важная часть этой книги. Они позволяют на практике применить то, что вы узнали, чтобы вырваться из-под контроля тревоги и страха. Они также помогут вам понять, что работает, а что нет. Некоторые упражнения покажут вам, как вы можете переживать все свои тревоги и страхи, не предпринимая при этом никаких действий.

Понимание здесь важно, но только практическое применение знаний способно действительно изменить вашу жизнь. Изложенный в этой книге метод — не какое-то интеллектуальное занятие, в процессе которого вы внезапно приходите к некоему озарению и все налаживается само собой. Вам необходимо проработать материал. Эта книга поможет вам только в том случае, если вы потрудитесь. Как именно?

Включите в свой список дел заботу о себе

Чтобы получить эффект от этого практического пособия, вам потребуется укрепиться в намерении работать с ним. Вам нужно будет решить, что важнее: вы сами и ваша жизнь или те обязательные повседневные дела, которыми ежедневно заняты и вы, и все остальные. Нам кажется, что вы достаточно важны для того, чтобы оказаться в первой строке списка своих дел. Так что поставьте заботу о себе на первое место. Это, конечно, может звучать глупо, но когда люди поступают так, они получают результаты.

Включите в свой список дел работу с книгой

Поставьте чтение на приоритетное место в своем ежедневном графике. Примите на себя обязательства! Каждую неделю оставляйте достаточно времени на работу с этой книгой, на выполнение упражнений. Будьте гибкими: если вы запланировали чтение утром, но по каким-то причинам планы нарушились, перенесите этот пункт на потом. Главное — выполнить.

Будьте терпеливы и следуйте собственному ритму

На изменения нужно время. Вы оказались в своем нынешнем состоянии не в мгновение ока. Конечно, вам захочется исправить все немедленно, но, чтобы получить новый результат, требуется запастись терпением. Настоятельно рекомендуем сопротивляться стремлению читать несколько глав за раз, потому что из-за переизбытка материала вам будет сложно применять новые концепции и навыки на практике. Прочитанное нужно хорошо обдумать и проработать, чтобы усвоить. Будьте терпеливы.

Предлагаем вам читать по одной главе в неделю и ежедневно выполнять упражнения. Это отличный способ позаботиться о себе. Часть 1 можно прочесть быстрее, но когда вы дойдете до частей 2 и 3, следует снизить темп!

На освоение новых навыков требуется время. На устранение старых привычек, мешающих вам двигаться вперед и заставляющих вас страдать, требуется время. В конечном счете вы должны посвятить материалу каждой главы столько времени, сколько вам понадобится. Это не бег наперегонки. Не нужно стараться продвигаться быстрее, лучше просто прислушиваться к себе. Если уже научились применять новые навыки в жизни, значит, готовы идти дальше. Пусть именно это будет показателем вашего прогресса.

Зачем нужны повторения

К некоторым темам мы намеренно будем возвращаться не раз. Повторение означает, что эта идея или навык важны. Неоднократно сталкиваясь с упоминанием о них, вы научитесь применять их по-новому. Концепции и идеи нужны не для того, чтобы ознакомиться с ними, забыть и продолжить жить по-старому. Но именно так обычно люди поступают, читая книги по самопомощи. Они все забывают. Они не видят общей картины. Они не применяют навыки в жизни, если на этом специально не сделан акцент.

Кроме того, повторяем мы и для того, чтобы вам проще было применить метод при обращении к профессиональному терапевту или коучу. Разумеется, пройти этот курс можно и самостоятельно, без руководства терапевта. Есть вероятность, что это будет непросто, но помните: пособие работает в любом случае, поэтому терапевт не обязателен, эффекта вы все равно достигнете.

Люди обычно не любят, когда им что-то повторяют. На самом деле это сопротивление «встревоженного ума». В этом-то и состоит проблема.

Можно попасть в ловушку, вынеся суждение относительно практического пособия, по которому вы собираетесь заниматься, чтобы изменить свою жизнь. Мы готовы гарантировать, что ваш «встревоженный ум» постоянно будет стремиться судить и оценивать, называть упражнения «глупыми», «нелепыми», «сложными» или «слишком однообразными». Здравый рассудок может даже пытаться заставить вас отложить книгу. Всегда, когда это будет происходить, вам следует взять ситуацию под контроль.

Не поддавайтесь на уловки разума, он просто хочет заставить вас застрять в прошлом — а ведь вы взяли в руки книгу не за этим. У вас есть выбор — двигаться вперед, используя новые методы, или так и сидеть на месте.

Будь у нас возможность работать с вами лично, мы предложили бы вам время от времени возвращаться к книге и освежать в памяти основные ее идеи. Имейте в виду: важны все ключевые темы книги — и те, которым посвящены первые главы, и те, которые излагаются далее. Итак, столкнувшись с повтором, знайте: это важный момент. Работа состоит в том, чтобы применение приведенных здесь методов вошло у вас в привычку. Для этого нужно время, повторение, ответственность и практика.

Рабочие листы, аудиофайлы и другие ресурсы с сайта практического пособия*

Рабочие листы для некоторых упражнений включены в практическое пособие и находятся в свободном доступе, вы можете загрузить их с сайта практического пособия «Нью Харбингер» www.newharbinger.com/33346. С этого же сайта вы можете распечатать столько экземпляров пустых рабочих листов, сколько вам понадобится.

Судя по нашему опыту работы с людьми, текст некоторых упражнений лучше всего слушать с закрытыми глазами. Это быстрее настраивает на нужную волну и позволяет успешнее освоить навыки. Поэтому мы сделали доступными аудиоверсии некоторых основных упражнений, их можно бесплатно загрузить с сайта практического пособия www.newharbinger.com/33346.

Наконец, на сайте практического пособия также приведены другие печатные и онлайн-ресурсы, которые, по нашему мнению, могут быть вам полезны на пути развития и роста.

* Все материалы на сайте — на английском языке. — *Примеч. ред.*

Самостоятельный или сопутствующий инструмент

Эта книга была написана как самостоятельная рабочая тетрадь, которая может помочь всем, кто борется с проблемами, вызванными тревогой в любых ее проявлениях. Для того чтобы это пособие принесло вам пользу, не обязательно беседовать с кем-то о вашем тревожном расстройстве (см. подробнее об этом в главе 2).

Если вы уже работаете с терапевтом над своей тревожностью, эта книга станет хорошим дополнением к терапии. Специалисты, имеющие опыт в современных видах бихевиоральной и когнитивной терапии, к которым относится терапия принятия и ответственности (ТПО), прекрасно знакомы с подходом, описанным в этом практическом пособии. Если же в настоящее время вы посещаете ТПО-терапевта, то можете обнаружить, что главы в целом соответствуют материалу, который ваш терапевт проходит с вами каждую неделю.

НАШ ПУТЬ: ЗАЧЕМ МЫ НАПИСАЛИ ЭТУ КНИГУ

То, что вы прочтете в этой книге, способно принести неоценимую пользу. Мы писали ее из стремления помочь. Для этого у нас было множество причин. Нам бы хотелось немного рассказать вам о себе и нашем пути.

Каждый из нас получил образование как клинический психолог и исследователь, специализируясь в когнитивной и бихевиоральной терапии (КБТ). Мы много работаем над тем, чтобы выявить причины тревоги и тревожных расстройств и найти способы лечения. Обобщая, можно сказать, что наша цель — создать наиболее эффективные методы избавления от страданий, улучшения психического здоровья и обретения благополучия.

Ранее нам доводилось обучать людей, страдающих от тревоги, современным методам КБТ. Наша задача состояла в том, чтобы помочь им справиться с неприятными мыслями и переживаниями и научиться их контролировать, применяя многочисленные техники, многие из которых провозглашались «новыми, революционными и более эффективными» для изменения мыслей и переживаний. Не исключено, что вам известен этот подход. Возможно, вы научились выявлять катастрофические нега-

тивные мысли, осознавать их нереалистичность и заменять на более реалистичные мысли. Если это так, вы знаете, что такое КБТ.

Важное условие любого эффективного лечения стресса и тревожных состояний — готовность пациента открыться тому, что пугает его больше всего. Обычно это сигналы и триггеры, вызывающие тревогу и страх. Некоторые триггеры могут быть связаны с вашим сознанием и физическим состоянием, тогда как другие поджидают в окружающем мире. Открываясь им, люди постепенно учатся встречаться со своими страхами. Со временем это позволяет многим освободиться от тревоги. Положительные результаты подобных техник подтверждены обширными исследованиями. В некоторых случаях это работает. Иногда. Не будучи панацеей.

Как показал наш собственный клинический и исследовательский опыт, при таком подходе сначала людям становилось лучше, то есть их тревожность снижалась, но затем они вновь обращались за помощью. Они возвращались, поскольку к ним возвращались тревоги и страхи. Нам стало интересно, не утрачивают ли некоторые из методов управления тревогой своей эффективности. Этот вопрос волновал не только нас. Частичное или полное возвращение тревоги после традиционной бихевиоральной и когнитивной терапии происходит намного чаще, чем принято думать.

Многие люди, пытающиеся справиться с тревожностью, испробовали немало стратегий, однако результаты часто оставляют желать лучшего. Нам казалось, что в этом есть некий подвох. Мы решили несколько отстраниться от ситуации и попытаться понять, не основывается ли КБТ на ложных предпосылках. Одна из таких предпосылок — идея о том, что тревожные мысли и переживания представляют собой проблему, причем именно они мешают человеку жить более насыщенной, наполненной смыслом жизнью. С этой точки зрения единственный способ начать жить лучше — избавиться от проблемы. Часто под этим понимают овладение навыком контролировать и менять свои мысли, ощущения и воспоминания.

Если задуматься, это означает, что вам следует перестать быть самим собой. Или, другими словами, вам нужно избавиться от своей истории, своей предыдущей жизни. Кроме того, это означает, что вам нужно перестать думать так, как вы думаете, и переживать то, что вы переживаете. Многие из тех, кто обращается за терапией, соглашались с этим, по крайней мере на начальном этапе. Многие виды терапии тревожности также основаны на этих предпосылках. Они нацелены на изменение ваших мыслей и переживаний. Считается, что когда вы в этом преуспеете (если сможете), то, скорее всего, достигнете счастья и процветания. Между тем этот подход в любом случае предполагает, что вам следует пере-

стать быть собой. Что само по себе достаточно болезненно. Невозможно безопасно продвигаться вперед, опираясь на идею, что с вами что-то принципиально не так.

Нас не устраивает сама идея о том, что для того, чтобы хорошо жить, вначале необходимо улучшить свои мысли и переживания (то есть снизить градус тревоги и страха). Точно так же нас не устраивало решение, предлагаемое КБТ, поскольку основная задача в этом подходе — научиться управлять чувством тревоги. Однако идеи, лежащие в основе КБТ, лишь отражают восприятие тревоги и других форм эмоциональной боли в культуре вообще. Вы, несомненно, не раз слышали: «Избавьтесь от боли — станете счастливы и начнете новую жизнь». Но вот что важно понять: обязательно ли избавляться от боли, чтобы жить хорошо?

Существует соблазн считать, что, поскольку о тревоге кое-что известно, можно так или иначе обойти ее темную сторону. В действительности каждый из нас то и дело застревает, пытаясь справиться со своими ментальными и эмоциональными травмами, обнаруживая, что все многочисленные стратегии КБТ, на которые возлагались такие надежды, в долгосрочной перспективе не так эффективны. Вы не ошиблись, речь идет о нас — экспертах по тревоге, которые не могут избавиться от собственной тревоги. И знаете что? Это нормально. Наш личный и профессиональный опыт говорит о том, что умение контролировать тревогу еще не гарантирует полноценную жизнь. То, что ваши мысли и переживания исправятся, еще не означает, что вы станете жить лучше или обретете подлинное счастье.

Мы продолжали исследовать на практике подход КБТ, и у нас стали появляться новые идеи. И они, казалось, оспаривали практически все, чему нас научили и что предлагали применять в жизни. Мы склонялись к убеждению, что тревожные мысли и переживания не являются врагами. Возможно, для того, чтобы жить полной жизнью, ими не нужно «управлять». На этом витке возникло даже предположение, что борьба с собственным разумом и телом и есть основная причина страдания.

Итак, отказавшись от идеи управлять тревогой, мы пришли к чему-то совершенно новому, радикальному и даже, чего скрывать, на первый взгляд противоречащему здравому смыслу. Наша новая идея была следующей: возможно, борьба вовсе не нужна, более того, именно в ней причина многих проблем, связанных с тревогой. Из этого следовало, что в наших силах научиться чувствовать себя комфортно, будучи теми, кто мы есть. То есть необходимо перенаправить свою личную энергию на управление тем, чем вы можете и должны управлять — собственными действиями, которые нужны для достижения того, что для вас действительно важно.

Базой нового подхода стала эта простая идея и набор эффективных экспериментально обоснованных стратегий и навыков, позволяющих людям развить принятие, сострадание и доброту по отношению к своим неприятным мыслям, переживаниям, воспоминаниям и даже самоощущению. Приближалась смена парадигмы. Борьба за преобразование собственных мыслей и переживаний перестала быть частью решения проблем с тревогой. Теперь решение основывалось на том, чтобы помочь людям изменить их взаимоотношения с собственным внутренним миром, а также научиться жить лучше, независимо от того, о чем они думают и что переживают. Революционная идея? Несомненно!

В основу этой работы легли исследования, подобные описанным ранее. Они показывают, что, если к уже существующей боли добавить попытки управлять и бороться, часто это лишь ухудшает ситуацию — беспокойства и переживания отвлекают от того, что вы считаете важным в жизни.

Терапия принятия и ответственности (ТПО) — часть этого нового подхода. Она опирается на идеи, о которых вы узнаете из этой книги. Сейчас мы много времени посвящаем дальнейшему развитию методов ТПО всем на благо. Также мы применяем ТПО в своей повседневной жизни — на работе и на отдыхе, в общении с детьми и личных отношениях, в публичном общении и ради укрепления здоровья.

Итак, еще раз: в чем же особенность нового подхода? Когда возникает неизбежная боль, нам больше не нужно сопротивляться или бороться с ней. Теперь мы встречаем эту боль с добротой, мягкостью, осознанностью и состраданием. В некотором смысле каждый из нас мысленно проводит черту, оставляя за ней ненужную борьбу и делая выбор в пользу того, что действительно значимо. Мы попросту не позволяем нашей эмоциональной боли помешать нам идти к нашим целям. Это освобождает время и энергию, необходимые для того, чтобы сконцентрироваться на действительно важных вещах, на том, чтобы проживать свою жизнь в соответствии с собственными представлениями и ценностями. И чем дольше каждый из нас практикует это, тем заметнее улучшения и в наших мыслях, и в наших ощущениях.

Мы не утверждаем, что это просто. Нужна регулярная практика и ответственное отношение. В результате вы сможете полностью изменить свою жизнь.

Наша жизнь заметно обогатилась просто потому, что нам стало известно, как использовать энергию с толком. Нам удалось вырваться из ловушки собственных болезненных мыслей и переживаний и переключиться на то, что действительно важно. Нам также довелось наблюдать,

как это помогло тем, кто к нам обратился, включая тысячи людей, занимавшихся по нашей книге.

Мы хотим, чтобы и вы прожили свою жизнь как можно более полно. Все, чем мы можем помочь в этом, вошло в рабочую тетрадь, которую вы держите в руках. Теперь ваша очередь. Надеемся, что вы воспользуетесь возможностью и убедитесь, что эта книга способна сделать для вас многое. Если вы приложите усилия, то будете приятно удивлены. Ваша жизнь тоже улучшится.

НАЧНИТЕ СВОЙ ПУТЬ

Для чего предназначена эта книга? Чтобы помочь вам добиться новых результатов, действуя по-новому. Чтение и усвоение прочитанного — это часть процесса. Однако ни одна книга, ни одно лекарство и ни один врач не смогут заставить вас жить так, а не иначе. Именно от вас зависит, как вы распорядитесь новыми знаниями. Только вы можете осуществить необходимые вам изменения. В конечном счете вы сами контролируете ход своей жизни. Здесь тоже выбор за вами.

Как гласит буддийская пословица, дорога длиною в тысячу миль начинается с одного шага. То, что вы взяли в руки эту книгу, — шаг в новом направлении. Чтение даже нескольких первых страниц — еще один шаг к выходу из-под власти тревоги, к новой жизни. Поздравляем вас, ведь вы уже продвинулись достаточно далеко! Теперь настало время потрудиться: вам нужно продолжать идти вперед.

Хорошо прожитая жизнь — это сумма многочисленных ярких моментов. Вы создаете каждый день своей жизни в соответствии с собственными ценностями — это то, что помогает вам делать следующий шаг. На этом пути вам предстоит учиться, достигать результатов и видеть жизнь такой, какой вы никогда не видели ее раньше. Важно не останавливаться, ведь даже самые маленькие шаги в конечном счете приближают вас к большой цели.

Пусть эта книга станет для вас путеводителем! Пусть информация, которую вы получите, поможет вам решить, куда вы хотите отправиться. Когда вы примете решение жить в соответствии с собственными ценностями, качество вашей жизни и жизни окружающих начнет повышаться.

Часть I

**ПОДГОТОВКА
К НОВОЙ
ЖИЗНИ**

Нельзя бояться изменений. Вы можете ощущать себя в безопасности в знакомом пруду, но если не осмелитесь выйти из него, то никогда не узнаете о существовании океана или моря. Попытка удержать то, что хорошо для вас сейчас, может оказаться причиной, по которой вы не получаете чего-то лучшего.

Си Джойбелл Си

НОВЫЙ ПОДХОД — НОВЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

Ваша жизнь — это священное путешествие, цель которого — изменение, рост, открытия, движение, трансформация, постоянное расширение ваших представлений о возможном, развитие вашей души, развитие ясного и глубокого понимания, интуиции, отважные поступки. Вы находитесь на пути... сейчас вы именно там, где должны находиться... И отсюда вы можете идти только вперед, самостоятельно но создавая свою историю победы, исцеления, храбрости, красоты, мудрости, силы и достоинства.

Кэролин Адамс

Эта глава о подготовке к чему-то новому в вашей жизни. Как бы трудно ни было это признать, но, чтобы получить новый результат, нужно действовать по-новому. Чтобы вам было проще запомнить эту простую идею, выразим ее в виде мантры.

*Если продолжу делать то, что всегда делал,
я буду получать то, что всегда получал.*

Запишите ее и повторяйте, когда будете заниматься по этой книге.

У ВАС ЕСТЬ ВЫБОР

У вас есть право выбора, но оно не касается тревоги. Тревога просто возникает. Это не выбор. Никто не делает выбор в пользу тревоги или страха. Однако вы можете выбрать новый подход к своей тревоге, чтобы изменить ее влияние на вашу жизнь. Об этом подходе вы прочтете на страницах этой книги.

Вы увидите, что представленный здесь материал поможет вам обращаться со своей тревогой по-новому, и начнете контролировать то, что можно контролировать: свои реакции на личные переживания, беспокойство и мысли, связанные с тревогой.

- ▶ Вы можете оставить попытки справиться с беспокойством, тревогой и страхом (если в долгосрочной перспективе стратегии управления оказались неэффективны).
- ▶ Вы можете научиться не сопротивляться беспокойству, тревоге и страхам, относясь к ним как к мыслям, ощущениям, переживаниям или болезненным воспоминаниям.
- ▶ Вы не должны предпринимать никаких действий, связанных с вашей тревогой, и тревога не должна влиять на то, что вы делаете. Как бы вам ни хотелось избегать сильной тревоги, вы можете научиться действовать иначе. Вы можете научиться отстраненно наблюдать за своими тревожными переживаниями и мыслями, не делая того, к чему они вас подталкивают.
- ▶ Вы можете научиться проявлять доброту и принятие по отношению к себе и своей эмоциональной сфере, вместо того чтобы реагировать на тревогу как на врага или незваного гостя.
- ▶ Вы можете научиться продолжать движение вперед, несмотря на вызываемый тревогой дискомфорт, и делать то, что действительно важно в вашей жизни.

Из исследований и клинического опыта нам известно, что решение проблем, связанных с тревогой, беспокойством и страхом, не предполагает усиление борьбы. Дело не в том, чтобы пытаться от них избавиться. Дело также не в том, чтобы заменять негативные мысли на позитивные, подобно тому, как вы меняете неисправную свечу зажигания в своей машине. С тревогой и страхом все это не работает. И все же многие люди пытаются бороться. Возможно, вы в их числе.

Вы знаете об этой битве не понаслышке и сами участвуете в ней. Вы, вероятно, думаете, что просто обязаны в ней выиграть — возможно, приложив больше усилий, изучив более эффективные стратегии, прочитав что-то еще о тревоге и связанных с ней проблемах, найдя новые лекарства, обсуждая все это и т. д.

Суровая правда состоит в том, что в этой битве победить невозможно. Нам прекрасно известно, что это может прозвучать как приговор и вы можете ощутить безнадежность. Однако есть и хорошие новости: вам не нужно побеждать в этой битве, чтобы начать жить той жизнью, о которой вы мечтаете. Работая с этой книгой, вы постепенно узнаете почему.

Сейчас мы просим вас лишь допустить одну вещь: решение ваших проблем с тревогой может быть не связано с попытками бороться «лучше или упорнее».

Решение здесь состоит в том, чтобы изменить взаимоотношения с тревожными мыслями и переживаниями и собственную реакцию на них. Вы можете сделать выбор и прекратить бороться. Для этого вам потребуется узнать, как распознавать тревожные мысли и переживания, но при этом не отождествлять себя с ними, не действовать по их указке и в ответ на их появление.

Наше искреннее намерение состоит в том, чтобы помочь вам провести эту драгоценную жизнь, занимаясь тем, что действительно важно, не тратя время и энергию на попытки контролировать тревогу. Помните об этом, когда будете работать с приведенным в книге материалом. Награда для нас — ваша полноценная, насыщенная и счастливая жизнь!

НАУЧИТЕСЬ ПРИСУТСТВОВАТЬ В МОМЕНТЕ

Прежде чем идти дальше, предлагаем вам выполнить небольшое центрирующее упражнение. Вы также можете рассматривать его как «заземляющее» упражнение или как способ научить себя присутствовать в моменте, где бы вы ни находились. Это и другие подобные упражнения в книге приведены не случайно.

Тревога и страх заставляют вас сжиматься и прятаться в темных углах, далеко отсюда, где вы находитесь на самом деле. Таким образом, для того чтобы справиться с этой естественной склонностью, вам потребуется научиться возвращаться в текущий момент.

Практика центрирования даст вам навыки, которые помогут присутствовать в моменте и развить большую осознанность по поводу того, что действительно важно для вас. Эта практика также поможет вам возвращаться в текущий момент в повседневной жизни, когда тревога или другие болезненные переживания начнут вас отвлекать.

Помните, что нет правильного способа выполнять эту практику. Просто делайте так, как можете. Только найдите удобное место, где ничто не будет вас отвлекать в течение пяти минут. Как выясняется, лучше всего выполнять это упражнение под запись*: просто закройте глаза и слу-

* Авторы предлагают скачать запись текста упражнения с упомянутого выше сайта. Книга представлена на английском языке. Чтобы получить русскоязычный вариант, можно самостоятельно записать текст на диктофон. — *Примеч. ред.*

шайте. При желании можно выполнять упражнение с открытыми глазами, тогда, чтобы не отвлекаться, постарайтесь сконцентрироваться на одной точке, например на полу перед вами.

Упражнение «Простое центрирование»

Сядьте на стул, устройтесь поудобнее. Спину держите прямо, ноги поставьте ровно, руки и ноги не скрещивайте, кисти рук пусть свободно лежат на коленях. Мягко прикройте глаза. Сделайте несколько плавных вдохов и выдохов — вдох... выдох... вдох... выдох. Обратите внимание на звук и ощущения от проходящего через легкие воздуха.

Теперь переведите фокус внимания на себя, свое присутствие в этой комнате. Отмечайте все звуки, которые услышите вблизи и вдали. Обратите внимание, как вы сидите на стуле, как ваше тело касается его. Что это за ощущения? Что вы чувствуете, когда сидите там, где вы сидите сейчас?

Теперь переведите фокус внимания туда, где ваши руки касаются коленей. Представьте, как ваше внимание стекает с ваших ног к стопам, касающимся пола. Что вы ощущаете, когда ваши стопы находятся в том положении, в котором они находятся? Обратите внимание на то, что ваши ноги устойчиво стоят на полу.

Теперь плавно расширяйте фокус внимания, переключитесь на ощущения в других частях тела. Просто обратите внимание на каждое ощущение и признайте его возникновение. Также отмечайте, как со временем эти ощущения могут меняться. Не пытайтесь повлиять на них.

Теперь позвольте себе вернуться туда, где вы находитесь. Проверьте, можете ли вы ощутить себя в настоящем моменте, прямо сейчас. Для чего вы здесь? Если вам кажется, что это звучит странно, просто отметьте это и вернитесь к ощущению целостного присутствия. Помните о цели, для которой вы здесь.

Проверьте, сможете ли вы сохранять присутствие в моменте при появлении того, чего вы боитесь. Отмечайте все сомнения, оговорки, страхи и беспокойства. Проверьте, можете ли вы просто отмечать их, признавать их присутствие, позволяя им просто быть. Вам не нужно избавляться от них или работать с ними. С каждым вдохом и выдохом представляйте, что вы создаете для них все больше пространства, больше пространства для того, чтобы вы могли быть собой, прямо здесь, где вы находитесь. Теперь проверьте, можете ли вы хотя бы на мгновение обратиться к своим ценностям и обязательствам. Почему вы здесь, работаете с этим практическим пособием? Куда вы хотите идти? Что вы хотите сделать со своей жизнью?

Затем, когда будете готовы, отпустите эти мысли и постепенно расширяйте поле внимания, замечая звуки вокруг вас. Медленно откройте глаза с намерением сохранить в течение дня эту осознанность и присутствие в настоящем.

Остановитесь ненадолго и подумайте: какой опыт вы получили, выполняя упражнение «Простое центрирование». Здесь важно, чтобы вы начали отмечать свой опыт и то, чему он вас учит. Это позволит вам уже в начале пути понять, где вы находитесь. И пусть ваш путь начнется отсюда.

Что пришло вам на ум, когда вы задумались о своих намерениях и причине, по которой вы здесь, работаете с этим практическим пособием, чтобы изменить свою жизнь?

Какие внутренние ощущения вы отметили, если они были?

Перечислите все мысли, которые пришли вам на ум и которые, как вы считаете, помешали вам выполнять упражнение (например, «не могу сконцентрироваться»; «это скучно», «я все делаю неправильно»). Постарайтесь формулировать точно.

Ожидали ли вы какого-то конкретного результата от практики — например, большей расслабленности, спокойствия или умиротворения?

Призываем вас выполнять «Простое центрирование» ежедневно. Найдите подходящее время и место. Это поможет вам создать пространство, необходимое для того, чтобы жить полной жизнью и делать то, что для вас действительно важно.

ЧТО ТАКОЕ ТПО?

Эта рабочая тетрадь предлагает вам выход: от тревоги и страха — на встречу жизни. Такой выход появился благодаря революционному методу — терапии принятия и ответственности (ТПО). Важно подчеркнуть, что основа ТПО — это ответственные **действия**.

Принятие — выбор — действие

Простейший способ понять основную идею ТПО — сконцентрироваться на трех основных шагах: Принятие — выбор — действие. Кроме того, задача ТПО — помочь вам отпустить ситуацию, повернуться лицом к жизни и начать двигаться в выбранном направлении. Не беспокойтесь, если эти цели кажутся вам слишком общими или идеалистичными. По мере выполнения упражнений вы ознакомитесь с деталями. Сейчас предлагаем подробнее рассмотреть основы ТПО, чтобы вы были лучше готовы к предстоящей работе.

Принятие

Это первый шаг в ТПО, который рабочая тетрадь поможет вам совершать раз за разом. Он опирается на навык изменения реакции, суть которого в том, что при появлении тревоги, страха, беспокойства, паники и прочих источников эмоциональной и психологической боли вы начинаете испытывать сострадание, ощущаете доброту, мягкость и намного меньше поддаетесь негативным эмоциям. Идея состоит в принятии тех переживаний, которые уже возникли. Этот навык позволяет вам прекратить борьбу с нежелательными мыслями и переживаниями. Когда вы научитесь отпускать ситуацию, необходимость в устранении или изменении этих мыслей и переживаний исчезнет сама собой, равно как и страдание.

Когда вы перестанете играть со своей тревогой в перетягивание каната, то вдруг заметите, что освободились от эмоциональных пут и полны энергии для тех дел, которые действительно важны. Ваша жизнь потечет совершенно иначе. Принятие поможет вам сделать тревогу всего лишь частью вашей насыщенной жизни.

Выбор

Второй шаг заключается в выборе направления вашей жизни. Он предполагает выявление ваших ценностей и устремлений. Здесь вы сможете понять, что для вас действительно важно, что вы цените — чтобы затем сделать выбор. Каким сыном (дочерью), сестрой (братом), студентом или другом вы хотите быть? Какой род занятий важен для вас? Ответ на такие вопросы связан с выбором — выбором направления движения, подходящего именно вам, и принятием вашей сущности и того, что сопровождает вас на пути. Этот шаг вам придется повторять вновь и вновь.

Перед вами встает важный вопрос: готовы ли вы не терять связь со своими эмоциями, рассуждениями, ощущениями — с тем, что так или иначе касается разума и тела, и не избегать этого? Если ответ отрицательный, ваше личное внутреннее пространство со временем будет уменьшаться, а значимость вашей тревоги будет повышаться. Если ответ положительный, вы будете расти и развиваться, так же как и ваша жизнь. Вашей основной задачей станет жить полноценно и интересно, а вовсе не для того, чтобы ваши переживания и мысли стали лучше.

Действие

Третий шаг предполагает движение к достижению ваших значимых жизненных целей. Нужно будет взять на себя ответственность за то, чтобы действовать и менять то, что вы можете изменить. Это означает, что потребуются научиться вести себя так, чтобы иметь возможность двигаться в соответствии с выбранными вами ценностями. По мере проработки материала пособия вы начнете замечать разницу между вами как личностью и вашими действиями, мыслями и переживаниями по поводу самого себя. Вам нужно будет не просто встретиться со своими страхами в надежде на лучшую жизнь. Цель состоит в развитии готовности принять внутренний эмоциональный дискомфорт во время движения к целям и мечтам.

Эти три смелых шага выглядят пугающе. Вы можете сказать: «Это слишком — я на такое не способен». Если ваша реакция такова, это нормально. Именно так ведет себя «встревоженный ум». Вам нужно постараться не воспринимать свои мысли излишне серьезно. Просто продолжайте читать.

Откройте глаза и продолжайте чтение. Позвольте возникать любым мыслям. Подобно другим мыслям и переживаниям, они совершенно нормальны и останутся таковыми в любом случае: и если останутся и если исчезнут.

ПОЧЕМУ ТПО?

Информация, представленная в этом практическом пособии, подтверждена исследованиями, показавшими, что попытки управлять тревогой и контролировать ее избыточны и связаны с определенными жертвами. Они даже способны причинить вред. Парадоксально, но факт — эти методы часто лишь усиливают страдание, которое вы пытались смягчить, а также существенно ограничивают вашу жизнь.

Вспомните о том списке способов справиться с тревогой, который вы прочли во введении. Может показаться, что подобные способы очень разнообразны, но на самом деле все они построены на одном и том же принципе — борьбе с болезненными мыслями и переживаниями. Приведем выводы, которые были получены в результате исследования борьбы с эмоциональной и душевной болью. Такая борьба:

- ▶ **повышает активность симпатической ветви нервной системы.** Эта система представляет собой механизм, приходящий в действие, когда вы испытываете тревогу, гнев или когда ваша жизнь в опасности. Ее активация заставляет вас ощущать нервное возбуждение и дискомфорт;
- ▶ **ухудшает память о важных событиях.** Это происходит из-за того, что человек концентрирует внимание на том, чтобы смягчить неприятные мысли и эмоции или избавиться от них. Концентрация на тревоге и боли оттягивает внимание от более важных областей жизни;
- ▶ **требует усилий.** Борьба с неприятными мыслями, переживаниями и воспоминаниями тяжело. Это все равно что рукой пытаться сдержать напор воды, вырывающийся из садового шланга. Это не работает, и в конечном итоге вы промокнете.
- ▶ **дает приемлемые результаты в краткосрочной перспективе.** Именно это и привлекает людей — если вы начнете отталкивать мысли и переживания, то, скорее всего, получите временное облегчение. Тем не менее в долгосрочной перспективе это не работает. Люди продолжают страдать и расплачиваться за непродолжительное облегчение.

- ▶ **не меняет качества негативных мыслей и переживаний.** На самом деле и во время, и после борьбы с неприятными мыслями и переживаниями люди обычно чувствуют себя так же, если не хуже. Кроме того, это изматывает.
- ▶ **выключает вас из жизни.** Это наиболее важный результат исследования. Люди, регулярно ведущие борьбу со своими мыслями и переживаниями, сообщают о более низком качестве жизни, меньшей искренности, у них проблемы в построении близких отношений и в целом они ощущают ограниченность своих действий. Им кажется, что они застряли на месте.

Эти и другие результаты подводят к выводу: попытки изменить тревожные мысли и переживания не приносят успеха. ТПО извлекает пользу из этого исследования, предлагая избавление от вызванных тревогой страданий без усиления контроля, борьбы и без попыток управления. Этот выход начинается с того, что полностью противоречит вашему предыдущему поведению. Вы делаете нечто противоположное управлению тревогой. Вы меняете свои взаимоотношения с дискомфортом, вызываемым тревогой, — в особенности свое поведение при его возникновении. Вы перестаете бороться с этим дискомфортом.

Такое изменение открывает для вас новые двери. Оно дает гибкость и энергию, чтобы жить полной жизнью. Именно это имеется в виду, когда говорится, что смысл ТПО в том, чтобы позволить себе ощущать боль, продолжая применять рабочие методы, и делать то, что для вас действительно важно. Иными словами, речь идет о принятии и одновременном изменении. Если вы на сто процентов уверены, что готовы попробовать, то наверняка научитесь *принимать* неконтролируемые тревожные мысли и переживания и *жить с ними*, самостоятельно отвечая за то, что вы можете контролировать: за свое поведение и свои действия.

ПОЧЕМУ ТАК ВАЖНЫ ПРИНЯТИЕ И ДЕЙСТВИЕ

Как и большинство людей, вы, вероятно, оцениваете успех, соразмеряя его с затраченным временем, а вовсе не по своим мыслям или ощущениям. Другими словами, именно ваши действия, какими бы значительными или незначительными они ни были, определяют вашу жизнь.



Только за счет действий — реально сделанного — вы можете направлять свою жизнь в нужное русло.

Когда ваши действия противоречат вашим устремлениям, вы впадаете в эмоциональный и психологический ступор. Именно поэтому от нас вы не получите никаких дешевых трюков, позволяющих быстро обойти проблему. Такими трюками пестрят медиа и вся культура в целом. Вы знаете их основную идею: избавьтесь от боли и страдания — и станете жить счастливо.

Отсутствие боли не гарантирует полноценную жизнь. Довольно много людей не испытывают боль и беспокойство, но не довольны своей жизнью. Также известно, что многие люди, переживающие невероятную боль и трудности, находят силы сделать свою жизнь полной смысла. Каждый день они проживают так, как если бы он был последним. Вы тоже можете этого достичь. Когда вы живете каждый день, как если бы он был последним, вещи, казавшиеся важными, внезапно теряют свою значимость — несколько упражнений, основанных на этом эффекте, будет приведено в следующих главах.

Способность наблюдать за мыслями с ненавязчивым беспристрастным интересом и без вовлечения также научит вас перестать превращать тревогу в монстра, якобы контролирующего вашу жизнь. Вы сможете вырваться из-под контроля тревоги, предоставив ей отдельное пространство. Когда это будет сделано, вы высвободите свое внимание и энергию для того, что для вас действительно важно. Тогда тревога и страх станут всего лишь частью вашей жизни, но не основой вашей личности.

Вы, вероятно, знакомы с основной идеей ТПО и в другой форме — это известный призыв к безмятежности: *безмятежно принимайте то, что не можете изменить, храбро меняйте то, что можете, и развивайте в себе мудрость, чтобы отличать одно от другого*. Большинство людей считают, что согласиться с этим призывом намного проще, чем следовать ему. Причина в том, что многие просто не знают, что именно они могут изменить, а что — нет. Еще больше людей не знают, как принимать болезненные мысли и переживания и жить с ними. И наконец, мало кто знает, как следовать этому призыву в повседневной жизни. В этом пособии вы прочтете, как применить призыв к безмятежности на практике.

Читая пособие и выполняя упражнения, вы узнаете, как различать доступное для изменений и не поддающееся вашему влиянию. Выполняя упражнения на осознанность и принятие, вы узнаете, как создать достаточно пространства для любого переживания — хорошего, плохого и даже ужасного. Принятие и сострадание помогут вам научиться перенаправлять свое драгоценное время и энергию на то, что действительно важно для вас. Так вы встанете на новый путь, ведущий от беспокойства, тревоги и страхов к полноценной жизни.

ТПО ПОМОГАЕТ СПРАВИТЬСЯ С ТРЕВОГОЙ И УЛУЧШИТЬ ЖИЗНЬ

Тревога и страх проявляются в самых разных формах. Многие страдающие от тревожности испытывают сильные приступы паники: у них происходят заметные изменения самочувствия (например, учащение сердцебиения), которые сопровождаются мыслями о приближении чего-то ужасного, ощущением страха и надвигающейся тьмы. Некоторым кажется, что панические атаки появляются словно из ниоткуда. Другие считают, что пронизанные паникой мысли и переживания возникают в определенных ситуациях (например, в ситуациях общения, во время публичного выступления, в самолете, на определенной высоте).

Некоторых людей, испытывающих тревогу, преследуют воспоминания о травматичных событиях прошлого. Других поглощают очень тревожные навязчивые мысли, импульсы или образы. Чтобы снизить напряжение, некоторые прибегают к своего рода ритуалам: что-то постоянно проверяют, пересчитывают, то и дело моют руки. Эти действия позволяют им ненадолго избавиться от тревоги. Многие тревожные люди днями напролет беспокоятся обо всем подряд (о своем прошлом, будущем, повседневных заботах), и это не помогает им решить ни одну проблему.

В следующей главе предлагаем как можно более подробно порассуждать обо всех этих тревогах и страхах. Если вы испытываете нечто подобное и предпочли бы избавиться от последствий, подход ТПО поможет вам сдвинуться с места. И все же слова — это всего лишь слова до тех пор, пока вы не начнете действовать.

Если у вас есть сомнения в том, что действовать необходимо, вспомните, как учатся ездить на велосипеде. Невозможно научиться, читая о езде или наблюдая за гонками. Единственный способ — купить велосипед и начать ездить. А значит, иногда и падать, ведь это неизбежно. Другого способа научиться кататься нет. Только практиковаться, стремиться научиться, быть готовым к боли, падениям и возвращаться к занятиям после падения. Нужно просто пробовать вновь и вновь.

Точно так же с тревогой и страхом. Если вы пытаетесь справиться с ними, лишь читая об этом, но не предпринимая шагов по применению знаний, это тупик. Вы, вероятно, и сами знаете это по опыту. Исследования показали, что люди лучше всего обучаются на собственном опыте. Лучшее обучение — это активное обучение. Таким образом, задача состоит в том, чтобы применять то, что вы узнаете из этой книги, в повседневной жизни. С вашей стороны потребуется немало труда.

НАДЕЖДА И ИЗМЕНЕНИЯ: ТПО ПРИ ТРЕВОГЕ

Прежде чем завершить эту главу, нам бы хотелось обобщить некоторые основные положения, чтобы помочь вам понять, чем вы будете заниматься и чего можете ожидать. Нам помогут комиксы. Просто представьте себя на месте персонажа на рисунках.

Здесь изображено, чего хочет большинство людей. Представьте, что вы движетесь к тому, что для вас важнее всего. Вы свободны и полностью вовлечены в жизнь (рис. 1).

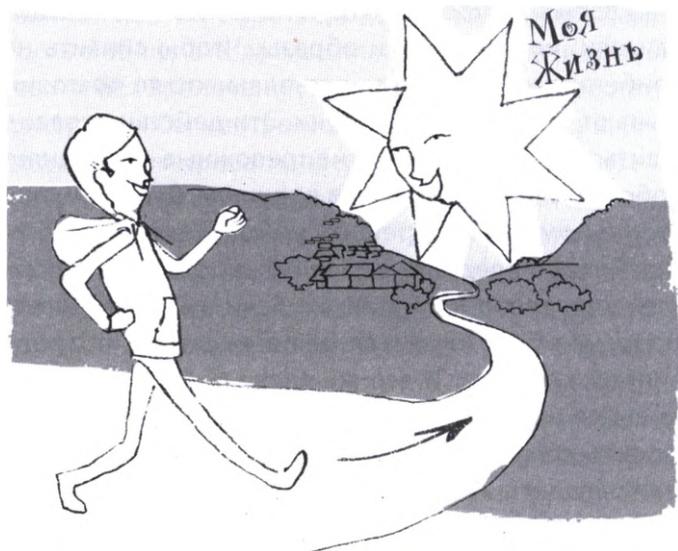


Рис. 1

И в это время начинает происходить все что угодно — в том числе нечто неприятное (рис. 2).

Вы останавливаетесь. Думаете. Раздражаетесь, погружаетесь в переживания и мучаетесь. А потом делаете то, что представляется наиболее разумным, — стараетесь избавиться от всего «плохого», поскольку, как вам кажется, оно стоит на вашем пути к жизни (рис. 3).

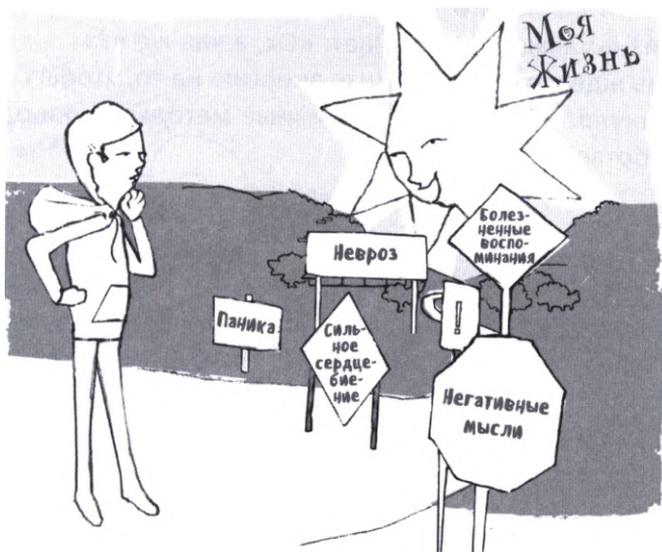


Рис. 2

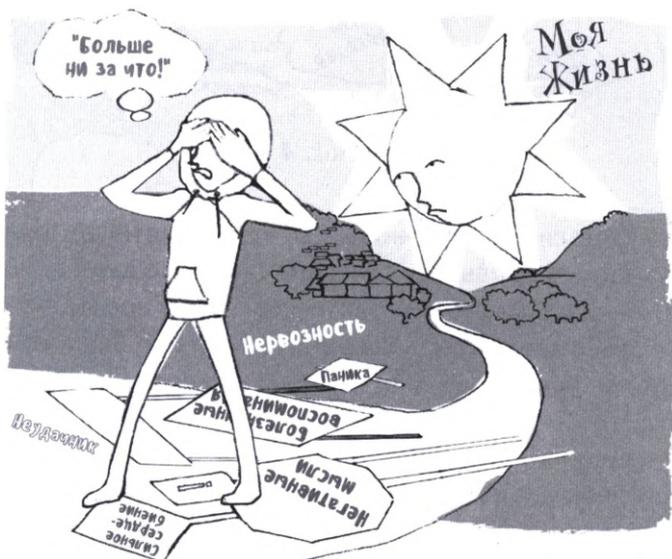


Рис. 3

Пытаясь справиться с дискомфортом, вы оборачиваетесь — поворачиваетесь спиной к жизни и тому направлению, в котором собирались идти. Ваша жизнь также это замечает: «Ох, а как же я?»

Ваша жизнь ждет, пока вы тратите энергию на то, чтобы справиться с тем, что нахлынуло. Вы пробуете различные методы, но ни один из них, похоже, не работает (рис. 4).

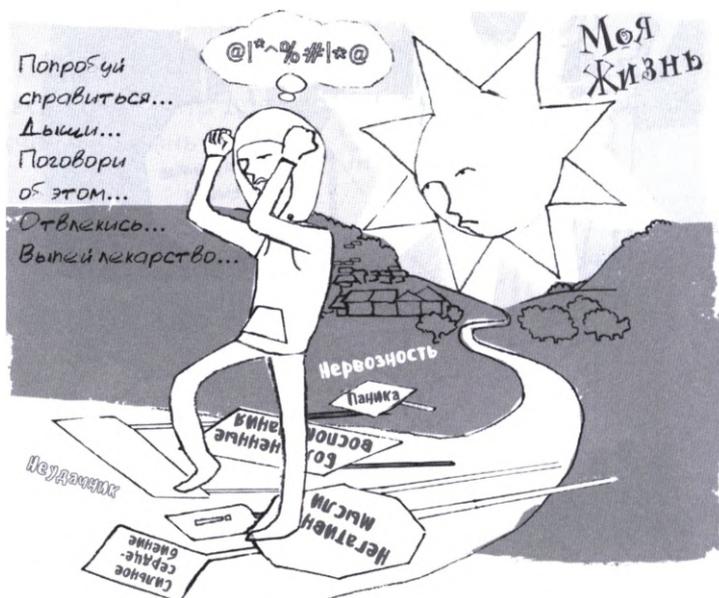


Рис. 4

Это продолжается вновь и вновь. Все это время часы продолжают тикать, время уходит. И вот вы продолжаете борьбу, а ваша жизнь все ждет, просто ждет. И жизнь также становится печальна, поскольку ей известен результат. Так вы выпадаете из жизни. Посмотрите на свою жизнь — вы не проживаете ее (рис. 5).

Выпадая из жизни, вы не избавляетесь от боли. Вы бежите, но ваша боль остается с вами (рис. 6).

Вы вымотаны, растеряны, находитесь на грани срыва, вам плохо.

Ваш рациональный ум при этом продолжает работать — выдает вам все новые негативные идеи. *Почему я не могу быть нормальным? Почему мне не справиться с тревогой и страхом?*

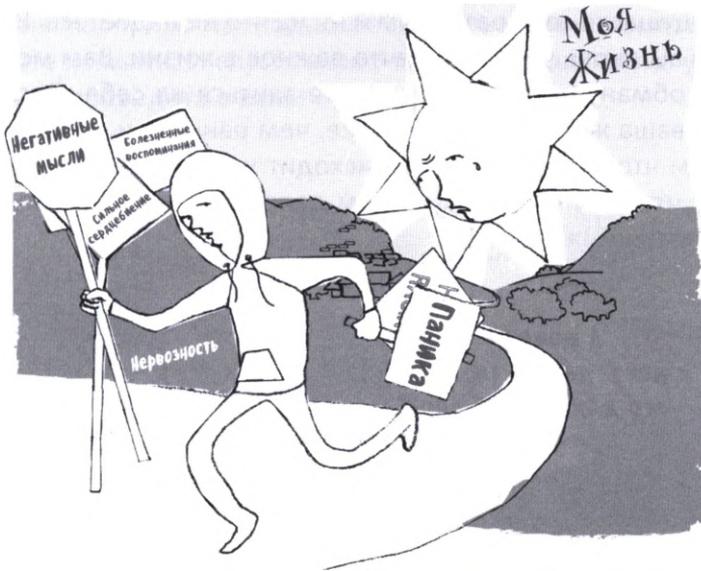


Рис. 5

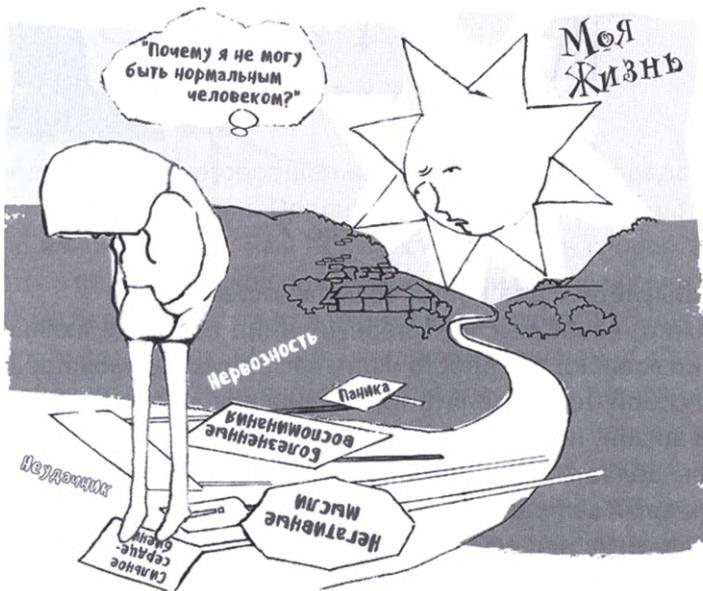


Рис. 6

Итак, вы застряли, выпали из жизни, погрязли в этом состоянии и боли. Вы ощущаете себя разбитым и ни на что не надеетесь. Вам грустно, потому что вы вновь упустили нечто важное в жизни. Вам может казаться, что вас обманули, вы даже можете злиться на себя. Посмотрите на рисунок — ваша жизнь стала грустнее, чем раньше, и все еще ждет вас.

Но затем что-то меняется. Происходит что-то важное и прекрасное. Вы видите, что происходит на самом деле. Вы делаете выводы. И говорите: «Достаточно!» (рис. 7).



Рис. 7

Вы открываетесь для новых возможностей.

Возможно, ваши мысли и переживания вовсе не являются препятствиями. Возможно, это просто часть вас самих. Возможно, вы могли бы взять их с собой, начав делать то, что для вас действительно важно.

Вашей жизни, похоже, нравится эта идея.

Итак, вы делаете шаг — решительный шаг вперед, в том направлении, которое вы сами выбрали. Вы чувствуете сострадание и доброту ко всему, что проявляется в вашем разуме и теле. Вы продвигаетесь. Вы направляетесь обратно к своей жизни и тому, что действительно важно для вас.

Ваша жизнь незамедлительно замечает это. Окружающие тоже. Вы и сами это замечаете.

Вы решаете делать то, что для вас действительно важно, независимо от того, какие сюрпризы преподнесет вам ваш ум или память.

Вы бежите к жизни. И спустя какое-то время ваша жизнь улучшается. Она счастлива проводить с вами время (рис. 8)!

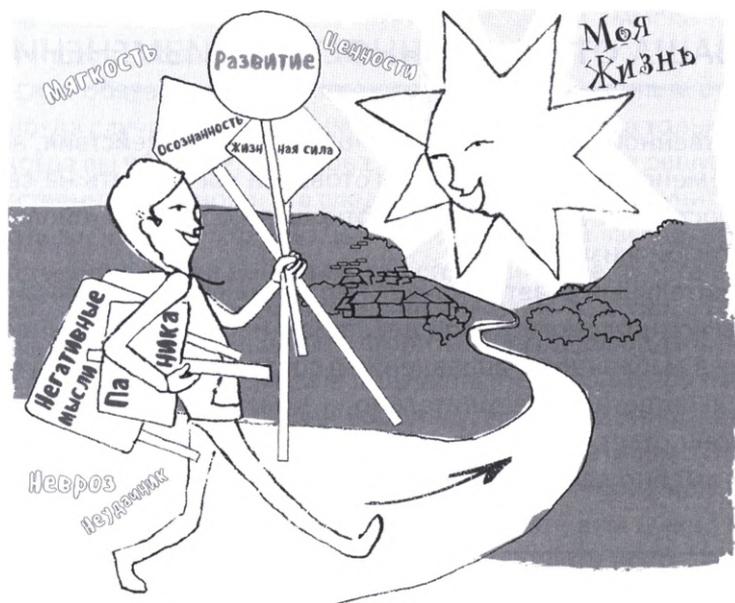


Рис. 8

На последнем рисунке обобщенно показан подход, представленный в этом практическом пособии. Предшествующих эпизодов мы также еще коснемся, но имейте в виду: нам не известен ни один способ, позволяющий прекратить периодическое появление неприятных мыслей и переживаний. Когда вы бежите навстречу жизни, у вас неизбежно будут возникать самые разные мысли, переживания и телесные ощущения. Одно (жизнь) невозможно без другого (широкого спектра мыслей и переживаний).

Однако вы можете научиться вести себя так, чтобы ваш «встревоженный ум» и телесные ощущения не вставали на вашем пути к жизни. Вы научитесь больше не поворачиваться к жизни спиной, чтобы управлять тревогой. Вы узнаете, как перестать бороться со своей эмоциональной и душевной болью. Вы разовьете навыки, которые позволят вам стать добрее к себе, чтобы не скатываться все дальше в негативные суждения и обвинения в свой адрес. Самое важное — вы узнаете, как выиграть вой-

ну с тревогой, не нанося ей поражение, а приветствуя ее и постепенно возвращаясь к своей жизни.

Вы сможете победить тревогу, живя хорошо. Начать нужно с того, чтобы относиться к тревоге иначе, чем раньше. Именно это позволит создать условия для подлинного счастья!

ВАША ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА ИЗМЕНЕНИЯ

Ответственность — главный компонент любого действия, направленного на изменение вашей жизни. Готовы ли вы принять на себя эту ответственность и обучиться новому отношению к беспокойству, тревоге, страху и самой жизни?

Положительный ответ означает, что вы на шаг приблизились к цели. Вы готовы контролировать свои действия и нести ответственность за продвижение в выбранном направлении в соответствии с вашими ценностями. Если вы ответили утвердительно — замечательно!

Если ваш ответ отрицательный, вам следует остановиться. Спросите себя, что именно вам мешает?

Загляните в себя, а затем посмотрите на препятствия в окружающем мире. Запишите, какие препятствия вы видите, и постарайтесь описать их как можно точнее.

Проанализируйте то, что вы написали. Уделите этому столько времени, сколько потребуется. Никто не просит вас преодолевать какие бы то ни было препятствия. Вам лишь нужно ответить, хотите ли вы по-новому обращаться со своей тревогой и страхом. Только вы можете решить, позволить ли препятствиям и дальше мешать вам менять жизнь к лучшему. Если вы на сто процентов готовы взять на себя эту ответственность, сделайте это!

И этот шаг вам нужно будет повторять вновь и вновь, работая с каждой следующей главой.

Принятие ответственности не означает, что все незамедлительно наладится и прошлые неурядицы никогда не повторятся. Нам известно наверняка, что старые схемы иногда будут возникать вновь. Ответственность лишь означает, что вы обязуетесь делать то, что собрались, как можно лучше.

Если же вы нарушите обязательство, это не будет означать провал или неудачу. Дайте себе передохнуть. Это всего лишь игры разума. Ругать себя за собственную человеческую природу нет смысла — это верный способ почувствовать себя еще хуже.

Нарушение обязательства просто означает, что вы «упали с велосипеда», это иногда случается с каждым, в особенности когда только учишься кататься. Когда вы поймете, что снова оступились, можете решить взять на себя ответственность заново. И в следующий раз снова получите возможность делать то, что необходимо. Вот почему, на наш взгляд, важно принять ответственность: без действий, то есть если вы не будете выполнять упражнения, мало что поменяется в вашей жизни. Мы уже говорили об этом, но никогда не будет лишним повторить: *если вы продолжите делать то, что всегда делали, вы будете получать то, что всегда получали.*

Эту фразу приписывают Энтони Роббинсу, Альберту Эйнштейну, Генри Форду, Марку Твену и даже Стивену Хейесу — и создателям ТПО. Неважно, кому она принадлежит. Все эти выдающиеся личности могли бы подтвердить: если вы хотите получить новый результат, вам нужно изменить свои действия. Это означает, что нужно начать делать нечто отличное от того, что вы делали до сих пор. Одно лишь чтение этой книги без реальных действий однозначно не поможет вам ничего изменить.

Предлагаем вам остановиться ненадолго и обдумать смысл этих слов. Какие возможности открываются перед вами, когда вы принимаете на себя ответственность за то, чтобы делать нечто новое? Знаете ли вы? Задумывались ли вы, какой может стать ваша жизнь? Следующее небольшое упражнение поможет вам лучше разобраться с этим.

Упражнение «Каковы ваши возможности?»

Невозможно идти вперед, постоянно оглядываясь и думая о том, что не так с вами и вашей жизнью, повторяя старые схемы, которые и привели вас туда, где вы находитесь. Кроме того, практически невозможно взять на себя ответственность за что бы то ни было, если вы не понимаете, о чем именно идет речь. Итак, предлагаем вам изменить точку зрения и внести ясность.

Выделите несколько минут, чтобы спокойно сесть и закрыть глаза. Обратите внимание на свое дыхание и на положение тела в пространстве, ощутите, где вы нахо-

дитесь в этот момент. Просто сконцентрируйтесь на текущем моменте и позвольте себе присутствовать здесь и сейчас. Когда будете готовы, медленно откройте глаза и продолжайте чтение.

Теперь вытяните руки перед собой ладонями вверх и представьте, что держите книгу под названием «Жизнь». Эта книга вам прекрасно знакома. Глядя в нее, вы заметите, что несколько страниц уже заполнены текстом. Там рассказывается о произошедших с вами событиях и о вашем опыте, накопленном с самого начала жизни. Описаны важные и незначительные события, радостные и, возможно, трудные времена, боль. В этой книге также описана ваша борьба с тревогой и страхом. Вы сами знаете, о чем она.

Однако, листая книгу, вы замечаете, что внезапно сюжет обрывается. На одной из страниц — первой странице новой главы под названием «Завтра» — уже нет текста. Нет его и ни на одной из следующих страниц. Вы видите лишь белую бумагу.

Вы можете подумать, что это странно... Возможно, вы приобрели бракованную книгу. Однако ничего странного здесь нет. Вы ведь упустили самое главное. С этого момента история вашей жизни еще не написана. Она полна возможностей, нового опыта и путешествий. Позвольте себе остановиться и осознать эту истину. Когда будете готовы, продолжайте чтение.

Теперь спросите себя: что бы мне хотелось прочесть о себе и своей жизни на следующей странице? Будет ли глава под названием «Завтра» лишь повторением вчерашнего и всех предыдущих дней, недель и месяцев? Если бы вы могли написать на следующей странице книги «Жизнь» все что угодно, что бы вы написали? Кем вы действительно хотите стать начиная с этого момента?

Сейчас настало время принять ответственность. У вас должна быть полная ясность относительно нее, вы должны полностью осознавать ее. Ниже запишите, что бы вы хотели увидеть на следующей странице книги «Жизнь». Будьте точны в формулировках. Думайте о возможностях. Подумайте, что вы и только вы можете сделать. Запишите в нескольких словах или предложениях суть того, к чему вы стремитесь и кем хотите стать. Это может быть самая простая фраза вроде: «Я собираюсь потратить 15 минут на чтение и работу с материалом, приведенным в этом практическом пособии, чтобы добиться изменений в своей жизни». Или: «Я собираюсь начать день с „Простого центрирования“, о котором узнал во введении».

УПРАЖНЕНИЯ, УЛУЧШАЮЩИЕ ЖИЗНЬ

На эту и следующие недели рекомендуем вам несколько действий, которые вы можете сразу начать выполнять — и увидите, как меняется ваша жизнь. Нам нравится называть их упражнениями, улучшающими жизнь, поскольку именно этого они и позволяют достичь — сделать жизнь более насыщенной и повысить ее качество. Ознакомьтесь с ними и примите ответственность за то, что вы действительно сможете сделать.

Итак, сейчас рекомендуем вам сделать следующее:

- ▶ Примите на себя ответственность за выполнение «Простого центрирования».
- ▶ Прочувствуйте свою ответственность за то, чтобы следовать указаниям в этом практическом пособии, и осознайте ее важность для вас.
- ▶ Сделайте чтение практического пособия и работу с ним приоритетом в своей жизни.

ЧТО ВАМ СЛЕДУЕТ ЗАПОМНИТЬ

Изменения могут быть пугающими и одновременно дарящими освобождение. Они связаны с определенными рисками. И все же риск продолжать жить по-старому серьезнее. Чтобы получить новый результат, неизбежно требуется делать нечто новое. Рецепт прост. Все начинается с того, чтобы сделать выбор и принять ответственность за то, чтобы следовать ему. Когда вы начнете взаимодействовать с тревогой иначе, вы сможете заметно выиграть, а вот терять вам совершенно нечего.

Подготовка к новой жизни

О чем стоит подумать: чтобы получить нечто новое, я должен делать нечто новое.

Важный вопрос: готовы ли вы изменить отношение к тревоге, страху и беспокойству? Если нет, что вам мешает?

ВЫ НЕ ОДИНОКИ ЧТО ТАКОЕ ТРЕВОГА И СОПУТСТВУЮЩИЕ РАССТРОЙСТВА

Лучшие моменты жизни часто наступают во времена сильного дискомфорта, несчастья или неудовлетворенности. Причина в том, что именно в такие тяжелые моменты наиболее велика вероятность отказаться от прошлого и начать искать новые пути и ответы.

М. СКОТТ ПЕК

ВЫ НЕ ОДИНОКИ

Многие люди, страдающие тревожными расстройствами, ощущают себя очень одиноко. Возможно, вам знакомо это состояние. Вы можете думать, что ваша тревога настолько сильна, что никто, вероятно, не в силах понять, как вы себя чувствуете. В некотором смысле так и есть; никто не знает о ваших переживаниях лучше вас. Однако это не означает, что никто не сталкивается ни с чем подобным.

Когда вы прочтете эту главу и узнаете некоторые факты о тревоге, вам станет ясно, что в мире существует множество людей, которым присущи такие же страхи и которые ведут с ними такую же борьбу. Вы также убедитесь, что ваши проблемы, связанные с тревогой, широко известны. На самом деле тревога и страх — наиболее понятные из всех тяжелых эмоциональных состояний. Надеемся, что, узнав больше, вы убедитесь: у вас есть надежда и вы не одиноки!

Людей с тревожным расстройством можно найти повсюду — во всех городах, штатах и странах. Тревожное расстройство не обходит ни бедных, ни богатых. Это одно из наиболее распространенных психических

расстройств, ему в тот или иной период жизни бывает подвержено до 30 % населения земного шара (Kessler, Berglund, Demler, Jin, Merikangas, Walters, 2005). Это приблизительно 40 миллионов человек только в США. Чтобы лучше понять масштаб, представьте, что однажды все, кто испытывает тревожное расстройство, решат надеть красные шапки. Если это произойдет, вы будете замечать таких людей практически каждый день.

Тревожное расстройство часто бывает хроническим, дорого обходится и подрывает силы. Это означает, что, если вы не будете ничего менять, проблема, скорее всего, никуда не исчезнет и может даже усугубиться со временем. Поскольку тревожное расстройство влияет на жизнь стольких людей, неудивительно, что его связывают со значительными личными, социальными и экономическими убытками. Совокупные годовые убытки от тревожного расстройства в США составляют приблизительно 45 миллиардов долларов, и всего 25 % от этой суммы идет на лечение (Barlow, 2004). Этот показатель, соответствующий бюджету небольшой страны, не включает многочисленные скрытые издержки, связанные с тревожным расстройством. Вам, как и нам, прекрасно о них известно. Их можно описать в трех словах — снижение качества жизни.

ОСТАНОВИТЕСЬ И СЦЕНТРИРУЙТЕСЬ

Прежде чем перейти к основной части этой главы, нам бы хотелось несколько сбавить темп и предложить вам уделить пять минут еще одному упражнению на центрирование. Это упражнение несколько отличается от приведенного в главе 1, но суть практики та же.

Снова отметим, что не существует правильного способа выполнения этого упражнения. Просто делайте так, как можете. Все, что вам необходимо, — это устроиться поудобнее там, где вам никто не мешает, а затем закрыть глаза и слушать. Если вы предпочитаете оставаться с открытыми глазами, лучше всего сконцентрировать взгляд на одной точке, например на полу перед собой, чтобы не отвлекаться.

Упражнение «Центрирование в сердце»

Сядьте на стул, устройтесь поудобнее. Спину держите прямо, ноги поставьте ровно, руки и ноги не скрещивайте, кисти рук пусть свободно лежат на коленях. Мягко прикройте глаза. Сделайте несколько плавных вдохов и выдохов: вдох...

выдох... вдох... выдох. Обратите внимание на звук и ощущения от проходящего через легкие воздуха.

Теперь переведите фокус внимания на себя, свое присутствие в этой комнате. Отмечайте все звуки, которые вы можете услышать вблизи и вдали. Обратите внимание, как вы сидите на стуле. Что это за ощущения?

Далее переведите фокус внимания туда, где ваши руки касаются коленей. Теперь представьте, как ваше внимание стекает с ваших ног к стопам, касающимся пола. Что вы ощущаете, когда ваши стопы находятся в том положении, в котором они находятся? Также обратите внимание на то, что ваши ноги устойчиво стоят на полу.

Теперь плавно расширяйте поле внимания, переключаясь на ощущения в других частях тела. Просто отметьте каждое ощущение и признайте его возникновение. Также отмечайте, как со временем эти ощущения могут меняться. Не пытайтесь повлиять на них.

Когда будете готовы, позвольте своему вниманию медленно и плавно вернуться к вашему дыханию и сохраняйте присутствие в настоящем моменте. Сконцентрируйтесь на дыхании, отмечайте, как ваша грудная клетка продолжает подниматься и опускаться, когда вы вдыхаете... и выдыхаете. Представьте, что с каждым вдохом вы создаете все больше и больше пространства внутри себя, и это пространство позволяет вам присутствовать здесь и сейчас. С каждым вдохом почувствуйте свое большое сердце, создавая все больше пространства — с каждым вдохом... и медленным выдохом... Обратите внимание, как пространство внутри вас постепенно разрастается с каждым вдохом и успокаивается с каждым выдохом.

Переведите внимание в центр грудной клетки. Представьте, что помещаете фокус внимания в это особое пространство рядом с сердцем. Позвольте своему «Я» укорениться и спокойно пребывать там, плавно дышите и ощущайте, как воздух проходит в это пространство рядом с сердцем.

Когда ваше внимание закрепится в этом пространстве, предлагаем вам обратиться к вашим намерениям. Почему вы здесь? Что вы хотите сделать? Кем вы хотите стать? Продолжайте дышать. Спокойно воспринимайте все, что будет появляться.

Завершая практику, постарайтесь бережно отнестись к своим намерениям — так, как вы бы обращались с крошечной бабочкой или ребенком, которого держите на руках. Не бросайте их, попробуйте отнестись к себе и своим намерениям легко, внимательно и заботливо.

Когда будете готовы, сделайте два глубоких очищающих вдоха и выдоха, полностью наполняя легкие, а затем медленно выпуская воздух. Повторите дважды и медленно открывайте глаза, мягко удерживая свои намерения рядом с сердцем в течение всего дня.

ПРИРОДА ТРЕВОГИ И СТРАХА

Все люди подвержены тревоге и страху, они такими рождаются. Если вы читаете эту книгу, значит, подвержены и вы. Кроме того, вероятно, вы уже немного знакомы с природой тревоги и страха.

Мы сейчас хотим расширить ваши познания и предложить несколько иной взгляд на то, что вам уже известно. Этот новый взгляд подразумевает понимание различий между нормальными и ненормальными страхом и тревогой.

Прежде чем вы продолжите чтение, выделите время, чтобы записать, в чем, по вашему мнению, состоят три основных различия между нормальной и ненормальной тревогой и страхом. Например, вы можете считать, что нормальная тревога слабее ненормальной.

1. В отличие от нормальной тревоги/страха, ненормальная тревога/страх

2. В отличие от нормальной тревоги/страха, ненормальная тревога/страх

3. В отличие от нормальной тревоги/страха, ненормальная тревога/страх

А теперь продолжайте читать и к мыслям, которые будут у вас возникать, отнеситесь легко.

Страх — базовая эмоция текущего момента

Страх — интенсивно переживаемая реакция на сигнал тревоги. Он возникает как вспышка, часто — в ответ на реальную или предполагаемую угрозу в окружающем мире. Также можно испытывать страх перед физическими ощущениями в теле и мыслями или образами, возникающими в сознании.

Страх необходим, чтобы обеспечить выживание, поскольку он помогает действовать в ситуации, когда жизни или здоровью что-то угрожает.

Когда вы переживаете эту эмоцию, возникает естественная реакция организма на опасность, связанная с инстинктом самосохранения: у вас может участиться сердцебиение, перехватить дыхание, возникнуть удушье или повыситься давление; вы можете ощутить жар, слабость или головокружение. Или даже упасть, как при обмороке.

Ваше тело и сознание переходят в экстренный режим, активируются системы организма. Происходит выброс адреналина, и у вас может возникнуть ощущение прилива сил. Эти изменения необходимы для того, чтобы вы могли предпринять решительные действия. Это реакция «бей или беги» в ответ на признаки угрозы или опасности. Страх также обостряет внимание к окружающему миру, чтобы вы могли быстро выявить источники опасности. Это помогает вам сохранять концентрацию на том, что вызывает страх (Barlow, 2004), и предпринимать быстрые действия для самозащиты.

Тревога — эмоция, ориентированная на будущее

Тревога, напротив, имеет отношение к будущему. Это означает, что вы тревожитесь о том, что еще не произошло. Возможно, это поездка или медицинский осмотр, экзамен или профессиональная аттестация. Любое предстоящее событие может стать причиной тревоги.

Когда подступает тревога, вы можете ощутить предчувствие или заметить предзнаменование, почувствовать беспокойство и мышечное напряжение. Можете ощущать себя на грани срыва. Физические изменения, связанные с тревогой, нередко выражены намного меньше, чем при страхе. И все же тревога и беспокойство могут длиться дольше страха, часто появляясь и угасая в течение дней, недель, месяцев и даже лет. Отчасти так бывает потому, что тревога в большей мере зависит от надуманных вещей, чем от реальных источников угрозы и опасности.

Как бы ни было трудно переживать тревогу, важно осознать, что вы должны иметь возможность ее переживать. Почему? Потому что это способно мотивировать вас к действиям и помочь избавиться от боли.

Упражнение «Найдите различия между тревогой и страхом»

Ниже приводится список обстоятельств, которые могут помочь вам понять разницу между тревогой и страхом. Прочтите каждый пункт, а затем обведите Т, если считаете, что событие, скорее всего, вызовет тревогу, или С — если считаете, что оно вызовет страх.

Встречаете медведя в лесу	Т С	Вы можете встретить медведя в лесу	Т С
Становитесь жертвой нападения в городе	Т С	Вы можете стать жертвой нападения	Т С
Едва не попадаете под машину	Т С	Вы можете попасть под машину	Т С
Получаете серьезную травму	Т С	Вы можете получить серьезную травму	Т С
Попадаете в пожар	Т С	Вы можете попасть в пожар	Т С

Обратите внимание, что все ситуации в левом столбце относятся к настоящему времени, тогда как правый столбец ориентирован на будущее. Соответственно, в левом столбце необходимо везде ввести С, а в правом — Т.

Цель этого упражнения в том, чтобы помочь вам понять разницу между страхом и тревогой — между настоящим и будущим. Люди обычно тревожатся о том, что может произойти в будущем, тогда как страх — это реакция на то, что происходит или может вот-вот произойти в текущий момент. Например, вы тревожитесь из-за возможности попасть в зону землетрясения, но страх возникает, лишь когда вы действительно окажетесь в такой ситуации.

Тревога больше выражается во внутренних действиях — вы о чем-то думаете, мысленно что-то говорите себе (например, когда беспокоитесь о чем-то или что-то планируете). А страх проявляет себя во внешних действиях: бег, борьба, поиск укрытия, замирание. Различие между страхом и тревогой можно пояснить и так: страх практически не требует осмысления; тревога основана на мыслях.

Нормальный страх и тревога позволяют избежать опасности

Страх и тревога — здоровые эмоции, позволяющие адаптироваться. Обе эти эмоции нужны для того, чтобы вы смогли найти выход из экстренной ситуации.

Например, страх необходим, когда вам реально угрожает опасность. В этих условиях страх мобилизует все ваши ресурсы и мотивирует принять решительные меры — бежать или, если необходимо, бороться, защищая себя. Все, что происходит с вами при возникновении страха, имеет одну цель: обеспечить вашу безопасность.

Некоторые из этих действий настолько автоматические, что вам не нужно им обучаться. Вы реагируете, не задумываясь. Например, вспо-



мните: кто-то внезапно выскочил из-за двери, вы отреагировали испугом, а ваше сердце едва не выскочило наружу.

Именно так и выглядит автоматическая реакция. Она просто включает-ся. Но человек обучается реагировать на страх, подключая дополнительные средства — например речь. Так, мы можем в страхе вскочить и побежать, услышав крик: «Беги — пожар!» Тревога и беспокойство часто могут быть полезны, они обеспечивают нам необходимую адаптацию. Сами подумайте, как неосмотрительно было бы не испытывать беспокойство о будущих событиях, которые и в самом деле способны угрожать вашей жизни и благополучию. Известно, что тревога и беспокойство способны мотивировать людей к принятию правильных шагов при планировании будущего. Таким образом, испытывая беспокойство, вы можете составить план действий, чтобы подготовиться к возможным угрозам для вашего здоровья, безопасности или благополучия вашей семьи. Хорошим примером будет составление всей семьей плана на случай пожара в доме. План может быть простым или подробным, главное, чтобы он помог действовать эффективно, когда появится реальная угроза.

Как страх и тревога помогают вам

Вам, наверное, уже интересно, как ваша ситуация соотносится со всем вышесказанным. В следующем упражнении предлагаем вспомнить, когда вам в последний раз доводилось испытывать сильный страх, который оказался исключительно полезен. Мы имеем в виду ситуацию, когда вы внезапно подверглись реальной угрозе — возможно, на вас неслаась машина, которую вы не заметили заблаговременно, или угроза исходила от человека или животного. Вы можете выбрать как недавний случай, так и любой другой, если он более показателен, — случай, когда страх и попытки спастись (или спасти кого-то) действительно помогли и, возможно, даже сохранили жизнь вам или кому-то еще.

Это упражнение может оказаться сложным, поскольку вы, вероятно, рассматриваете тревогу и страх как нежелательные вторжения. Вы еще не готовы смотреть на тревогу и страх как на свои активы или даже как на друзей и союзников. Это нормально, и этого можно ожидать, учитывая, в каком состоянии вы сейчас находитесь.

И все же предлагаем вам попытаться выделить необходимое время на это упражнение и хорошо над ним подумать. Понаблюдайте, сможете ли вы ненадолго отстраниться от идеи о том, что беспокойство, тревога и страх — это плохо, и вспомнить хотя бы один случай из жизни, когда страх или тревога оказались вам полезны. Это небольшое упражнение так-

же пригодится впоследствии, когда вы уже узнаете, в каких случаях следует повиноваться страху и тревоге, а когда это не нужно и даже может ухудшить ситуацию. Итак, предлагаем вам сначала сконцентрироваться на ситуации, в которой вы пережили сильный страх, а потом вспомнить ситуацию, когда полезной оказалась тревога.

Упражнение «Была ли реакция страха и беспокойства полезна?»

Вкратце опишите опасное событие, свою реакцию и пользу от нее. Цель состоит в том, чтобы увидеть, как страх мобилизовал вас для того, чтобы вы могли обеспечить собственную безопасность и благополучие (а также безопасность и благополучие других).

В чем заключалась опасность/угроза?

Какова была ваша реакция (мысли, переживания, действия)?

Чем ваша реакция оказалась полезна?

Теперь подумайте о ситуации, когда тревога и беспокойство о возможном неблагоприятном событии или результате помогли вам составить план, действовать в соответствии с ним, и это оказалось полезным. Вкратце опишите ситуацию, свою реакцию и ее пользу.

Какая потенциальная проблема вызывала у вас тревогу или беспокойство?

Какова была ваша реакция (мысли, переживания, действия)?

Чем ваша реакция оказалась полезна?

Это упражнение так важно, потому что оно должно помочь вам убедиться, что страх и беспокойство могут быть — и уже бывали — вам полезны. Вероятно, эти реакции вам понадобятся и в будущем. Не следует забывать об этом, работая с книгой. Если сочтете нужным, можете записать для себя следующее утверждение: *возможность испытывать беспокойство, тревогу и страх необходима мне не меньше, чем возможность дышать, пить и есть.*

Это не означает, что вам нужно беспрестанно тревожиться. Мы понимаем: вы, вероятно, ощущаете, что тревога не покидает вас ни на минуту. Кроме того, вам, скорее всего, кажется, что в большинстве случаев ваше беспокойство, тревога и страх приносят больше боли, чем пользы. Они возникают слишком часто или слишком интенсивны. Они появляются, когда вам ничто не угрожает. Вам кажется, что беспокойство никогда не прекратится. Ваши мысли слишком тревожны, и их практически невозможно остановить.

Все это и многое другое, разумеется, мешает вам жить так, как вы хотите. И именно акцент на этих переживаниях вашей жизни и стал причиной, по которой вы взяли в руки эту книгу. Такой акцент — один из основных показателей, по которым врачи и психологи могут судить о том, что страх или тревога перестают выполнять функцию адаптации и переходят в тревожное расстройство.

Предлагаем рассмотреть, как это выглядит в вашем случае.

В ЧЕМ СОСТОИТ ВАША ПРОБЛЕМА

В книгах по самопомощи при тревожных расстройствах зачастую уделяется много внимания описанию различных связанных с тревогой проблем и самостоятельной диагностике. Нам бы не хотелось поступать таким образом, поскольку мы не считаем это хоть сколько-нибудь полезным.

Навешивание ярлыков в виде одного или нескольких диагнозов никак не улучшит вашу жизнь и не принесет никакой пользы. Напротив, это даже может привести к «самоисполняющемуся пророчеству» — вы станете подгонять себя под выбранный шаблон. Когда ярлык навешен, от него не так просто избавиться. Вам лишь нужно знать, как принять то, что следует принять, и изменить то, что можно изменить.

Ваша основная задача — выявить коренную причину, по которой страх, тревога, беспокойство, психическая травма или навязчивая идея стали серьезной проблемой или расстройством. Для этого вам потребуется четко выяснить, с чем именно вы боретесь так долго.

Такая ясность имеет и другую цель. Работа над собой более эффективна, когда усилия сконцентрированы на главных проблемах. При таком

подходе другие проблемы, связанные с основной или второстепенные, также устраняются.

Далее вы найдете описание всех основных тревожных расстройств. Обратите внимание, что мы не разделяем недавнее решение психиатрического сообщества о выделении обсессивно-компульсивного расстройства и посттравматического стрессового расстройства в отдельные категории. На наш взгляд, коренная причина навязчивых мыслей, компульсивного поведения и травматичных воспоминаний одна и та же. Вскоре вы узнаете почему.

Вы также прочтете истории реальных людей, которые боролись с тревожными расстройствами. Эти истории приводятся в кратком изложении, все имена изменены. Возможно, углубляясь в чтение, вы узнаете себя. Конечно, каждая ситуация уникальна, но мы призываем вас обратить внимание на общие черты этих примеров. Попробуйте их найти. Что общего у всех проблем, которые создает тревога?

Панические атаки

Паническая атака — это внезапный приступ страха. Он сопровождается сильными физическими ощущениями, порывом бежать из ситуации или с места, где эти ощущения возникли, а также переживанием нависшей опасности — предчувствием чего-то ужасного.

Ниже приводится список переживаний, которые Американская психиатрическая ассоциация (по данным 2013 года) использует для диагностики панических атак. Поставьте галочку против тех пунктов, которые соответствуют вашим переживаниям при панической атаке:

- учащенный пульс;
- боль или дискомфорт в грудной клетке;
- одышка или затрудненное дыхание;
- тремор или судороги;
- удушье;
- потоотделение;
- головокружение, предобморочное состояние;
- тошнота;
- измененное восприятие самого себя и ощущение странности или нереальности окружающего мира;
- онемение или покалывание в лице, руках, ногах;
- прилив жара или мурашки;

- страх смерти (например, страх сердечного приступа);
- страх сойти с ума;
- страх утратить контроль над действиями.

Панические атаки часто возникают неожиданно — «из ниоткуда» — без явных источников опасности или угрозы. Из-за этого их также называют «ложными сигналами тревоги», и именно поэтому их так боятся — ведь паническая атака ничем не обоснована и, по-видимому, не имеет цели.

Из многочисленных исследований нам известно, что панические атаки широко распространены; каждый год от 10 до 33 человек из 100 переживают по крайней мере одну паническую атаку (Barlow, 2004). Сильный стресс, разумеется, усиливает вероятность возникновения панических атак, но они могут возникать и без видимых причин или даже во сне.

Рассмотрим случай Джеффа, ему 34 года, он веб-разработчик. С ним случилась паническая атака, когда он собирался идти на свидание.

История Джеффа

Я собирался отправиться на свидание с Клэр. Я познакомился и подружился с ней в интернете. Я уже давно не ходил на свидания и, полню, был крайне взволнован тем, что наконец, встречу Клэр лично. Однако этого не произошло. Когда я уже собирался выходить, меня бросило в холодный пот. Это произошло совершенно внезапно. Моя одежда совершенно промокла. Пока я собирался переодеться, мое сердце будто начало вырываться из груди. Я не мог даже встать и сконцентрировать внимание. Голова кружилась, мне не хватало воздуха. Я попытался сесть, но это не помогло. У меня возникла безумная мысль о том, что это, возможно, конец, поскольку у меня, вероятно, сердечный приступ и жить осталось несколько минут. Разумеется, в таком состоянии я никуда не мог идти. Я позвонил в 911 и отправился в больницу, где и провел оставшийся вечер. Ни сердечного приступа. Ни свидания. На следующий день я написал Клэр и извинился за тот случай. Я не мог рассказать ей, что в действительности произошло. Я слишком боялся: что она тогда подумает про меня?

Как панические атаки могут превратиться в паническое расстройство

Многочисленные внезапные панические атаки без явных триггеров и причин — один из официально признанных психиатрами признаков панического расстройства. Однако это не все.

Даже если у вас было множество панических атак и они повторяются каждый месяц, несколько раз в неделю или ежедневно, это не означает, что у вас паническое расстройство.

Диагноз панического расстройства предполагает, что вы также беспокоитесь о том, когда возникнет следующая атака, и о возможных ее последствиях. Например, вы можете испытывать беспокойство, боясь своей смерти, обморока, безумия, тошноты, утраты контроля и т. д. Вы можете даже думать, что опозоритесь, лишитесь работы или окажетесь в психбольнице. Все эти мысли, разумеется, способны ухудшить ситуацию, но не в этом заключается главная черта панического расстройства.

Чтобы понять, о чем идет речь, попробуйте сказать себе: «Я схожу с ума». Эта мысль, вероятно, не окажет на вас никакого влияния. А при панической атаке навязчивые мысли и сопутствующие им сильные эмоциональные порывы способны выбить вас из колеи, вырвать из реальности; именно это и есть показатель панического расстройства.

Главная причина, по которой паника становится проблемой, состоит в следующем: человек, чтобы справиться с панической атакой или предотвратить ее повторение, меняет свое поведение.

Ниже приведены некоторые наиболее распространенные действия такого рода (Antony, McCabe, 2004). Они разные, а объединяет их то, что все они призваны обезопасить от паники (или, по крайней мере, уменьшить такую опасность). Как и раньше, просим вас поставить галочку напротив тех действий, к которым свойственно прибегать именно вам:

- в кино и ресторане садиться ближе к выходу;
- заходя в торговый центр, всегда запоминать, где находится ближайший выход;
- брать с собой лекарства, деньги, телефон, воду или другие предметы, которые могут понадобиться при опасности;
- избегать занятий (например, физических упражнений, секса, просмотра фильмов ужасов), способных вызвать физическое возбуждение;
- употреблять алкоголь, чтобы побороть панику;

- избегать употребления кофеина, алкоголя и других веществ (например, глутамата натрия, острой еды);
- постоянно проверять пульс или давление;
- пытаться отвлечься от паники (например, читать, смотреть телевизор);
- не выходить из дома одному;
- постоянно выяснять, где находится ваш супруг (супруга), партнер или другой «безопасный» человек.

Некоторые люди с паническим расстройством не избегают ситуаций, которые способствуют возникновению приступов страха. Они отважно и решительно отказываются позволять паническим атакам диктовать им, что делать и куда идти. И все-таки в большинстве случаев при панических расстройствах развивается агорафобия. Иными словами, люди избегают мест или событий, где может накрыть паника. Часто это места, откуда сложно быстро выбраться и где может возникнуть ощущение западни.

Ниже перечислены некоторые распространенные ситуации, которых люди стремятся избегать. Поставьте галочку напротив тех пунктов из списка, которые описывают, что свойственно избегать вам:

- людные места (например, супермаркеты, театры, торговые центры, стадионы);
- замкнутые пространства (например, тоннели, мосты, небольшие комнаты, лифты, самолеты, метро, автобусы, парикмахерские, очереди);
- вождение автомобиля (в особенности на скоростных магистралях и мостах, в сложных условиях и на дальние расстояния);
- отъезд из дома (некоторые устанавливают безопасное расстояние от дома, которое им сложно превышать; в редких случаях выход из дома вообще становится невозможен);
- пребывание в одиночестве (дома или в любой другой ситуации).

Предлагаем рассмотреть пример. Донна — 30-летняя мать-домохозяйка. Ее частые панические атаки перерастают в паническое расстройство: она беспокоится о будущих атаках. Она изменила свое поведение, чтобы предотвратить их возникновение. Как у многих страдающих паническим расстройством, со временем у нее развилась агорафобия: она избегает мест, где возможны панические атаки.

Случай Донны

У меня были многочисленные панические атаки, но хуже всего мне стало, когда я ехала на машине, чтобы встретиться со своей семьей в доме на озере, который мы арендовали на лето. Я была за рулем, а моя дочь сидела в детском кресле на заднем сиденье. Муж пообещал приехать туда позже. Когда мы ехали, у меня появилась резкая боль в грудной клетке. Затем я начала вспоминать, как у моего дядюшки случился сердечный приступ за рулем. Он погиб, врезавшись в бетонную опору. Голова была занята мыслями о нем и о том, что может произойти со мной. Возможно, у меня будет сердечный приступ и я не справлюсь с управлением и погибну вместе с дочерью. Чем больше я об этом думала, тем тяжелее становилось дышать, закружилась голова. Затем я ощутила покалывание в руках и на лице. Это было уже слишком. Я нашла безопасное место и припарковалась, чтобы позвонить мужу. Я сказала ему, что плохо себя чувствую и не могу ехать, а когда успокоилась, отправилась домой. С тех пор я больше не вожу машину и стараюсь не выходить из дома одна. Муж понимает меня и поддерживает в борьбе с паникой, но когда я общаюсь с другими людьми, мне приходится искать оправдания, почему я не могу сделать то или иное. Часто мне кажется, что я сошла с ума или что-то в этом роде. Если я не ощущаю себя в безопасности, я просто отказываюсь действовать. Я ужасно устала от панических атак и от постоянного ощущения, что я себя не контролирую и могу сойти с ума. Меня также беспокоит, что обо мне подумает моя дочь. Возможно, что я сумасшедшая мать, которая не способна ничего сделать, потому что слишком боится панической атаки. Разве это жизнь?

Специфические фобии

Практически каждый чего-то боится. Вы, вероятно, тоже. Но специфическая фобия — это не просто невыносимый страх чего бы то ни было. Характерный признак таких фобий — избегание. Те, кто страдает специфической фобией, испытывают непреодолимое стремление избегать вызывающих страх явлений и ситуаций. Многие добиваются в этом значительных успехов, но для других такое поведение может быть связано с большим ущербом.

Масштабные исследования показали, что приблизительно 10 % населения сталкивается со специфическими фобиями (Kessler, Berglund, Demler, Jin, Merikangas, Walters, 2005). Наиболее распространенные среди них (в порядке убывания) — страх животных, высоты, замкнутых пространств, крови и травм, грозы, молний и полетов.

Также сейчас достаточно известно, что при специфических фобиях многие испытывают тревожную реакцию, фактически идентичную панической атаке. Хотя и специфические фобии, и паническое расстройство связаны с паническими атаками, между ними существует важное различие: наличие или отсутствие явного сигнала или триггера страха. Тревожная реакция при специфической фобии практически всегда бывает вызвана конкретным предметом, явлением или ситуацией, а при паническом расстройстве реакция возникает внезапно, без явного триггера.

Люди со специфическими фобиями признают, что их страх избыточен или не обоснован. Но это не влияет на сам страх или стремление избегать вызывающих его ситуаций. Это также мало помогает контролировать или минимизировать эмоциональный дискомфорт, вызываемый такими явлениями, объектами или ситуациями.

В приведенном ниже списке отметьте галочкой все, что вызывает у вас интенсивную реакцию, подобную панике:

- определенные места и ситуации (например, высота, замкнутые пространства, лифты, самолеты или полеты, посещение стоматолога);
- животные (например, змеи, крысы, пауки, собаки);
- природная среда (например, высокие горы, гроза, молния, вода);
- болезнь и травмы;
- вид крови и игл;
- другое (например, страх задохнуться, страх определенной еды, страх тошноты).

Большинство людей со специфическими фобиями не обращаются за помощью. Они просто избегают того, что вызывает страх. Это достаточ-

но просто, потому что они знают, чего боятся. Бывает и так, что контакт с пугающими объектами или ситуациями настолько маловероятен, что никогда не происходит в повседневной жизни. Например, если вы боитесь акул и живете вдали от океана, едва ли у вас возникнут проблемы. Увидеть акулу вы можете только в кино.

Но иногда «успешное» избегание может потребовать серьезных жертв. Например, однажды нам довелось работать с одной австралийской семьей, которая раньше часто ездила на прекрасный остров, находящийся всего в трех милях от материка. Он был популярным местом отдыха для многих, кто жил неподалеку. Но эта семья прекратила туда ездить, поскольку мать стала бояться акул. Она не могла спокойно думать, что в воде под паромом могут быть акулы.

Перед этой женщиной встал вопрос: что важнее — семья или страх? Для нее ответ был очевиден — семья. Жизнь заставила ее сделать выбор. Она могла проводить время с семьей на природе и принять неизбежность страха в дороге или оставаться дома, избегая страха, но упуская счастливые моменты. Когда она определилась, ее жизнь стала меняться. Однако добиться этого было нелегко.

Эвелин — 34-летняя мать двоих детей, страдающая фобией сверчков. Ей также пришлось сделать трудный выбор.



Случай Эвелин

Я знаю, что это совершенно глупо, но на меня наводят ужас сверчки. Моя тревога становится невыносимой, когда я выхожу на улицу, поскольку мне кажется, что они повсюду. Иногда я слышу их по ночам за окном. Чтобы заглушить их стрекотание, я включаю телевизор и делаю звук погромче. В итоге мне не удается уснуть из-за шума. Когда я просто думаю о них, у меня учащается пульс. Я ощущаю, что начинаю хуже дышать. Когда я слышу их или, что еще хуже, вижу, у меня начинается такая гипервентиляция, что я практически падаю в обморок. Это зашло слишком далеко. Я даже не могу пойти в парк с детьми из-за того, что боюсь увидеть там сверчков. Дети не понимают, что у меня за проблема, и мне ужасно признавать, что я не могу побороть страх ради них.

Социальные тревожные расстройства

Тревогу, опасения или неловкость в общении время от времени ощущают многие, но социальные тревожные расстройства — это нечто иное. Это не застенчивость. Социофобия основана на страхе позора или унижения. Обычно этот страх появляется, когда человеку предстоит оказаться на виду у публики или выступить перед аудиторией. Вы можете бояться сказать или сделать что-то не то, тревожиться, что вас осудят за некомпетентность, слабость или глупость. Вас также может беспокоить, что другие заметят ваше дискомфортное состояние.

Социальные тревожные расстройства — это не просто сильная тревога в ситуации общения или страх позора, осуждения или унижения. Те, кто действительно страдает от социофобии, прилагают усилия, чтобы избежать тревоги в ситуациях общения. Как вы можете догадаться, попытки избежать взаимодействия с людьми крайне затруднительны и связаны со значительными потерями. Социофобия распространена намного больше, чем можно предположить. Это основное тревожное расстройство, от которого в тот или иной момент жизни страдает от 3 до 13 % населения.

Далее приведен список распространенных социальных страхов, из-за которых люди стремятся избегать соответствующих ситуаций. Главный страх — страх публичных выступлений. Это наиболее распространенный триггер при социофобии. Читая список, отметьте галочкой присущие вам страхи:

- страх публичных выступлений;
- страх покраснеть на людях;
- страх подавиться или уронить еду на людях;
- страх заполнять и подписывать документы в присутствии людей (например, в банке);
- страх оказаться под наблюдением (например, на работе, в спортзале, в магазине, в ресторане);
- страх толпы;
- страх общественных уборных.

Некоторые люди с социофобией также страдают от панических атак. Чаще всего эти панические атаки связаны с конкретными ситуациями или возможностью унижения и позора, а не с попаданием в ловушку.

Чтобы снизить или минимизировать дискомфорт, люди с социофобией обычно избегают общения (например, собраний, выступлений, бесед с противоположным полом, посещения массовых мероприятий, разговоров по телефону), стараются, насколько это возможно, не пользоваться общественным транспортом и не посещать общественные туалеты. Более

90 % всех страдающих этим расстройством боятся и избегают нескольких видов социальной деятельности (Barlow, 2004).

Однако некоторые, испытывая сильную тревогу, не избегают ситуаций общения. Медийные личности и те, чья работа предполагает публичные выступления, ежедневно работают, несмотря на тревогу. Как это удается? Ответ вы узнаете в главе 5. Сейчас предлагаем рассмотреть случай Стива, 28-летнего учителя, борющегося с социофобией. Читая историю Стива, обратите внимание, что он не только испытывает затруднения в ситуациях общения, но и стремится избегать его.

Случай Стива

Я страдал от социофобии всю жизнь, по крайней мере с первого класса. Я помню, что, когда в первый раз сел в школьный автобус, старшие дети стали надо мной издеваться — они дразнили меня за мою причёску, очки, неуключесть, мой рюкзак и весь мой вид. То же самое продолжилось в школе, преимущественно на переменах, где я становился мишенью в дурацких играх. Помню, что тогда стал крайне замкнут и стремился поменьше общаться с другими. Я не был застенчив. Я лишь считал, что не обойдется без насмешек, что я так или иначе окажусь в дураках и это будет позор. Я все еще сталкиваюсь с этим, хотя прошло почти 20 лет. Я все время боюсь предвзятого отношения. Даже когда я не на людях, я считаю, что меня осуждают. Я думаю, что каждый раз, когда говорю или делаю (или не делаю) что бы то ни было, могу внезапно потерять расположение окружающих. Я ощущаю дискомфорт на людях и убежден, что это не остается незамеченным. Нет разницы, идет ли речь о знакомых или незнакомцах, в любом случае мне кажется, что люди настроены враждебно. Я перестал бегать по утрам — на улице слишком много прохожих, которые могут смотреть на меня с осуждением, — и набрал около 20 фунтов. Я знаю, что слишком требователен к себе, но не вижу выхода. Я чувствую растерянность. Жизнь потеряла краски. Занятия начинаются на следующей неделе. Это настоящий кошмар, но я стараюсь держаться — стараюсь говорить себе, что справлюсь. Жизнь стала слишком сложной, я не знаю, как жить дальше.

Обсессивно-компульсивное расстройство

Конечно, важно обращать внимание на свой внешний вид, быть организованными и следовать правилам, но когда эти черты доводятся до крайности, они могут стать разрушительными и лишить человека нормальной жизни. Такое случается при обсессивно-компульсивном расстройстве (ОКР).

Навязчивые мысли — это повторяющиеся неотвязные рассуждения, импульсы или образы, вызывающие сильную тревогу. Например, о нанесении вреда кому бы то ни было, о загрязнении или бактериях, страшилки, что вы оставили включенным свет или уют, не заперли дверь. Обычно такие мысли и образы воспринимаются как непрошенные (другими словами, возникают вопреки попыткам избежать их), нерациональные и мучительные. Навязчивые мысли могут стать настолько невыносимыми и всепоглощающими, что развивается настоящая паническая атака. Подобная реакция бывает при паническом расстройстве, но при ОКР страх вызывают мысли или образы, а не физические ощущения или страх самой паники.

Далее перечислены наиболее распространенные навязчивые мысли. Поставьте галочки напротив тех пунктов, которые наиболее близки вам:

- мысли о том, что вы можете навредить себе или другим;
- образы насилия или трагедий;
- страх выкрикнуть непристойности или оскорбления;
- страх поддаться нежелательным импульсам (например, ударить друга);
- страх украсть;
- страх нести ответственность за нечто ужасное (например, пожар, ограбление);
- сексуальные мысли, образы или импульсы;
- страх пойти на нарушение табу (инцест, гомосексуальность, агрессивное поведение);
- беспокойность по поводу кощунства, соблюдения норм морали;
- беспокойность тем, что при нарушении порядка произойдет что-то плохое;
- страх говорить о чем-то плохом, вызванный опасением, что это может произойти;
- страх потерять вещи;
- беспрерывно крутящиеся в голове нежелательные образы (не связанные с насилием), странные звуки, слова или мелодии;

- обеспокоенность по поводу грязи, бактерий или выделений;
- обеспокоенность по поводу возможности заболеть из-за недостаточной чистоты;
- обеспокоенность по поводу загрязнения окружающей среды (например, тревожат асбест, радиация, токсичные отходы);
- излишняя обеспокоенность по поводу бытовых средств (например, очистителей, растворителей);
- излишняя обеспокоенность по поводу животных (например, насекомых).

Компульсии представляют собой повторяющиеся ритуалы (например, проверка чего-либо, мытье рук) или мыслительные действия (подсчет, молитва). Цель выполнения ритуала — снизить тревожность и нейтрализовать нежелательные мысли или образы. Навязчивые мысли и ритуалы занимают много времени. Возникает масса ограничений, так что попросту может не хватать времени на необходимые дела. Компульсии вторгаются в повседневные занятия, в социальную жизнь человека. В крайних случаях для прерывания компульсий может потребоваться госпитализация.

Приведем некоторые распространенные компульсии. Отметьте галочкой то, что свойственно вам:

- избыточное или ритуализированное очищение, приведение себя в порядок (например, мытье рук, принятие ванны, расчесывание и т. д.);
- избыточное очищение предметов обихода или других личных вещей;
- проверка замков, электроприборов и т. д.;
- бесконечные попытки убедиться, что вы не нанесли вреда себе или другим;
- постоянное желание выяснить, что ничего ужасного не произошло;
- поиск несуществующих ошибок;
- потребность повторять какое-то действие (например, пробежку, вход или выход из двери или подъем по лестнице, мытье рук, перечитывание чего-либо);
- компульсивное собирание ненужных вещей или неспособность избавиться от них (например, от старых писем, газет, мусора — использованных салфеток, оберток);
- выполнение ментальных ритуалов (повторение подсчета, молитвы);
- избыточное составление списков;
- потребность что-то сказать, попросить, извиниться, прикоснуться и т. д.;

- ритуализованный прием пищи;
- суеверия (например, ношение амулетов);
- компульсивное вырывание у себя волос (ресниц, бровей).

При ОКР люди могут понимать или не понимать, что компульсии и навязчивые мысли избыточны и не обоснованы. Они могут даже пытаться игнорировать или прекратить их, но это лишь усиливает страдания и тревогу. У них создается ощущение, что компульсии необходимы, чтобы получить облегчение, нейтрализовав нежелательные мысли и связанную с ними тревогу.

Проблема в том, что ритуалы обычно немного успокаивают лишь на непродолжительное время, а затем тревога и напряжение возвращаются. То же самое относится к мыслям, вызывающим тревогу. Существует множество доказательств того, что попытки игнорировать или подавлять нежелательные мысли и образы могут привести к обратному результату. Вместо продолжительного облегчения человек сталкивается с тем, что этих мыслей и образов становится больше (Hayes, Wilson, Gifford, Follette, Strosahl, 1996; Wegner, 1994). В результате происходит попадание в порочный круг ОКР.

Об этом прекрасно известно Рэю. Он — 42-летний служащий, который считает, что попал в ловушку нескончаемых повторяющихся навязчивых мыслей, тревоги и компульсивных действий.

Случай Рэя

Сколько помню, всегда боялся бактерий и опасался заболеть. Когда иду в магазин, даже не могу сам открыть дверь. Приходится стоять на улице и ждать, пока кто-нибудь будет заходить или выходить, чтобы можно было пройти следом, не касаясь двери. Не могу даже думать о том, чтобы прикасаться к чему-нибудь в общественных местах, и никогда не выхожу из дома без антибактериального геля. Не могу есть в ресторанах, так что никуда не хожу с друзьями. Даже дома ем из одноразовой посуды. У меня раздражение на коже из-за частого мытья рук. Мне нужно вымыть их десять раз, повторяя: «Десять раз достаточно, чтобы избавиться от грязи». Не могу заснуть, если мне кажется, что на мне бактерии, поэтому мне нужно

десять раз принять душ, перед тем как заснуть. Мантра для душа: «Десять раз душ — все бактерии ушли». Хотя я и стремлюсь жить как все, но не могу избавиться от тревоги. На мытье ежедневно уходят часы, и кроме этого ничего не помогает. Однако тревога вновь и вновь возвращается. Это прекратится?

Посттравматическое стрессовое расстройство

Велика вероятность, что в своей жизни вы столкнетесь с травмирующим событием. По оценкам, приблизительно 60 % мужчин и 50 % женщин пережили травму (Friedman, Keane, Resick, 2014). Хотя до сих пор продолжаются споры о том, что такое травма: по общепринятой трактовке термина, это события, порождающие сильнейший страх, ужас и чувство беспомощности. К таким драматичным моментам относят жестокие преступления (насилие, нападение, сексуальные домогательства во взрослом и детском возрасте), драки, нанесение и получение ран, присутствие при совершении жестокости, стихийные бедствия (например, землетрясение, торнадо, наводнение), аварии (автомобильные аварии, авиакатастрофы), пожары.

Травму бывает крайне сложно пережить, но это не означает, что вслед за ней автоматически развивается посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР). Считается, что лишь семь-восемь человек из ста, пережив травматический опыт, сталкиваются с ПТСР. Даже такие ужасные события, как теракт во Всемирном торговом центре, не означают, что все, пережившие их, обязательно будут страдать ПТСР. Как показало исследование, в котором принимали участие выжившие после катастрофы, такое расстройство возникло только у 25 % из тех, кто оказался в башнях-близнецах 11 сентября.

Люди, страдающие от ПТСР, могут почувствовать определенные изменения психики спустя месяц или более после травмирующего события. Иногда меняется восприятие мира — возможно, все вокруг начинает казаться опасным. Также могут появиться ощущения эмоциональной глухоты или отдаления от самого себя и окружающего мира — подобно внетелесному опыту. Другие изменения в большей степени относятся к манере поведения и могут включать такие симптомы, как вспыльчивость,

ожидание угрозы, частые кошмары и попытки побега. Все это обычно продолжается в течение нескольких месяцев после травмирующего события.

Далее предлагаем отметить галочкой все пункты, относящиеся к вам:

- повторяющиеся мучительные мысли о травмирующем событии;
- кошмары, связанные с событием;
- яркие воспоминания, оставляющие ощущение, что травма нанесена вновь, или заставляющие действовать так, как если бы она была нанесена вновь;
- попытки избегать мыслей или переживаний, связанных с травмой;
- попытки избегать действий или ситуаций, связанных с травмой, — например, нежелание садиться за руль после автокатастрофы;
- эмоциональная глухота — бесчувственность;
- ощущение отстраненности или отсутствия контакта с другими (например, с близкими, друзьями);
- утрата интереса к тому, что раньше приносило удовольствие;
- постоянное ощущение приближающегося кошмара — трудности с засыпанием или сном, с концентрацией, вспыльчивость, ожидание опасности или угрозы, раздражительность, гнев;
- избыточное возбуждение с возможным переходом в паническую атаку.

Многие люди с ПТСР переживают тревогу и депрессию. Травма будто бы постоянно присутствует в их психике как фоновый шум. Независимо от типа травмы люди, страдающие от ПТСР, часто стремятся любым путем избежать мыслей о травмирующем событии. Они также избегают любых сигналов и ситуаций, способных напомнить о нем. Конечно, такое избегание не лишено смысла, ведь никто не хочет думать о чем-то ужасном, о пугающем воспоминании и всех связанных с ним образах и болезненных переживаниях.

Основная цель избегания при ПТСР состоит в том, чтобы предотвратить повторное появление эмоций и душевной боли, связанной с травмой. Но проблема в том, что полностью избавиться от болезненных воспоминаний практически невозможно, так что избегание обычно не работает в долгосрочной перспективе. Однако многие продолжают искать в нем спасение, поскольку непродолжительный эффект оно обеспечивает. Со временем избегание усиливается и распространяется на многие сферы жизни, которые далеко не всегда связаны с изначальной травмой. Это приводит к существенному ограничению возможностей человека.

Мэри, 38-летняя служащая офиса, секретарь, — наглядный пример того, до чего доводит неэффективная борьба с ПТСР. Ее случай показывает, что такое расстройство может влиять практически на все сферы жизни.



Случай Мэри

Однажды вечером, менее двух лет назад, когда я выходила из машины, на меня напали грабители. С тех пор я постоянно нахожусь в тревожном состоянии, накатывает паника, где бы мне ни приходилось ходить одной, независимо от времени суток. Постоянно снятся кошмары о нападениях, и часто я просыпаюсь в ужасе с невероятным сердцебиением. Даже днем блуждающий ум постоянно наталкивается на яркие воспоминания о том случае: не могу перестать думать об этом вновь и вновь. Недавно я пыталась избавиться от этих воспоминаний, заняться чем-то новым, чтобы у меня просто не осталось времени на навязчивые мысли. Но увлечься чем-то я могу лишь ненадолго, и, кажется, ничего не меняется. Что бы я ни делала, не могу контролировать воспоминания, ужасные переживания и страх, когда они возникают. Даже ходить в магазин невероятно сложно. Работать стало почти невозможно. Все остатки энергии уходят на попытки остановить воспоминания, но они не прекращаются. У меня больше нет сил.

Общее тревожное расстройство

Почти все то и дело испытывают беспокойство по поводу семейных неурядиц, здоровья или денег, но разница в том, что люди с общим тревожным расстройством (ОТР) чрезмерно обеспокоены этими, а также многими другими проблемами, даже когда причин для беспокойства практически нет.

Иными словами, люди с ОТР испытывают излишнее беспокойство в связи с какими-то рядовыми событиями и обыденными действиями.

Обычно они сообщают, что чувствуют стресс и перегрузку от повседневной жизни или забот.

Беспокойство обычно возникает у них практически каждый день и вызывает серьезные мучения, мешая работать либо отдыхать — или и то и другое.

Приблизительно 5 % населения Земли в тот или иной период жизни страдает от ОТР (Baglow, 2004). Это расстройство обычно развивается постепенно, часто возникая в более раннем возрасте, чем другие виды тревожного расстройства. Из-за этого многие люди с ОТР считают, что они «всегда были вынуждены сражаться с тревогой» и «тревожны по природе». Беспокойство и тревога обычно усиливаются при сильном напряжении и слабеют при снижении стресса.

Ознакомьтесь с приведенными ниже пунктами и отметьте галочкой те из них, которые можете отнести к себе:

- неспособность перестать беспокоиться, даже если это состояние не помогает решить проблему и вообще непродуктивно;
- беспокойство как попытка снизить тревожность (подробнее об этом — далее);
- суетливость, взвинченность;
- мышечное напряжение;
- быстрая утомляемость;
- трудности с концентрацией внимания;
- раздражительность;
- проблемы со сном.

У людей с ОТР часто возникает назойливое ощущение, что они ничего не могут сделать, чтобы предсказать и контролировать стрессовые события, и это заставляет их беспокоиться. В настоящее время существует убедительное доказательство того, что люди прибегают к беспокойному поведению как способу избежать неприятных мыслей и физического напряжения, связанного с тревожностью (Bandelow, Boerner, Linden, Wittchen, Moller, 2013; Borkovec, Alcaine, Behar, 2004).

Такого рода избегание эффективно в краткосрочной перспективе — приносит незначительное облегчение. А в долгосрочной перспективе оно не работает. Люди попадают в ловушку. После попыток снизить тревожность за счет беспокойного поведения паника усиливается. Люди не могут решить свои проблемы и прийти к действенным решениям. Это и имеют в виду, когда говорят о том, что беспокойство не конструктивно. Случай Мариэнн — наглядный пример этого замкнутого круга.

Мариэнн — 40-летняя бухгалтер в инвестиционной фирме, и именно из-за работы у нее возникло тревожное расстройство. Она не может вспомнить, как жила без ОТР, и считает, что последние несколько лет перешла в режим «автоматического беспокойства».

Случай Мариэнн

Я никогда не переставала бороться, волноваться из-за того, на что практически никак не могу повлиять. Я даже беспокоилась по поводу того, что находилось под моим контролем, поскольку представляла, как именно все может пойти не так. На работе я постоянно перепроверяю себя и задерживаю отчеты, поскольку вновь и вновь пытаюсь найти ошибки — хотя их никогда нет, но я не могу перестать думать — а вдруг ошибка все-таки закралась. Часто я беспокоюсь о том, что крайне маловероятно и неважно. Мне не следует вообще об этом думать. Например, вчера я не смогла покататься на лыжах с друзьями, потому что не справилась со страхом. Мне казалось, что я сломаю ногу или даже разобьюсь насмерть. К тому же я представила, что подъемник может заклинить, а кабель, на котором он крепится, оборвется. Что, если один из друзей получит травму на склоне? Я также постоянно испытываю беспокойство из-за мыслей о смерти и ужасных болезнях. Логически я понимаю, что у меня нет проблем со здоровьем, но это не мешает мне проводить часы на медицинских сайтах, выискивая различные симптомы. Иногда я даже думаю, что боль в плече была признаком опухоли. Теперь я знаю, что это проявление моего тревожного расстройства. Я беспокоюсь обо всем — что надеть на работу, что съесть, о своем здоровье, о том, сохраню ли я друзей, о безопасности, даже о планете. Я не могу заснуть и часто часами просто лежу, поскольку «встревоженный ум» не умолкает. Мечтаю, чтобы все это прекратилось и можно было жить в радость.

ЧЕРТЫ, ОБЪЕДИНЯЮЩИЕ РАЗЛИЧНЫЕ ТИПЫ ТРЕВОЖНОГО РАССТРОЙСТВА

Каждый тип тревожного расстройства кажется особенным. В определенном смысле это так, но не доверяйте этому впечатлению. Сейчас как никогда становится ясно, что различные типы тревожного расстройства объединяет нечто общее. Кроме того, оказывается, что эти сходства намного важнее незначительных различий, особенно когда речь идет о психологической самопомощи.

- ▶ **У тревоги и страха есть триггеры.** Триггеров тревоги и страха может быть бесконечное множество, включая стресс. Триггеры могут возникать в сознании (мысли, образы, воспоминания или ощущения), в окружающем мире или из-за сочетания разных факторов. При некоторых типах тревожного расстройства можно выяснить, что именно запускает страх и тревогу. Когда источник страха и тревоги известен, их можно предвидеть. Очевидными являются триггеры при специфических фобиях, социофобии и посттравматическом стрессовом расстройстве. При паническом расстройстве, обсессивно-компульсивном расстройстве и даже общем тревожном расстройстве триггеры обычно менее ярко выражены и их сложнее отследить. При этом отсутствие ясности по поводу триггеров не означает, что нет механизма, запускающего тревогу и страх. Триггеры есть, их лишь нужно выявить.
- ▶ **Длительность и интенсивность тревоги и страха могут меняться.** Организм человека не рассчитан на режим непрерывной тревоги и страха. При паническом расстройстве, специфических фобиях и социальном тревожном расстройстве страх и соответствующие физические изменения отличаются интенсивностью, но непродолжительны — длятся обычно не более получаса, а чаще всего менее часа. Люди, испытывающие такие проблемы, могут сообщать о том, что их переживание длится дольше, но это в большей степени навязчивые мысли, а не телесные ощущения. При ОТР тревога и сопутствующая физическая реакция менее интенсивны, но длятся дольше, чем приступ страха. При ОКР и ПТСР тревога и напряжение могут изменяться по интенсивности и длительности, все очень индивидуально. Причем страх — это страх, а тревога — это тревога, однако при разных типах тревожного расстройства они переживаются одинаково.

- ▶ **Страх — это страх. Тревога — это тревога.** Обе эмоции присущи всем типам тревожного расстройства. Кроме того, на базовом уровне характеристики страха и тревоги у людей с тревожным расстройством аналогичны тем, что и у людей, не страдающих тревожным расстройством.
- ▶ **Одно и то же лечение одинаково помогает при любых проблемах, связанных с тревожностью.** Если проблемы, связанные с тревожностью, действительно различались бы по типам и сути, то для каждой разновидности требовалось бы особое лечение. Однако это не так. Исследование показало, что одни и те же стратегии лечения подходят для всех типов тревожного расстройства. Более того, эффективное устранение проблем, связанных с тревожностью, включает небольшой набор упражнений и инструментов развития навыков. Все они приведены в этой книге.

Мы перечислили основные положения, которые удалось вывести на базе исследования, проводившегося в течение последних десяти лет. Эксперимент доказывает, что все типы тревожного расстройства имеют важные общие черты. И все же самая главная особенность в этот список не вошла. Она оказалась упущена. Пришло время заявить о ней: *люди с тревожным расстройством ведут борьбу со своим страхом и тревогой и стараются убежать от них.*

Эта тенденция определяет действия практически каждого, кто страдает тревожным расстройством. Борьба оказывается наиболее токсичным элементом, ограничивающим жизнь и превращающим тревогу из обычного переживания в настоящую угрозу. Помните комикс из главы 1? Он показывает, к чему может привести избегание. В следующей главе этот важный вопрос рассматривается подробнее.

ДРУГИЕ ПРОБЛЕМЫ, СВЯЗАННЫЕ С ТРЕВОЖНЫМ РАССТРОЙСТВОМ

Исследования, проведенные в США и других странах (Craske, 2003), показали, что более половины людей, страдающих тревожным расстройством, одновременно сталкиваются и с другими серьезными эмоциональными и поведенческими проблемами, такими как депрессия и нар-

комания. Некоторые также принимают лекарства, пытаются справиться с тревожностью или хронической усталостью. Поговорим об этом более подробно, поскольку велика вероятность, что такие проблемы есть и у вас.

Депрессия

Депрессия — устойчивое состояние, при котором люди ощущают крайнюю подавленность, опустошенность, бессмысленность жизни. Некоторые говорят, что депрессия ощущается как черный занавес безнадежности, закрывший жизнь. Практически все, что делают страдающие депрессией, образно говоря, покрыто тьмой из-за этого занавеса. Многие задаются вопросом, улучшится ли их состояние.

Нехватка энергии и усталость — частые жалобы при депрессии. Многие также сообщают о сложности с концентрацией, запоминанием и принятием решений. У многих бывают трудности с засыпанием. Другие ощущают раздражительность и беспричинное беспокойство. Часто пропадает интерес к увлечениям и занятиям, которые раньше приносили удовольствие.

Депрессия — одно из наиболее частых состояний, сопутствующих тревожному расстройству. Приблизительно половина людей с тревожным расстройством в определенный момент также сталкивается с серьезной депрессией (Barlow, 2004). Иногда депрессия может развиваться по другим причинам, но чаще возникает уже на фоне тревожного расстройства.

Запущенная тревожность и страх заполняют жизненное пространство, не позволяют уделить достаточно сил и времени выполнению важных дел, и не удивительно, что появляется ощущение, будто жизнь больше не приносит радости и не имеет ценности. Но есть и хорошие новости: эта рабочая тетрадь поможет избавиться от депрессии.

Наше собственное исследование, о котором шла речь в предисловии, проводилось при участии людей, страдающих повышенной тревожностью или депрессией. У многих депрессия отступила, когда они стали практиковать то, о чем вы узнаете из этой книги.

Алкоголизм

Практически все люди с тревожным расстройством используют одни и те же стратегии, чтобы справиться с тревогой. И эти стратегии недостаточно эффективны и в долгосрочной перспективе вызывают еще больше

проблем. Например, было выявлено, что при повышенной тревожности мужчины особенно склонны к «самолечению» алкоголем, считая, что это помогает исправить ситуацию (Barlow, 2004). К алкоголю прибегают и многие женщины. Эту провальную стратегию выбирает по крайней мере каждый четвертый с тревожным расстройством.

Как и избегание, злоупотребление алкоголем ненадолго приглашает эмоциональную и душевную боль, но со временем боль возвращается (часто становясь сильнее), и возникают уже две проблемы — усугубление тревожного расстройства и алкоголизм.

Если вы думаете, что пьете, чтобы справиться с тревогой, страхом и стрессом, настоятельно рекомендуем обратиться за дополнительной помощью. Усваивая навыки из этой книги, вы можете обнаружить, что прикладываться к бутылке больше нет смысла. Но также может выясниться, что вы не в силах бросить пить, даже освоив рабочую тетрадь, поскольку у вас развилась зависимость от алкоголя. Призываем вас прислушаться к этому предупреждению и при необходимости обратиться за поддержкой.

Ухудшение состояния здоровья

Симптомы ухудшения самочувствия часто похожи на проявление тревоги и страха. Самостоятельно одно от другого отличить сложно. Лучше, чтобы этим занимались специалисты.

Соответственно, важно выяснить, не вызвана ли ваша тревожность каким-либо заболеванием, не является ли она побочным эффектом какого-нибудь препарата. Так, возникновению симптомов паники или тревоги способствует патология тройничного нерва, нарушение координации (например, проблемы с внутренним ухом), эпилепсия, астма и другие заболевания дыхательных путей или сердца. Употребление стимуляторов (таких, как кокаин, кофеин, таблетки для похудения и некоторые другие медикаменты), отказ от алкоголя и прочих наркотиков (например, марихуаны) также может спровоцировать переживания, подобные панике.

Чтобы убедиться, что у вас тревожное расстройство и это не симптом какого-либо заболевания, важно пообщаться с врачом и пройти медосмотр. К слову, это дополнительный повод позаботиться о себе. Исключив физические причины, вы сможете использовать описанные в этой книге стратегии с большей уверенностью.

Лекарства от тревоги и депрессии

Многим людям с тревожным расстройством назначают лекарства. Возможно, вы в их числе. По результатам исследования, приблизительно 40% наших читателей, работая с этой книгой, одновременно принимали те или иные препараты для избавления от тревоги и (или) депрессии. Так что если и вы их принимаете, вы не одиноки.

При этом, как доказывают ученые, решить проблему с тревожностью, только принимая лекарства, невозможно. Причина в том, что лекарства обычно ненадолго снимают симптомы, но в долгосрочной перспективе состояние ухудшается. Так бывает, если лечение идет только препаратами либо в сочетании с традиционными методами, например когнитивной и бихевиоральной терапии. Лучшие долгосрочные результаты демонстрируют люди, которые с помощью эффективных стратегий добиваются значительных изменений — работая как с терапевтом, так и самостоятельно.

Наша цель состоит не в том, чтобы перечислить все доступные лекарства, рекомендуемые при тревожных расстройствах, — с этим лучше справится ваш терапевт или психиатр. Имейте также в виду, что сейчас не время прекращать прием лекарств, которые вам назначили. Сначала следует проконсультироваться с врачом. Вы можете извлечь пользу из этого практического пособия, даже если принимаете успокоительные.

Работая с пособием, вы, возможно, задумаетесь, почему вы принимаете препараты для повышения устойчивости к стрессам. Каковы ваши мотивы? Вы пьете таблетки, чтобы избавиться от тревоги или контролировать ее? Также обратите внимание на то, как действует лекарство. Освобождаетесь ли вы от тревоги и депрессии, когда принимаете его?

Многие люди, страдающие от тревоги и депрессии, не желают постоянно сидеть на таблетках. Возможно, вы относитесь к ним. Некоторые навыки, овладеть которыми вам позволит эта рабочая тетрадь, помогут вам перевести чувство тревоги в свои активы, научившись жить в гармонии с самим собой. Это новый способ взаимодействия с эмоциями, и благодаря ему вы, возможно, придете к тому, чтобы обсудить со своим врачом уменьшение дозы лекарств или вовсе прекращение их приема.

ИНВЕНТАРИЗАЦИЯ ПРОБЛЕМ

Сейчас может быть полезно пройтись по некоторым контрольным спискам и описаниям тревожного расстройства, приведенным в этой главе. Вы можете обнаружить, что один из типов тревожного расстрой-

ства в точности подходит под ваш случай. Такое бывает, хоть и редко. Исследования и наш опыт показывают, что большинство людей попадают сразу в несколько категорий. Приблизительно половина тех, кто страдает от одного типа тревожного расстройства, также страдает и от другого типа (Barlow, 2004). Это означает, что большинству людей присущ смешанный тип тревожности.

Вы можете заметить, что симптомы, описанные в разделе о депрессии, также относятся к вам — возможно, не все, но некоторые, и в не-большой степени. Может быть, вы прибегали к одному из описанных типов поведения, чтобы снизить тревожность (например, злоупотребляли алкоголем или другими интоксикантами).

Как вам предстоит убедиться, ваши страдания, связанные с тревогой и страхом, во многом поддерживает то, что вы доверяете утверждениям своего критического ума о тревоге, а также своим познаниям о способах борьбы с тревогой, почерпнутым из культурного багажа.

СВЕТ В КОНЦЕ ТОННЕЛЯ

Хорошие новости в том, что не так важно, насколько ваш случай подпадает под описание одного или нескольких типов тревожного расстройства, проявляется ли у вас их сочетание и сопровождается ли ваша тревога депрессией. Не важно также, говорили ли вам, что у вас тревожное расстройство. Главное — ваш ответ на вопрос, который вы прочли во введении к этому практическому пособию: *является ли тревога и страх главной проблемой в вашей жизни?*

Чтобы выбраться из текущей ситуации, вам не нужно определять свой тип тревожного расстройства. Намного важнее определить, что именно поддерживает вашу тревогу и мешает вам от нее избавиться.

Следует начинать с наиболее серьезных проблем. Это могут быть панические атаки или страх перед каким-то объектом или перед общением. Это может быть посттравматическое стрессовое расстройство и борьба с воспоминаниями о болезненной травме. Это могут быть навязчивые мысли и компульсии.

Важно спросить себя: какие аспекты моей тревожности беспокоят и мешают больше всего? Найдите ответ на этот вопрос в приведенных выше списках, а затем запишите ниже. Подумайте о проблемах, заставивших вас выпасть из жизни в стремлении избежать тревоги и страха. Вы также

можете перечитать примеры, чтобы отобрать события, ситуации и варианты поведения для выполнения упражнений.

УПРАЖНЕНИЯ, УЛУЧШАЮЩИЕ ЖИЗНЬ

На этой неделе предлагаем вам следующее:

- ▶ Выполняйте одно из упражнений на центрирование ежедневно — просто выберите то, которое вам больше нравится.
- ▶ Выделите время на работу с материалом этой главы.
- ▶ Прежде чем переходить к следующим разделам, убедитесь, что выяснили, какая проблема, связанная с тревогой, для вас главная!

ЧТО ВАМ СЛЕДУЕТ ЗАПОМНИТЬ

Страх и тревога — две неприятные эмоции, которые при этом могут быть полезны и способствовать адаптации. Обе эмоции заставляют действовать, чтобы обеспечить безопасность. Навешивание ярлыков с диагнозами не поможет вам и не сделает вашу жизнь лучше. Диагнозы — лишь слова, и они часто могут приводить к дополнительным ограничениям. Итак, вместо того чтобы играть в навешивание ярлыков, предлагаем вам выявить коренную причину тех проблем, которые создает для вас тревожность. Что превращает ваш страх, тревогу, беспокойство или навязчивые мысли в проблему, ограничивающую вашу жизнь? С чем вы бо-

реться? Прямой ответ на эти вопросы — главное, что поможет добиться изменений и начать жить в соответствии со своими ценностями, делая то, что действительно важно.

Чем отличается нормальная тревога от «тревоги расстройства»

О чем стоит подумать: постановка «правильного» диагноза не поможет вам вернуть вашу жизнь. Важно понять, как вы пытаетесь управлять чувством тревоги и избегать его, чтобы можно было начать постепенно менять ситуацию.

Важный вопрос: в чем именно состоит ваша проблема с тревожностью? Какие аспекты этой проблемы беспокоят и мешают больше всего?

ЖИЗНЬ В ПОПЫТКАХ УБЕЖАТЬ ОТ СТРАХА И ТРЕВОГИ — ЭТО НЕ ЖИЗНЬ

Если перед вами новая задача или вам необходимо сделать то, чего вы никогда не делали, не нужно бояться. Ваши способности больше, чем вы думаете, но об этом можно узнать, лишь повысив планку притязаний.

ДЖОЙС МЕЙЕР

Мысли и переживания при панике и тревоге неприятны, интенсивны, иногда они пугают и кажутся невыносимыми. Тем не менее за ними нет реального врага. Реальный враг — это стремление избежать страха и тревоги.

Как уже говорилось, многочисленные исследования показывают, что избыточное избегание — наиболее токсичный вариант поведения, приводящий к тому, что беспокойство, тревога и страх становятся настоящей проблемой, мешающей жить, и оборачиваются психическим расстройством. Помните человека из комикса в главе 1: он отворачивался от жизни, чтобы бороться с дискомфортом. Это и есть проблема.

Как вы смогли убедиться на примерах в предыдущей главе, токсичное избегание принимает разные формы: можно избегать людей, мест, действий и ситуаций, способных спровоцировать тревогу и страх. К избегающему поведению также относится употребление веществ для сглаживания таких переживаний.

Жизнь, единственная цель которой — избегание тревоги и страха, полна ограничений. Такой человек словно связан по рукам и ногам. Подробнее мы рассмотрим это в главе 6, а сейчас главное запомнить, что избегание лишает вас гибкости, мешает делать то, что вы хотите, и добиваться поставленных целей. Невозможно жить полной жизнью, стремясь убежать от эмоциональной и душевной боли.

ДЫШИТЕ, ВМЕСТО ТОГО ЧТОБЫ БЕЖАТЬ

Прежде чем мы пойдем дальше, предлагаем вам выполнить еще одно центрирующее упражнение. Здесь пригодятся навыки, которые вы уже нарабатываете. Выполняя это упражнение, вы научитесь концентрироваться на дыхании — возвращать к нему фокус внимания и отмечать, что оно всегда с вами, где бы вы ни находились. Это «постоянное возвращение» крайне полезный навык. Он поможет вам при тревожности, страхе и любых других угрозах.

Устройтесь поудобнее там, где вас никто не побеспокоит в ближайшие пять минут. Упражнение лучше выполнять под запись. Если вам комфортнее оставаться с открытыми глазами, постарайтесь сконцентрироваться на точке, например на полу перед вами, чтобы не слишком отвлекаться.

Упражнение «Вернуть присутствие, вернувшись к дыханию»

Сядьте на стул и устройтесь удобнее. Спину держите прямо, ноги поставьте ровно, руки и ноги не скрещивайте, кисти рук пусть свободно лежат на коленях. Мягко прикройте глаза. Сделайте несколько плавных вдохов и выдохов — вдох... выдох... вдох... выдох. Обратите внимание на звук и ощущения от проходящего через легкие воздуха.

Обратите внимание на движения ключиц и плеч во время вдоха... и выдоха... вдоха... и выдоха. Позвольте дыханию стать естественным и просто следите за движениями ключиц и плеч, приподнимающихся с каждым вдохом. Больше ничего не нужно делать, не нужно переходить ни в какое состояние. Просто следите, просто наблюдайте.

Вскоре вы можете заметить, что отвлекаетесь. Возможно, вы переключились на мысли о себе, мысли об упражнении. Это нормально. Заметив, что ваше внимание захватили мысли, просто признайте это и верните фокус внимания к движению ключиц и плеч, приподнимающихся с каждым вдохом.

Вы также можете заметить, что отвлекаетесь на звуки — в комнате или на улице. Это также нормально. Просто признайте эти звуки и верните фокус внимания к плечам и ключицам, к движениям тела с каждым вдохом... и выдохом... вдохом... и выдохом. Напомните себе, что ваше дыхание всегда с вами, даже если внимание блуждает.

В некоторые моменты вы можете отвлекаться на физические ощущения или эмоции. Возможно, вы устали, или вам скучно, или вы проголодались. Делать нужно то же самое. Признайте, что вы отвлеклись, а затем плавно верните внимание к движениям тела и дыханию. Вновь отметьте, что дыхание всегда с вами.

В завершение практики отпустите все мысли и медленно распространите внимание на окружающие предметы. Сделайте два-три вдоха и выдоха. С каждым вдохом

полностью наполняйте легкие, задерживайте дыхание и медленно выдыхайте. Повторите один-два раза, а затем медленно откройте глаза, сохраняя намерение возвращать внимание к дыханию — вашему прибежищу.

ИЗБЕГАНИЕ КАК ПРОБЛЕМА

Попытки избежать дискомфортных эмоций присущи большинству тех, кто борется с тревожностью. При этом способы избегания тревоги и страха могут быть разными, в зависимости от типа тревожного расстройства.

Например, страдающие паническими расстройствами, социофобией и специфическими фобиями стараются исключить ситуации, в которых у них уже возникала сильная тревога. Страдающие посттравматическим стрессовым расстройством избегают болезненных воспоминаний, а также людей и мест, которые могут им напомнить о пережитой травме. Люди с обсессивно-компульсивным расстройством делают все, чтобы не контактировать с определенными предметами и грязью, чтобы не возникали неприятные переживания из-за микробов.

Итак, вы можете избегать людей или ситуаций, способных спровоцировать тревожные мысли, переживания или страх. Вы можете избегать различных занятий, физических упражнений, определенных фильмов, той или иной еды, новых видов деятельности — всего того, что запускает ваши внутренние триггеры. Оказавшись в триггерной ситуации, вы можете предпринимать различные действия, чтобы справиться с тревогой и страхом.

Но даже когда избегание перестанет давать результат, вы не оставите эту стратегию — продолжите бежать и после того, как тревога или страх возникнут и будут готовы сломить вас. Затем, когда все стихнет, вы, вероятно, попытаетесь вернуться в нормальное состояние, повторяя позитивные утверждения, принимая лекарства, дыша, переключаясь на приятные мысли и т. д.

Вы ведь помните, что предпринимали люди, о которых шла речь в главе 2?

Паническое расстройство

Опыт Донны позволяет понять, чего люди с паническим расстройством боятся больше всего: их пугает сам страх. Если вы спросите Донну, она скажет, что вовсе не боится машин или вождения. Главный ее страх —

новая паническая атака. Донне также необходимо ощущение безопасности, прежде чем сделать что бы то ни было. Это означает, что ей требуется присутствие мужа на случай, если у нее начнется паника. По сути, все типы поведения, направленного на создание ощущения безопасности, имеют общую цель: помочь избежать панической атаки, минимизировать ее влияние или избавиться от нее как можно скорее. Такое поведение — лишь разновидность избегания.

Специфические фобии

Вы помните, что страх перед сверчками у Эвелин изменил ее поведение и ограничил ее жизнь. Она не может ходить в парк и переживает, что страх влияет на ее общение с детьми и порождает комплекс недостаточно хорошей матери. На первый взгляд кажется, что цель отказа ходить в парк — избежать встречи со сверчками. Однако самой Эвелин известно, что дело не в сверчках. Больше всего она боится паники и ужаса — того дискомфортного состояния, которое она уже испытывала при виде сверчков или мыслях о них. Она больше не хочет переживать панику, но знает, что та неизбежна, если появится сверчок. В этом и состоит глубинная причина отказа бывать в парке. Избегая сверчков, Эвелин избегает возможности испытать страх — как люди с паническим расстройством.

Социальное тревожное расстройство

Случай Стива показывает, что проблемы, вызванные социофобией, не ограничиваются страхом конкретных ситуаций общения или публичных мероприятий. Главный момент — опасения испытать дискомфортные чувства в этих ситуациях, пережить публичный провал. Основная проблема здесь тоже в избегании. Если говорить именно о Стиве, то он избегает тревоги и беспокойства, вызванных унижением и позором.

Обсессивно-компульсивное расстройство

Компульсии представляют собой действия, направленные на снижение или минимизацию тревоги, напряжения и дискомфорта, связанных с нежелательными мыслями и образами. Компульсии — это тоже избегание.

Как вы видели в случае Рэя, компульсии заставляют выпадать из жизни, отнимая уйму времени, энергии и ресурсов. Избавившись от компульсий, человек получает свободу заниматься другими, более важными делами.

Посттравматическое стрессовое расстройство

Травма осталась в прошлом, но боль не исчезла и часто вновь возникает в самый неподходящий момент. При ПТСР воспоминания о травме, болезненные напоминания, возникающие вместе с неприятными физическими ощущениями, приводят к невыносимому страданию. Так, например, происходит с Мэри. Между тем, какими бы болезненными ни были эти воспоминания, сами по себе они не представляют проблемы. Проблемой при посттравматическом стрессовом расстройстве является избегание эмоциональной и психологической боли, связанной с воспоминаниями о прошлых травмирующих событиях.

Общее тревожное расстройство

Мариэнн поглотило непрекращающееся беспокойство о различных сторонах жизни. Она пыталась контролировать его, но ничего не помогло. Эта борьба вымотала ее и лишила сил. Сложнее всего Мариэнн было признать, что беспокойство — это просто изо щренный способ избавиться от контакта с глубинным переживанием страха и неопределенности в жизни. Иногда случаются неприятности, все идет не так, но никакое беспокойство не изменит это. Однако Мэриэнн избегала этой истины путем ненужного беспокойства, что было для нее невероятно затратно.

ЕСТЬ НАДЕЖДА — ВЫ МОЖЕТЕ ИЗМЕНИТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ!

Прочитав главу 6, вы выясните, какие решения вашей проблемы, связанной с тревогой, не дали ожидаемого эффекта и почему. Это будет первый шаг на пути к созданию пространства для совершенно нового подхода — радикально отличного от всего, что вы делали ранее.

Существует обширная и постоянно пополняющаяся база исследований, подтверждающих, что избегающее поведение ресурсозатратно и может даже ухудшить ситуацию (Hayes, Luoma, Bond, Masuda, Lillis, 2006). Этот печальный вывод затрагивает многие стратегии, применяемые в попытке управлять тревогой и страхом, снизить или контролировать тревогу и страх. Не важно, насколько изошренным можно считать ваш способ избегания. Речь также не идет о прилагаемых усилиях или силе воли. К сожалению, вердикт таков — избегание не помогает.

Знаем, это может вас напугать. Вы можете даже подумать: раз так, то нет никакой надежды, что жизнь наладится. Однако вывод о бесполезности избегающего поведения несет освобождение, поскольку подводит к более обнадеживающему решению. Распознать его поможет следующая метафора.

Ядовитый плющ и приступ тревоги

Ядовитый плющ выделяет вещество, вызывающее аллергию. Люди стараются не дотрагиваться до этого растения, поскольку знают: появятся ужасные язвы, которые будут чудовищно чесаться. Возможно, вам доводилось обжигаться ядовитым плющом и вы знаете, что это такое. Зуд просто ужасен. Причем когда вы начинаете чесаться, становится еще хуже. Остаются открытые раны. Если не смыть выделенное растением вещество с рук и ран, аллергическая реакция может усилиться. Сколько бы вы ни чесали, раздражение не пройдет. Нужно перестать чесать и позволить ранам зажить.

С приступами тревоги то же самое. Дискомфорт возникает в сознании и теле, и вы стремитесь от него избавиться. Вы избегаете. Ведете борьбу. Проблема в том, что вы не можете избежать тревоги так же, как никуда не деться от чесотки, вызванной соком ядовитого плюща. Тревога может появиться в любое время. Когда вы «чесаетесь» от тревоги в избегании или борьбе, становится только хуже — тревога нарастает и распространяется на другие сферы жизни. Все это выбивает вас из колеи.

Как вы «чесаетесь» от тревоги?

Это сравнение дает надежду и освобождение. Никто не ищет ядовитый плющ по своей воле. И никакие обвинения и борьба не заставят его исчезнуть. То же самое можно утверждать о тревоге и страхе. Признайте: вы не можете обвинять тревогу. Мораль не в том, что вы прилагаете

недостаточно сил, чтобы преодолеть тревогу. Вы делали то, что считали наилучшим. Теперь пора перестать «чесаться».

Прежде чем продолжать чтение, задумайтесь, как вы «чесаетесь» от тревоги. Что вы делаете при появлении тревоги и страха? Запишите здесь свои мысли.

Будьте осознанны, когда ваш ум действует против вас

Люди, страдающие от тревожности, — очень сильные. Это бойцы. И они могут быть жестоки к себе. Нам доводилось видеть это множество раз в работе с такими же людьми, как вы. Многие из них постоянно корили себя. Им казалось, что они недостаточно хороши, слишком слабы, прилагают мало усилий, поэтому им не хватает того, что нужно для полноценной жизни. В итоге может произойти слом психики. Ни одна книга не упоминает самобичевание как часть тревожного расстройства — но это так.

Этот вирус осуждения может отравить многие сферы жизни, если вы ему позволите. Однако есть противоядие, позволяющее справиться с этим токсичным вирусом критичности мышления. Нужно перехватить самобичевание раньше, чем оно поразит вас. Как это сделать, мы рассмотрим позже, а сейчас подумайте: что ваш внутренний критик говорит о вас и вашей проблеме, связанной с тревогой? Как укоряет вас? Запишите здесь свои мысли.

Вы можете начать с того, чтобы отслеживать приступы самоедства. Позже к этому добавятся упражнения и навыки, развивающие вашу способность проявлять к себе доброту и сострадание. Это одно из лучших

противоядий, позволяющих избавиться от вируса осуждения при первом появлении. Когда вы научитесь этому, вы постепенно обнаружите, что ваша жизнь может быть другой. Она не должна зависеть от тревоги. Вам не нужно быть одним из тех, кто продолжает идти темной тропой контроля тревоги и управления ею. Это не работает. Вы можете научиться реагировать на тревогу иначе! В этом и заключается надежда и освобождение, о котором рассказывает наша книга.

Не верьте нам и своему разуму — верьте опыту

Итак, если управление тревогой не помогает, что можно сделать? Как мы говорили в главе 1, способ вернуться к полноценной жизни состоит в том, чтобы признать существование тревоги — то есть перестать ее избегать. Сделайте выбор в пользу этой эмоции, которая является всего лишь частью вашей жизни, воспринимайте тревогу такой, какая она есть, продолжая делать то, что для вас действительно важно. Навыки, которые вы получите, работая с этой книгой, позволят вам относиться к собственным эмоциям с большей добротой, мягкостью и меньшим вовлечением. В результате ваши возможности в жизни расширятся. Понимаем, это может звучать странно. И вообще, некоторые вещи, о которых вы прочтете в этой книге, вначале будут казаться странными, даже нелепыми и глупыми.

Не нужно верить нам на слово. Не нужно понимать все с первого прочтения. Гарантированно рациональное мышление выдаст множество аргументов, по которым то или иное действие покажется невозможным, слишком сложным или бессмысленным. Внутренний голос будет нашептывать вам, что эта книга — мусор, ее следует отложить. Или что вы не сможете справиться, все это слишком сложно. Когда такие мысли появляются, поблагодарите свой «встревоженный ум» за каждую из них. А затем продолжайте читать.

Не нужно спорить с самим собой. Не застревайте, пытайтесь убедить себя в чем бы то ни было. Нужно лишь сохранять открытость, чтобы обучиться новому взаимодействию с тревогой и беспокойством, выполнять упражнения и наблюдать, как они работают.

Вам нечего терять, но вы можете действительно выиграть, подходя к тревоге по-новому. Вы узнаете как. Просто продолжайте читать и делать упражнения — и тогда во всем убедитесь на собственном опыте, а разум пусть выполняет свою работу.

УПРАЖНЕНИЯ, УЛУЧШАЮЩИЕ ЖИЗНЬ

На этой неделе вновь предлагаем вам работать с материалом из практического пособия, а именно:

- ▶ Выполняйте одно из центрирующих упражнений ежедневно или так часто, как сможете.
- ▶ Выявите, как вы избегаете тревогу и страх.
- ▶ Продолжайте чтение и работу с этой книгой без спешки!

ЧТО ВАМ СЛЕДУЕТ ЗАПОМНИТЬ

Главное, что отделяет нормальную тревогу и страх от проблемных тревоги и страха, — это избегание, избегание и еще раз избегание. Именно оно объединяет все типы тревожного расстройства. Избегание страха и тревоги порождает страх и тревогу и сокращает жизнь. Именно поэтому оно токсично. Именно поэтому вам будет предложено покончить с избеганием и начать действовать с большей добротой, мягкостью и состраданием. Эти важные навыки помогут отказаться от избегающего поведения и вернуть вам вашу жизнь.

Обнаружение токсичного корня ненормальной тревоги

О чем стоит подумать: избегание может превратить нормальную тревогу и страх в разрушающую жизнь проблему. Попытки контролировать дискомфортные чувства и избегать их могут стать проблемой, требующей внимания.

Важный вопрос: как вы избегаете эмоциональную и душевную боль? Готовы ли вы встречать дискомфортные чувства с большей добротой, мягкостью и состраданием, чтобы жить лучше?

МИФЫ О ТРЕВОГЕ И СОПУТСТВУЮЩИХ РАССТРОЙСТВАХ

Подумайте обо всех привязанностях, на которые уходят ваши эмоциональные резервы. Постарайтесь избавиться от них.

О П Р А У И Н Ф Р И

Большая часть того, что вы прочли в главе 2, вероятно, нашла у вас отклик. Возможность навесить на свои страдания ярлыки успокаивает. И все же действительно ли вы стремитесь к тому, чтобы вас знали и определяли по вашей проблеме — то есть как человека, страдающего от тревожности? Причем не только сейчас, но и всю жизнь?

Подумайте об этом — Билл-социофоб, Анита-паникерша, Беспокойный Джон, Лиза — дама с ПТСР, Скотт с агорафобией или Том с обсессивно-компульсивным расстройством. Вы даже можете сами придумать себе прозвище: _____ (впишите свое имя _____ (укажите свою проблему или тип тревожного расстройства).

Соблазн навешивать ярлыки велик. Он основан на предположении, что, если вы узнаете о своей проблеме больше, это позволит найти решение или выход. Но остановитесь и спросите себя, так ли это в вашем случае. Помогли ли новые знания о тревоге и связанных с ней расстройствах существенно улучшить ситуацию, причем надолго? Помогла ли вам информация о том, как другие справляются с тревогой, или результаты новейших исследований, или техники самопомощи и т. д.? Все это, вероятно, приносило временное улучшение и со временем может сделать вас экспертом по тревоге. Но все эти знания и иллюзорный комфорт не вернут вам вашу жизнь.

Покупаясь на ярлык, обозначающий ваше расстройство, вы действительно можете привести себя в соответствие с диагнозом — начать думать и действовать как человек с определенным тревожным расстройством. Такая информация бесполезна для изменения жизни. Люди стра-

дают не от тревожного расстройства. Ярлыки — это уловка, набор слов, созданный психиатрическим сообществом для обобщения опыта, о котором сообщают люди, и, что более важно, их действий. Не больше. Вам определенно не следует отождествлять себя со своим расстройством.



Если продолжу делать то, что всегда делал, буду получать то, что всегда получал.

Спросите себя, принесли ли ярлыки вам пользу. Принесли ли они умиротворенность, свободу, достоинство, энергию в вашу жизнь? Или они ограничили ваши действия, заставив вас застрять в беспокойстве, тревоге и страхе? Вы уже достаточно знаете о своей тревоге и жизни. Возможно, пришло время начать действовать иначе.

Дэвид Аллен (Allen, 2002) в своей книге «Как привести дела в порядок» пишет, что полезные знания помогают достигать практических результатов и направляют к действиям, способным изменить жизнь. Именно путем действий — того, на что вы тратите время, — вы шаг за шагом создаете жизнь. Именно это увидят другие. Именно о таких изменениях говорится в этой книге. Итак, предлагаем начать с того, чтобы сконцентрироваться на действиях, которые могут принести пользу и отличаются от того, что вы делали раньше.

Для начала позвольте себе избавиться от ярлыков. Вы не тождественны тревожному расстройству — это лишь ярлык. Эта глава поможет вам изменить подход к проблеме, и первым делом мы развенчаем некоторые распространенные мифы о тревоге и страхе.

РАСПРОСТРАНЕННЫЕ МИФЫ О ТРЕВОГЕ И СТРАХЕ

Кажется, ежедневно вы узнаете что-то новое о тревоге и сопутствующих расстройствах. Эта рабочая тетрадь опирается на сотни, а возможно, тысячи исследований. Авторы каждого из них пытаются выяснить, почему тревога и страх превращаются в разрушительную проблему и, что более важно, как с этим быть.

Вы, вероятно, также уже достаточно знаете о тревоге и проблемах, которые она вызывает. Что-то вам известно на собственном опыте. Какие-то сведения вы почерпнули из газет и журнальных статей, тематиче-

ских книг, телепередач, интернет-ресурсов, разговоров с родственниками. Что-то вам мог сказать врач. Вы могли слышать, что тревожное расстройство — это заболевание, такое же, как диабет или рак, или что некоторые получают тревожное расстройство по наследству. Вы могли слышать, что тревожное расстройство поддается лечению травами или корректировкой диеты. Вам могли говорить, что тревожное расстройство вызывает нарушение нейрохимии мозга, так что необходимы лекарства для восстановления химического баланса.

Но не избыточна ли информация обо всех этих новых исследованиях, о случаях из практики, о возможных методах лечения тревоги? Ученые и СМИ также поставляют массу не всегда полезных сведений. Например, недавно нам стало известно о новом исследовании, в котором утверждается, что инъекции природного гормона кортизола способны блокировать интенсивные реакции страха, а лекарства от повышенного давления могут ослаблять эмоциональные воспоминания, сохраняемые в памяти после травмирующих событий. Конечно, в этой работе в подтексте содержится мысль о том, что страх — это ненормально, как и воспоминания о болезненном прошлом.

Кроме того, некоторые предлагают не прошедшие проверку практики, часто стремясь нажиться на отчаянии и страданиях таких же людей, как вы. Им это удается, поскольку они приукрашивают свои обещания, а это обеспечивает высокие продажи. К сожалению, нет никаких доказательств того, что магниты, ароматерапия, цветочная терапия Баха, биообратная связь, синхронизация мозговых волн, терапия мысленного поля, гипноз, гомеопатия, чай из страстоцвета или специальная диета способны устранить тревогу и панику. Более того, даже наши научно обоснованные способы не устраняют тревогу в смысле полного ее исключения. Итак, когда вы натываетесь на рекламу новых лекарств, советуем вам крепче держать свой кошелек.

Многие подобные предложения основаны на идее о том, что переживание интенсивного страха и тревоги ненормально. Вы тоже можете так думать. И вы можете думать, что тревога и страх — свидетельства вашей слабости, сломленности, что они предвестники утраты контроля над собой и безумия. Возможно, вам доводилось слышать, что выход из состояния тревоги состоит в том, чтобы научиться новым способам управления мыслями и переживаниями и контроля над ними. Это еще одна распространенная идея в современной культуре.

Таковы общепринятые представления о тревоге, которые поддерживают даже некоторые профессиональные психологи и психиатры. И все же они не соответствуют истине. Все это мифы — они лгут или как минимум

отражают действительность лишь частично. Мифы бесполезны, поскольку заставляют вас и других людей в похожей ситуации застревать в старых схемах, которые не работают. Они принуждают вас ждать и бороться за получение опоры. Они подкрепляют мысли о том, что вы отличаетесь от большинства людей, которые живут счастливо и беззаботно. Это не так.

Предлагаем рассмотреть и разоблачить мифы.

МИФ № 1: тревожное расстройство обусловлено биологически и передается по наследству

Часто можно услышать: «Тревожность у нас передается из поколения в поколение, поэтому я тревожен». Или: «Доктор говорит, что мое тревожное расстройство вызвано наследственностью, так что все, что можно сделать, это принимать лекарства, чтобы с ним справиться». Вы и сами можете прийти к такому решению. Подобные утверждения широко поддерживаются медиками и популярными СМИ. К счастью, ни одно из них не соответствует действительности.

Тревожностью часто страдают несколько членов семьи, однако причина не в том, что она наследуется, — перенимается лишь сценарий поведения. Вы также можете унаследовать определенную предрасположенность к тревожности или страху, как наследуется предрасположенность к интроверсии, умственному труду, развитой мускулатуре и т. д. Тем не менее наследование предрасположенности к тревожности не означает наследования тревожного расстройства.

В действительности, нет убедительных доказательств того, что вы или кто бы то ни было еще родились с тревожным расстройством. Наследственность отвечает не более чем за 30–40 % ваших проблем, связанных с тревогой (Leonardo, Hen, 2006). Это означает, что 60–70 % такого рода сложностей мало связаны с биологией и наследственностью. Новые эпигенетические исследования показывают, что генетика не так стабильна, как было принято считать раньше.

Многие гены работают подобно переключателям, включаясь и выключаясь в ответ на условия окружающей среды и ваши собственные действия. Это означает, что гены не определяют судьбу. Какой бы ни была наследственность, всегда есть возможность развиваться и меняться.



Люди не наследуют тревожное расстройство.

Во многом то, что делает тревогу психиатрической проблемой, никак не связано с биологией и наследственностью. Оставшиеся 60–70 % зависят от того, как вы реагируете на тревогу и страх, — что вы делаете с тревожными мыслями и переживаниями. Это намного важнее, поскольку именно это вы можете контролировать и изменить. Вы не можете изменить наследственность и биологию, даже применяя лекарства. Однако вы можете изменить свою жизнь, изменив свои действия. Именно поэтому основное внимание в книге уделяется работе над тем, что вы можете контролировать и изменить, — то есть над вашими действиями и реакцией на тревожные переживания.

МИФ № 2: сильная тревога ненормальна

Одна из основных причин, по которым люди обращаются за помощью при тревожности, такова: им не нравятся их мысли или ощущения. Тревога и страх кажутся невыносимыми, болезненные воспоминания, мысли и беспокойство лишают возможности делать что бы то ни было, и от них практически невозможно избавиться. Другими словами, тревога поглощает жизнь.

Разумеется, сильная тревога часто приводит к тревожному расстройству. Однако чувство тревоги и тревожное расстройство далеко не одно и то же. Иметь возможность переживать сильные эмоции, такие как тревога и страх, необходимо, это случается и в детстве, и во взрослой жизни. Человек обладает способностью переживать спектр эмоций разной интенсивности. И было бы ненормально, если бы это было не так.

Как вы узнали из главы 2, сильный страх и тревога имеют одну цель — подготовить нас к активным действиям в ситуации реальной угрозы: при нападении, домогательствах, аварии, стихийном бедствии. В таких ситуациях большинство людей испытывают сильную тревогу и страх. Без способности переживать эти эмоции человечество не выжило бы. Поэтому такие реакции на сто процентов нормальны.

Но зачем испытывать тревогу и страх в ситуациях, когда нет никакого риска? Это ведь только создает проблемы. Когда такое происходит, вы, вероятно, делаете то же, что делают большинство людей при возникновении угрозы безопасности и даже жизни: вы замираете, бросаете все дела и пытаетесь сбежать. А куда деваются ваши тревоги и страхи, когда вы так поступаете? Они отправляются вслед за вами, не так ли? Вы не можете убежать от них. Они — часть вас. Вы не можете убежать от себя.

Вспомните, что еще происходит, когда вы стараетесь избежать тревоги. Вы, вероятно, ощущаете временное облегчение, но в то же время лишаете себя того, что действительно важно для вас. Со временем ваше жизненное пространство сужается и вы застреваете. Сильная тревога становится барьером между вами и вашей жизнью. И этот барьер сохраняется, пока вы верите в миф о том, что сильная тревога — это проблема.

Итак, сама по себе сильная тревога не приводит к проблемам и расстройствам. Многие люди переживают сильную тревогу, даже панические атаки, в повседневной жизни, но продолжают делать то, что для них важно. Интенсивные эмоции не должны быть барьером, мешающим вам жить. Они могут быть приняты как важная часть личности. Поэтому мы предлагаем вам освоить новые способы взаимодействия с вашими тревожными мыслями и переживаниями и узнать, как принять их. Если вы готовы применить этот подход, он поможет вам вернуться к яркой, интересной, гармоничной жизни.

МИФ № 3: тревога означает слабость

Тревога не означает слабость, дефект личности, слабый характер, лень или отсутствие мотивации. Кто угодно может застрять и выпасть из жизни из-за эмоциональной или душевной боли. Все люди переживают боль. Боль — это часть природы человека.

Возможно, вы пришли к мысли, что тревога означает слабость, потому что другие люди кажутся вам деятельными и целеустремленными. Вы видите, как они со всем справляются, делают то, что и вам бы хотелось делать, и, похоже, не испытывают никакой тревоги. У этого заблуждения два источника. Первый — склонность делать выводы на основе ограниченной информации. Когда вы общаетесь с другими, вы можете не знать, какую тревогу или страдания они переживают. Вы думаете: «Почему мне не удастся быть таким?» А дальше возникает мысль: «Со мной явно что-то не так».



Тревога не означает слабость.

Но ситуацию нужно рассматривать иначе. Представьте, что вы можете постоянно следить за человеком, которому, как вы считаете, все легко дается. Можно не только круглосуточно наблюдать за ним, но и узнавать

обо всех его мыслях и переживаниях. В этом случае от вас бы не скрылось, что этот человек не слишком отличается от вас.

Хорошо узнав его, вы бы увидели, что у него, как и у вас, есть весь спектр мыслей и переживаний — приятных, неприятных и любых других. Это такой же человек, как и вы. Иногда он отчаивается, беспокоится или грустит, чувствует себя одиноким, сожалеет или злится. Иногда у него также возникает тревога или страх.

Второй источник мифа о слабости — сравнение. Когда вы сужаете представление о своей жизни как о полной тревоги и эмоциональной боли, а других представляете парящими в розовых садах, счастливыми и беззаботными, вы естественным образом начинаете считать, что с вами что-то не так. Вам кажется, что у вас нет того, что есть у них.

В действительности у вас есть все необходимое. Вы не сломлены. Вы можете измениться. Только вы ответственны за то, на что тратите драгоценное время и энергию. Поэтому вам следует развить способность принимать на себя ответственность. Так вы измените свою жизнь, перенаправив время, энергию и ресурсы на то, что вы способны контролировать и менять. А именно это вы и можете сделать.

МИФ № 4: чтобы жить нормально, тревогой можно и нужно управлять

Из всех мифов этот наиболее опасен. Он основан на социальных правилах и ожиданиях, а также на культуре «позитивного мышления». Эти правила превращают эмоциональную и физическую боль в барьер, мешающий жить.

Их суть такова: чтобы жить лучше, нужно изменить свои мысли к лучшему и культивировать позитивные чувства. То есть, когда я начну иначе думать и чувствовать, жизнь улучшится. Это ловушка.

Наживка для ловушки — эмоциональная и душевная боль, вызываемая тревогой, паникой, беспокойством, нежелательными мыслями или воспоминаниями. В вашем сознании это не просто боль. Это плохая боль. Ваше сознание считает ее неприемлемой и связывает с неспособностью делать то, что важно. Когда появляется боль от тревоги, вы следуете за ней, чтобы ослабить или избавиться от нее. Вы также принимаете определенные меры, чтобы предотвратить ее, и это продолжается и продолжается.

Упражнение «Не думать о розовом слоне»

Это небольшое упражнение поможет вам увидеть, что попытки подавить и контролировать нежелательные мысли делают только хуже. Устройтесь удобно. Когда будете готовы, предлагаем закрыть глаза и попробовать следующее: не думайте о розовом слоне! Постарайтесь. Выделите несколько минут на выполнение задания. Затем откройте глаза и продолжайте читать.

Для большинства людей это задание оказывается сложным или практически невыполнимым. Причина в том, что невозможно выполнить инструкцию, не думая о том, о чем в ней запрещено. Кроме того, сама мысль «Не думать о розовом слоне» — это мысль о розовом слоне. Вот и все. То, от чего вы стремились избавиться, застряло в мыслях.

Как подсказывает здравый смысл, есть и другие хитрые методы выполнения задания. Например, пытаться думать о чем-то другом. Это кажется разумным. И все же как именно вы это делали? Откуда вы знали, что другие мысли не были мыслями о розовом слоне? Чтобы думать о том, что точно не является розовым слонем, вам необходимо провести сравнение. Но тут вы вновь возвращаетесь к мыслям, от которых хотели избавиться.

В работе сознания есть множество связей, активирующихся автоматически, подобно мысли о розовом слоне. Приведем примеры. Закончите фразы, не размышляя над ответами.

В лесу родилась _____

Вода камень _____

Слово не _____

Делу время _____

Семь раз _____

Кто рано встает, _____

Выберите одну из этих фраз и прочтите медленно, но не думайте о продолжении. Например, прочтите «Вода камень», но не думайте «точит». Каков результат? Справились? Идем дальше.

Представьте, что «точит» — это одна из мучительных мыслей, ощущение, переживание или воспоминание, с которыми вы ведете борьбу и от которых стремитесь избавиться. Сейчас вы в ситуации, когда активизированы автоматические ассоциации. «Вода камень...» — но только не «точит»! Как вы думаете, что будет происходить? То, от чего вы стремитесь избавиться, усилится. Вы, вероятно, станете прибегать к различным мерам, чтобы избежать этого в будущем.



Попытки управлять тревогой, избегать ее дают временное ощущение безопасности и снижения тревожности, но существенно ограничивают вашу жизнь. В этом ограничении и состоит проблема.

Когда вы попадаете в ловушку, обратите внимание, что происходит с болью и вашей жизнью. Вы тратите невероятное количество времени, энергии и ресурсов на контроль тревоги и паники. Вы продолжаете так поступать, поскольку часто это приносит временное облегчение. И поскольку именно этому вас учит культура, независимо от того, дает такое поведение устойчивый эффект или нет.

Если вы страдаете от панического расстройства, то, вероятно, знаете, о чем речь. Паническая атака в продуктовом магазине или где бы то ни было еще — исключительно неприятный опыт. Вы стараетесь принять меры для ее предотвращения: прекращаете ходить в магазин, ходите туда только с «безопасным» человеком, а не в одиночку, ходите только вечером, когда там меньше людей, и т. д. Все это время вы стараетесь расслабиться, но при этом продолжаете отслеживать признаки возможной панической атаки.

Если ваши проблемы связаны с социофобией, вы, возможно, пытаетесь снизить уровень тревожности или избежать ее в ситуациях общения. Это сложно сделать в современном мире, так что трудности не исключены. Представьте — разве можно прожить день, не общаясь с людьми из-за страха паники, унижения или позора? К тому же если вы знаете, что контролировать реакцию других людей невозможно.

Описание способов контроля тревоги и страха и управления ими можно продолжать. Вы наверняка применяли многие из них и убедились, что они не слишком эффективны. На самом деле число этих способов ограничивается только фантазией и ресурсами. Несмотря на все усилия, тревога возвращается, а возможно, даже усиливается.

Время и энергию, потраченные на попытки управлять тревогой, вы могли бы направить на то, что действительно важно. Между тем продолжаете эти попытки и лишь усиливаете боль: помимо того что нарастает тревога, возникает боль утраты или сожаления из-за упущенной жизни. Эта новая боль проявится со временем, когда вы осознаете, что упустили нечто важное из-за страха и тревоги.

Такая душевная боль — следствие борьбы с неприятными мыслями и переживаниями.

Но не следует винить себя за это. Кто угодно может застрять в попытках избавиться от боли. Многочисленные исследования показывают, что нежелательные переживания лишь усиливаются, когда мы пытаемся вытолкнуть их из своего сознания.

Итак, когда вы стремитесь избавиться от тревожных мыслей и переживаний, они естественным образом будут усиливаться. Чем больше вы стремитесь избавиться от них, тем крепче застреваете. Чуть позже мы рассмотрим этот эффект подробнее. Сейчас важно запомнить, что эти действия усиливают тревогу и заманивают вас в ловушку.

Приведенные в этой книге упражнения предназначены для того, чтобы помочь вам развенчать мифы об управлении тревогой и убедиться, что на самом деле это жульническая игра, в которой невозможно выиграть и которая лишь усложняет жизнь. Ловушки тревоги можно избежать, научившись не хватать наживку. Вы способны научиться жить лучше без того, чтобы вначале исправить свои мысли и переживания. Вы можете избавиться от дискомфорта в неприятных ситуациях, чтобы делать то, что действительно важно для вас.

К ЧЕМУ ПРИВЕДУТ МИФЫ, ЕСЛИ ИМ ПОТАКАТЬ

Каждый миф поддерживает тревогу и может заставить вас застрять и выпасть из жизни. Мифы подобны липкой паутине. Естественная реакция того, кто попал в паутину, — бороться, чтобы выбраться. Но чем активнее борьба, тем сильнее запутывается паутинка. Это продолжается вновь и вновь. В конечном счете вы становитесь экспертом по управлению тревогой, ищете, надеетесь, возможно, молитесь о чудесном излечении или новом решении проблемы.

Суровая правда в том, что вы не найдете избавление от тревоги в таблетках, онлайн-группах поддержки и даже в известных направлениях психотерапии, предлагающих «новые, улучшенные, революционные» стратегии контроля тревожных мыслей и переживаний.

Но даже если объективный разум начинает утверждать обратное, вспомните о своем опыте. Помогли ли эти и другие способы в долгосрочной перспективе? Подтверждает ли ваш опыт, что они сработают, если вы станете больше, упорнее или дольше стараться? Собираетесь ли вы бороться с тревогой всю жизнь? Не достаточно ли вы уже пытались?

Случай Шерон

Шерон, одна из наших недавних клиенток, рассказала историю, показывающую, как далеко вас могут завести мифы, если им потакать. Она обратилась к нам в возрасте 45 лет после 20 лет изматывающей борьбы с тревогой, паникой и депрессией. Она вела борьбу с мыслями о бессмысленности жизни. Она считала, что эти проблемы она получила по наследству. Она думала, что ей выпала тяжелая доля — слишком много эмоциональной боли и мучений. Не поддающийся контролю поток мыслей постоянно вводил ее в состояние обреченности и тоски, самобичевания и негатива. Шерон уже не думала, что у нее есть шанс что-то исправить.

Она боялась нервного срыва, который произойдет, если однажды она окажется вдали от дома, без семьи и друзей. Она боялась темноты, боялась оставаться одна, водить машину по ночам. Она видела, как ее жизнь проходит, и боялась оказаться в больнице, где ее заставят принимать лекарства и изолируют от общения с близкими. Если она не думала о заточении в больницу, то представляла, как останется одна, потеряет работу, а детей придется отдать в приют.

Шерон то начинала пить антидепрессанты, чтобы заглушить тревогу, и проходить биохевиоральную и когнитивную терапию, то бросала, часто отмечая, что эти методы дают ей новую надежду и временное облегчение от мучительной паники, невыносимой тревоги, агорафобии и беспокоящих мыслей. Она приобрела гелмолампку, чтобы бороться с депрессией. Она потратила сотни долларов на профессиональную литературу и книги по самопомощи при тревожном расстройстве, вступила в различные онлайн-группы поддержки и даже посещала семинары.

На протяжении приблизительно двух лет жизнь Шерон была лучше. Вооружившись обширным набором



инструментов, позволяющих контролировать тревогу и страх, она могла справляться с негативными мыслями, сбрасывать напряжение, избавляться от беспокойства и переживать панику. Кроме того, у нее была гелмоглалпа и книги, к которым она обращалась в трудные времена. Эти методы давали какой-то результат, но она так и не могла полностью избавиться от предчувствия, что однажды они могут не работать — и тогда мрак тревоги и депрессии вернется и накроет ее. Именно так и произошло, и именно из-за этого Шерон обратилась к нам.

Шерон была на грани и знала об этом. Впервые она стала искать новые ответы взамен старых решений. Все это началось, когда она наконец, задала себе вопрос: «Могу ли я научиться жить с переживаниями и мыслями, которые мне не нравятся, но не позволять им контролировать меня и мои действия?» Подробнее об истории Шерон вы узнаете в следующей главе.

ОСТАНОВИТЕСЬ И СКОНЦЕНТРИРУЙТЕСЬ НА ДЫХАНИИ



Прежде чем завершить эту главу, предлагаем вам вновь выделить время и побыть там, где вы сейчас находитесь. Настоятельно рекомендуем повторить упражнение «Центрирование в сердце» из главы 2. Оно полезно по многим причинам. Тревога не усиливается там, где достаточно пространства, открытости и доброты. Это невозможно. Для роста тревоге необходима негативная энергия и ваше активное участие. Итак, основной навык, который дает это упражнение, состоит в том, чтобы открыться, никуда не перемещаясь, и установить связь с сердцем — безопасным убежищем. Дайте себе время на развитие этого важного навыка. Если хотите, можете также выполнить любое другое упражнение на центрирование. Каждое из них по-своему действует как антидот по отношению к страданию от тревоги.

УПРАЖНЕНИЯ, УЛУЧШАЮЩИЕ ЖИЗНЬ

На этой неделе вам нужно интегрировать в жизнь вот что:

- ▶ Ежедневно выполняйте одно из центрирующих упражнений — то, которое вам больше нравится.
- ▶ Практикуйте возврат внимания к дыханию в течение дня (например, когда вы за рулем, гуляете или готовите еду).
- ▶ Если вы сталкиваетесь со сложностями в выполнении предложенных упражнений, следует снизить темп и выяснить, что вам мешает. Спросите себя, что заставляет вас застревать. Возможно, пришло время сделать нечто действительно новое!
- ▶ Продолжайте чтение и работу с книгой вдумчиво и не торопясь.

ЧТО ВАМ СЛЕДУЕТ ЗАПОМНИТЬ

Все мифы о тревоге основаны на западных представлениях о психологическом здоровье и благополучии. Их суть состоит в том, что счастье — это норма. Но что, если это не так? Что, если ни вам, ни кому бы то ни было невозможно создать жизнь, исключаящую ощутимую душевную и эмоциональную боль? Если вы приглядитесь к жизни других людей, то обнаружите, что боль и борьба постоянно сопровождают всех.

Возможно, ваши проблемы, связанные с тревогой, возникли в том числе из-за вашей позиции «все или ничего» в отношении счастья. Возможно, вы считаете, что беспокойство, тревога и страх должны исчезнуть, и только тогда у вас получится начать делать то, что действительно важно для вас. Однако отнюдь не исключено, что решение состоит в радикальном изменении подхода. Готовы ли вы сделать такой шаг?

Мифы, которые поддерживают тревогу и заставляют застрять в ней

О чем стоит подумать: все мифы о тревоге приводят к ограничениям. Они основаны на той идее, что тревога и страх неприемлемы и являются препятствием для благополучной жизни.

Важный вопрос: в какие мифы о тревоге верите вы? Позволяете ли вы тревоге контролировать свою жизнь? Избавитесь ли вы от мифов?

ИЗБАВИТЬСЯ ОТ СТАРЫХ МИФОВ — ОТКРЫТЬ НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ

Неприятности случаются; качество жизни зависит от реакции на них. Можно предпочесть бесконечную грусть, оцепенение под грузом потерь или избавление от боли и бережное отношение к самому ценному, что есть — к жизни.

УОЛТЕР АНДЕРСОН

Доктор Сьюз (1960–1990) написал замечательный рассказ для детей под названием «Где тебе предстоит побывать». В нем исключительно подробно говорится о том, что нужно, чтобы прожить полноценную жизнь. Это история и для детей, и для взрослых, поскольку повествует о жизни, боли и радости — и о том, как жить, чтобы ни о чем не жалеть.

Что бы ни говорил вам ваш ум, вам не нужно продолжать делать то, что вы всегда делали. Как учит Доктор Сьюз, вам не нужно быть одним из тех, кто ждет и ждет из-за _____ (впишите, что вас больше всего тревожит и страшит), когда начнется жизнь.

ГДЕ ВАМ ПРЕДСТОИТ ПОБЫВАТЬ, ИЗБАВИВШИСЬ ОТ МИФОВ

Когда Шерон работала с этой книгой, она стала избавляться от мифов. Она прекратила ждать. Прекратила поддерживать негативные мысли и научилась наблюдать за ними с добротой, любопытством и иногда юмором. Она увидела, чего ей стоила вера в мифы о тревоге. Она перестала пытаться управлять тревогой и депрессией и больше не хотела позволять им быть препятствием в жизни. Шерон узнала, что может жить лучше, когда прекратила попытки победить тревогу и депрессию. А когда ее жизнь

стала лучше, ее мысли и ощущения также улучшились. Для Шерон это не означало освобождение от тревоги и страха, беспокойства или негативных мыслей. Это означало, что, если они возникали, она предпочитала просто не поддерживать их. Она отказывалась уделять внимание тревоге, страху и беспокойству и бороться с ними. Вместо этого она проявляла к ним сострадание и мягкость. Она узнала, что может начать жить, не дожидаясь победы над болью.

Некоторые прежние привычки сохранились. Так, недавно Шерон выезжала с мужем и детьми за город (к слову, раньше она считала, что никогда не решится на такую поездку). Собираясь в дорогу, Шерон руководствовалась старыми мифами о безопасности: она взяла витамины, рекомендуемые при тревожности; айпад с гигабайтами музыки для релаксации и лекциями по самопомощи; беруши — чтобы не слышать крики детей, когда они будут играть в гостинице; гелиолампу — чтобы противостоять депрессивному настрою; а также около десятка книг о тревоге и сопутствующих расстройствах. Вес ее багажа был невообразим, и эмоциональный багаж был не меньше.

В итоге все эти средства против тревоги оказались не нужны. Шерон ни разу не открыла сумку с ними. «Знаете, — сказала она, усмехаясь, — в поездке у меня возникала тревога и тревожные мысли. Тогда я напоминала себе, что не хочу иметь ничего общего с тем, что лежит в моей сумке».

Для Шерон воспользоваться содержимым сумки означало оказаться запертой одной в номере, глотать препараты и уткнуться в айпад, читая книги о тревоге и сопутствующих расстройствах, сидя перед гелиолампой. Вместо этого она проводила время на свежем воздухе, играла с детьми и мужем на пляже, наблюдала закат, собирала ракушки и читала развлекательные книжки. Она выходила на ужин, а в воскресенье отвела детей на утренник. Она даже ворковала с мужем за бокалом вина на балконе, когда дети отправлялись спать. Все это было для нее очень важным.

Иногда она ощущала себя прекрасно. Иногда тревожилась, опасаясь, что начнется паническая атака. И даже беспокоилась о том, сохранятся ли позитивные впечатления от поездки. Но что бы ни происходило, Шерон оставалась верна выбору: она не собиралась тратить время на борьбу с тревогой, паникой и негативными мыслями. Она позволяла всем этим переживаниям возникать, не пытаясь избавиться от них. И в этой поездке она почувствовала себя полной жизни!

Случай Шерон во многом типичен. Ваша история может отличаться, но на самом деле у многих из нас происходит практически то же самое. Если мы ощущаем, что границы нашей жизни сжались, то мы, вероятно, оказываемся в такой же ситуации, как Шерон.

Итак, спросите себя: заставила ли вас вера в мифы выпасть из жизни и застрять в ловушке тревоги? И может быть, вам, как и Шерон, не нужно ждать, когда ваши мысли и ощущения улучшатся, чтобы начать жить лучше?

Шерон нашла выход не потому, что слепо верила нашим словам. В действительности сначала у нее возникли большие сомнения по поводу нашей программы терапии. Идеи были новы, звучали странно и противоречили практически всему, что, как она считала, можно и нужно делать, чтобы справиться с тревогой.

Но Шерон не нужно было избавляться от сомнений. Не требуется это и вам. Вам нужно лишь допустить возможность того, что ваши старые представления о решении проблем, связанных с тревогой, не дадут ничего хорошего и даже могут навредить.

Когда Шерон начала выполнять упражнения, приведенные в книге, она научилась не слушать свой ум, выносящий суждения, и не поддерживать его, а доверять своему опыту и делать то, что действительно важно для нее. Она начала проводить больше времени, занимаясь важными делами — иногда тревожась, иногда нет, — и меньше отвлекалась на тревожные мысли и переживания и прочие источники эмоциональной боли, заставлявшие ее ощущать безнадежность и депрессию. Шерон узнала, что ситуацию можно изменить, изменив отношение к тревоге и жизни. Такое решение доступно и вам.

ЧТО ПОДДЕРЖИВАЕТ МИФЫ?

Почему мифы о тревоге так живучи и превращают тревогу в серьезную проблему, заставляя нас застревать в ней? Существует четыре причины этого. Рассмотрим каждую из них.

Ловушка разума: слияние с мыслями, образами и воспоминаниями

Как любой человек, вы имеете склонность сливаться со своими мыслями. В этом случае вы воспринимаете мысли так, как если бы они были эквивалентны реальным переживаниям или событиям.

Например, слово «паника» может вызывать различные ассоциации — сердечный приступ, смерть, обморок, потеря рассудка, утрата контроля над собой, отправка в сумасшедший дом. Разум оценивает эти ассоциа-

ции как негативные, опасные, говорящие о слабости, глупости, унижении и т. д. Все эти суждения-ярлыки, в свою очередь, влекут ассоциации, многие из которых негативно окрашены.

Здесь важно понять, что слово «паника» — это не сама паническая атака, кроме того, оно не тождественно связанным с ним ассоциациям и оценкам. «Паника» — просто слово. Оценочное определение «плохо» — всего лишь слово. Можно относиться к ним как к словам. А можно начать реагировать на слова, ассоциации и оценки, как если бы они были чем-то другим. Когда вы видите за словами нечто большее, вы поддаетесь иллюзии, создаваемой разумом. Мысли перестают быть просто мыслями и становятся чем-то опасным. Когда это происходит, вы оказываетесь во власти прежних схем поведения, которые не приносят пользы и даже вредят. Это и есть ловушка разума.

Подумайте о том, что произойдет, если вы ответите на слово «паника» и связанные с ним ассоциации так, как если бы слово и ассоциации были реальными угрозами. Вы спрячетесь, примете успокоительное, начнете слушать музыку для релакса, вызовете врача, попросите помощи у друга или родственника или отправитесь в больницу. Короче говоря, вы будете реагировать на слово и связанные с ним ассоциации реальными действиями. Именно это и означает слияние: реакция на слова, образы, воспоминания и оценки реальными действиями, так, как если бы слова и прочее были равны фактическим событиям, которые они описывают.

Слияние непросто описать, а осознать его суть еще сложнее. Именно поэтому в книге вам будет предложено почувствовать его на опыте. Сейчас просим вас лишь допустить мысль о том, что вызванный тревогой дискомфорт — это результат того, что вы поддерживаете неприятные мысли и переживания, сливаясь с ними.

Разум навешивает ярлыки, и в этом он действует против вашего истинного «Я». Когда вы позволяете разуму вовлечь вас в слияние с мыслями без критической проверки, вы естественным образом начинаете активно реагировать на все, что разум преподносит, придавая мыслям большее значение, чем они заслуживают. Это может привести к застреванию в состоянии тревоги.

Упражнение «Вовлечение в тревогу»

Чтобы на личном опыте понять, о чем идет речь, выполните следующее упражнение. Выберите то, что вас выводит из равновесия: это может быть мысль, чувство или воспоминание. Выбрав, запишите связанные с ним переживания и проанализируйте, какие симптомы это влечет за собой.

Переживание	Симптомы
	1. 2. 3. 4. 5.
	1. 2. 3. 4. 5.
	1. 2. 3. 4. 5.

Вот как это упражнение выполнила Салли, страдающая от сильной тревоги и панических атак.

Переживание	Симптомы
<i>Паника/сильная тревога</i>	<i>1. Нервозность и озноб.</i>
	<i>2. Спутанность мыслей.</i>
	<i>3. Учащенное сердцебиение, жар.</i>
	<i>4. Невозможность находиться в толпе, вести машину, находиться на высоте.</i>
	<i>5. Мысли о потере рассудка.</i>

Салли заметила несколько странностей. Когда она поддавалась тревожным мыслям и переживаниям и пыталась избавиться от них, она давала зеленый свет всем

прочим пунктам списка, а также кое-чему еще. Она ощущала большую тревогу. (Вспомните о розовом слоне.) Хуже того, сливаясь с тревогой, она переходила в то состояние, которого стремилась избегать.

На самом деле Салли сообщала: «Я мадам Паника-Тревога-Ужас». Подкрепляя эту мысль, она не только тревожилась, но и утрачивала способность находиться в людных местах, водить машину и ходить в офис на пятом этаже. Она перестала нравиться себе. Не удивительно, поскольку она сливалась ровно с теми вещами, которые не нравились ей больше всего.

Если вы похожи на Салли, вы также придаете большое значение провоцирующим тревогу мыслям и переживаниям. Именно поэтому вы привыкли поддаваться тому, что голос разума говорит вам о ваших переживаниях. Чем дольше вы так себя ведете, тем больше сливаетесь с ярлыком и оценками, попадая в ловушку разума.

Вы можете подумать: «Не говорят ли авторы о том, что страх и тревога нереальны?» Нет. Ощущения тела, мысли и образы существуют и реальны в том смысле, что они часть вашего опыта.

Вам лишь нужно внимательно рассмотреть, на что вы реагируете. Реагируете ли вы на образы как на образы, на мысли как на мысли, на ощущения как на ощущения, на воспоминания как на воспоминания — такие, какие они есть, не меняя их и не давая негативных оценок? Или же вашими действиями управляют суждения относительно этих переживаний и их оценки — то, что подсказывает разум?

Основной вопрос таков: следует ли вам реагировать на переживания так, как если бы они были тем, за что их выдает ваш ум («учащение сердцебиения означает сердечный приступ, а не просто ускоренный пульс»)? Или же вы можете просто рассматривать их как реальные ощущения, мысли, слова или промелькнувшие воспоминания, образы из прошлого?



Ваши тревожные мысли и переживания — это лишь часть вас, но не вы.

Есть вероятность, что вы также можете назвать себя «мадам (или мистер) Паника-Тревога-Ужас». Или «доктор Беспокойство». Или «эксперт по тревоге». Возможно, иногда вы говорили себе: «Я слаб/слаба», «Я подавлен/подавлена», «Я все потерял/потеряла» или «Я схожу с ума».

Может быть, вам сейчас кажется, что каждое из этих утверждений полностью подходит вам.

А что, к примеру, произойдет, если вы внезапно подумаете: «Я банан». Чтобы эксперимент был более эффективным, закройте глаза на 10 секунд и продолжайте думать: «Я банан». Каков результат? Возможно, вы представили изогнутый желтый фрукт. Вы могли ощутить вкус банана. Однако превратила ли эта мысль вас в банан? Является ли она более истинной или более ложной, чем любая другая мысль, которую подбрасывает вам разум?

Интуитивно вы можете уже знать, что ваши мысли отличны от событий, которые они описывают. Когда вы научитесь отстраняться и отделяться от мыслей, вы увидите, что мысли — это лишь мысли, ощущения — лишь ощущения, воспоминания — лишь воспоминания, переживания — лишь переживания, ничего больше. Вы обучитесь навыкам, которые позволят вам не уравнивать себя с ними.

Если сейчас вам что-то не вполне ясно, проявите терпение и просто начните настороженно относиться ко всему, что подсказывает разум. И продолжайте читать, чтобы узнать, что все это может значить и какую пользу может принести.

Оценивание переживаний

Практически все переживания и действия людей связаны с теми или иными оценками и суждениями: хорошее — плохое, правильное — неправильное, счастье — несчастье. СМИ и маркетинг намеренно создают у аудитории позитивные переживания по поводу продуктов, чтобы вы их покупали.

Точно так же представления о здоровье и благополучии строятся на идее о том, что эмоциональная и душевная боль — это не просто боль, это еще и «плохая» боль. Вы легко можете применить эту привычку оценивать все и вся — и к самому себе, и своим переживаниям, равно как и к любым другим объектам и событиям в окружающем мире.

В оценке переживаний нет ничего плохого — но только если вы не преувеличиваете ее значение: ведь оценка реальности — это не реальность. Другими словами, вы можете называть утку «отвратительной» или «симпатичной», но это никак не меняет тот факт, что перед вами просто утка. Мы еще не раз повторим эту важную идею.

Оценка переживаний редко их обогащает. Когда вы поддаетесь на уловки оценивающего суждения и начинаете поддерживать негативную оценку, вы часто усиливаете дискомфорт. Оценивая свои переживания

как ужасные, а самого себя как сломленного, утратившего смысл существования, слабого, глупого, безумного, вы делаете себе больно.

Вам может быть трудно контролировать поток оценок, но у вас всегда есть выбор — поддерживать его или нет. Приведем простой пример, чтобы вы могли лучше понять, в чем состоит такая поддержка.

Боль или сострадание — ваш выбор

«Мне кажется, — сказал старик индеец своему внуку, — у меня в сердце дерутся два волка. Один мстительный, злой, жестокий. Другой мягкий и сострадательный». — «Какой волк победит?» — спросил внук. — «Тот, которого я буду поддерживать», — ответил дед.

В главе 1 речь шла о тревоге и страхе как разрозненном наборе ощущений, мыслей и поведенческих склонностей, обычно связанных с другими событиями и ситуациями в жизни. Предлагаем вам вернуться и просмотреть, что вы записали об этом в связи с вашей собственной тревогой и страхом.

Вспомнив об этих мыслях, ощущениях, переживаниях и поведении, подумайте, как вы их оцениваете. Запишите слова и фразы, точнее всего передающие вашу оценку. Вы можете назвать их плохими, нежелательными, неприятными, грязными, отвратительными, болезненными, ужасными, раздражающими или мучительными — у вас могут быть и другие слова. Не раздумывайте долго. Просто запишите все суждения.

Остановитесь ненадолго и перечитайте. Посмотрите, на что вы обычно реагируете сильнее: непосредственно на опыт — без домыслов — или на свои суждения и негативные ярлыки, которые вы на него навешиваете? Ответ должен быть один, вы не можете выбрать оба варианта. Так на что вы реагируете сильнее?

Когда вы поддаетесь негативной оценке, у вас остается единственное разумное решение — делать, что возможно, чтобы избавиться от плохого, вредного опыта. Таким образом, вы поддерживаете тревожного волка.

Поддаться на ярлыки суждений также неизбежно означает начать действовать. Представьте, что одной из ваших мыслей-оценок была следующая: «Мои панические атаки настолько ужасны, что в конечном счете убьют меня». Если вы действительно верите в это и реагируете на эти слова как на факт, у вас не так много вариантов. Мысль такова, что ваша жизнь висит на волоске и вам необходимо предпринять что-то, чтобы спастись, — возможно, вы перестанете выходить из дома или начнете принимать антидепрессанты. То же самое относится к навязчивым мыслям: вам будет казаться, что они сбудутся, если вы ничего не предпримете. Имеются в виду такие мысли, как, например, о том, что нанесете вред своему ребенку или заразитесь чем-то.

Вывод следующий: единственное разумное решение — это действие в соответствии с тем, что подсказывают мысли. Однако здесь есть сложности: как только вы совершите это действие, сразу окажетесь в ловушке разума, вновь поддержав голодного волка тревоги.

Избегание

Избегание ситуаций, вызывающих «плохие» мысли и переживания, может ненадолго избавить от боли и ее источника. И именно из-за этого вырабатывается привычка к избеганию. Избежав неприятного эмоционального опыта, вы чаще всего получаете временное облегчение. А оно, как показали многочисленные исследования, повышает вероятность того, что человек прибегнет к той же стратегии в следующий раз, когда «плохая» тревога или страх вновь объявятся.

Избегание было бы разумной стратегией и его можно было бы рекомендовать, если бы ситуации были опасны. Или даже если бы существовал способ жить полноценной жизнью, избегая эмоционально неприятного опыта. Однако это невозможно. Допускаем, что это просто понять, но избегание не является необходимым и на самом деле ведет к серьезным потерям. На некоторых из них мы остановимся в следующей главе.

Сейчас предлагаем вам допустить возможность того, что боль, стоящая за вашей «плохой» тревогой и страхом, в конечном счете может оказаться не такой уж плохой. У нее может быть цель, и она может оказаться болью роста. Возможно, она необходима для того, чтобы вы начали двигаться к той жизни, к которой стремитесь. Приведем простой пример, иллюстрирующий эту идею.

Чем заплатил мотылек за избавление от боли

Однажды один человек нашел кокон мотылька. Из любопытства он принес его домой, надеясь, что рано или поздно увидит, как мотылек вылупится из кокона. На пятый день он заметил, что в коконе появилось небольшое отверстие. Человек бросил все, чем занимался, сел и несколько часов наблюдал за коконом. Просто наблюдал, как мотылек старается протиснуться сквозь отверстие. «Вот тот момент, которого я ждал», — думал он. Однако вскоре мотылек прекратил свои попытки. Кажется, он застрял.

Тогда человек по доброте душевной решил помочь мотыльку. Он взял ножницы и срезал остатки кокона. Мотылек оказался на воле, но его крылья были непропорционально малы. Человек продолжал наблюдать. Он ожидал, что в какой-то момент крылья вырастут. Но этого не произошло! Мотылек всю оставшуюся жизнь ползал с крыльями, которые так и не выросли. К сожалению, он так и не смог летать.

Человек был добр, но не понимал, что для того, чтобы мотылек полетел, ему нужно самому выбраться из кокона в болезненной борьбе. Это необходимая часть процесса. Свобода и полет возможны только после боли и борьбы. Лишив мотылька борьбы, человек лишил его здоровья.

Не узнаете себя в этой истории? Вам хочется идти дальше по жизни без боли, которую вызывают у вас тревога и страх. Но история мотылька наводит на мысль о новых возможностях. Кому-то эта идея покажется вздорной, но что, если ваше беспокойство, тревога и страх в действительности не являются вашими врагами? А вдруг вам необходима тревога, чтобы «вырастить крылья» и жить той жизнью, которой вы хотите?

Вам не предлагается тут же взлететь и оказаться в новой счастливой жизни. Вам всего лишь нужно допустить возможность того, что ваши тревожные мысли, образы и переживания могут быть полезны. Возможно, сейчас их цель вам не ясна. Это нормально. Практически невозможно увидеть цель беспокойства и страха, если вы сконцентрированы на том, чтобы выбраться из кокона тревоги.

Именно поэтому вы обучитесь навыкам, которые помогут вам принимать тревогу, не давая ей себя поглотить. Приобретая эти навыки, вы убедитесь, что тревога необходима вам для того, чтобы делать то, что для вас действительно важно.

Объяснение своего поведения

У многих, кому нам доводилось помогать справиться повышенной тревожностью, были уважительные причины, по которым они не могли делать те или иные вещи. Приведем несколько примеров:

- ▶ «Я не могу летать на самолете, потому что у меня может начаться паника».
- ▶ «Я не могу заводить друзей, поскольку буду вести себя как дурак».
- ▶ «Я не могу находиться в толпе, ведь это небезопасно».
- ▶ «Я не могу обнимать свою жену, потому что на ней полно микробов из сада».
- ▶ «Я не могу ни с кем встречаться, поскольку меня домогались в детстве».

Причины могут быть самыми разными на вид, но все они начинаются со слов «я не могу» и содержат объяснение — «потому что», «поскольку» и пр. То, что следует за словами «я не могу», указывает на важные действия, а то, что идет за «потому что», указывает на проблему, создающую препятствие.

Сейчас у вас, вероятно, есть несколько убедительных причин, по которым вы не можете делать те или иные вещи в связи со своим беспокойством, тревогой и страхом (БТС). Эти БТС будто запугивают вас: «БТС... БТС... БТС!», а когда у вас спрашивают, почему вы не можете сделать то или это, вы можете давать сотни ответов в одной и той же форме.

Предлагаем вам, помня о своих БТС, вернуться к тому, что вы написали, читая введение:

Из-за своих тревожных мыслей и переживаний, страха и паники, беспокойства или беспокоящих воспоминаний я отказываюсь от (или: не могу) _____

Это можно переформулировать в вопрос и ответ. Вопрос будет следующим: «Почему вы не можете делать эту важную для вас вещь?» Вы можете ответить: «Поскольку у меня может начаться паника или усилить-

ся тревога, я могу упасть в обморок, утратить контроль, получить травму, опозориться, у меня может случиться срыв или я могу последовать тому, что подсказывают беспокоящие мысли». (БТС, БТС, БТС!)

Люди, страдающие от тревожного расстройства, часто приводят себе и другим причины, связанные с тревожными мыслями и переживаниями. Многие окружающие поддадутся на ваши слова и станут сопереживать, проявлять доброту и поддерживать вас. Это лишь укрепит связь между вашими БТС и неспособностью действовать.

Проблема в том, что вы можете начать верить в свои доводы, в собственные истории: «Я не могу _____ (что-то делать), поскольку у меня _____ (перечислите БТС)». Обратите внимание, что происходит. Ваши БТС стали настоящим препятствием, не дающим вам идти по жизни. Итак, если вы не можете летать из-за страха панической атаки, вы сможете полететь, только если убедитесь, что у вас никогда не будет паники. БТС!

Причины, связанные с тревогой и страхом, стали причинами вашего застревания. Когда вы поддаетесь на этот сюжет, что не так сложно в нашей культуре, вам остается лишь думать, что единственный выход справиться с ситуацией — это контролировать причины: то есть нужно избавиться от БТС.

Мы уже описывали, что происходит, когда вы поддаетесь на мысли типа «Не тревожься!». Никто также не собирается искусственно вытаскивать вас из вашего кокона. В следующей главе мы подробно расскажем, во что вам обходятся попытки контролировать тревогу и страх и какие навыки позволяют сделать тревогу и страх необходимой частью полноценной жизни.

НАУЧИТЕСЬ НАБЛЮДАТЬ ЗА ТЕМ, ЧТО ПРОИСХОДИТ

Одним из самых смелых поступков при возникновении БТС будет сохранение спокойствия и отказ повиноваться. Это решимость, поскольку в такой ситуации импульс к действию исключительно силен и порождает автоматическую реакцию. Выбрать другой вариант — ничего не делать — сложно. Важно освоить этот навык, поскольку стремление действовать при БТС крайне негативно сказывается на вашей жизни. Практика наблюдения за потоком мыслей научит вас, как не попадаться на уловки разума.

Наблюдение за потоком мыслей

Нам прекрасно известно, что наблюдать за потоком мыслей при БТС трудно. «Встревоженный ум» будет кричать на вас, требуя прежней реакции. Но если вы будете настойчивы в практике, со временем вам станет легче просто наблюдать мысли, образы и порывы, не делая то, к чему они призывают. Начать нужно со следующего упражнения.

Упражнение «Наблюдение за разумом»

Устройтесь поудобнее там, где ничто не будет вас отвлекать ближайшие 5–10 минут. Закройте глаза, сделайте несколько медленных глубоких вдохов и выдохов и дышите так на протяжении всей практики. Представьте, что ваш разум — это средних размеров белая комната с двумя дверями. Мысли заходят в переднюю дверь и выходят в заднюю. Начните наблюдать, как заходит каждая мысль. Продолжайте наблюдать, чтобы узнать, что она будет делать. Ничего не предпринимайте. Ваша единственная задача состоит в том, чтобы наблюдать за потоком мыслей.

Просто следите за мыслями и не анализируйте. Не боритесь и не спорьте с ними, не верьте им, но и не отрицайте их. Признавайте наличие мыслей — и всё; признавайте их и ничего не делайте. Лишь на мгновение они могут промелькнуть в голове — случайные прохожие в белой комнате. Продолжайте наблюдать за каждой мыслью, пока она не уйдет. Когда покажется, что она готова уйти, позвольте ей уйти, не удерживая.

Если вы обнаружите, что осуждаете себя за те или иные мысли, просто отметьте это. Не спорьте с суждениями, которые выносит разум. Просто отметьте этот факт и назовите его: мышление есть мышление. Смысл упражнения состоит в том, чтобы просто замечать осуждающие и прочие оценочные комментарии, но не вовлекаться в процесс. Если начнете вовлекаться, то поймете это по своей эмоциональной реакции и по тому, как долго каждая мысль будет находиться в комнате.

Продолжайте дышать. И следить. Мысль — это только мысль. Мысль не требует реакции; она не заставляет вас ничего делать; она не означает, что из-за ее появления вы стали хуже. Наблюдайте за своими мыслями, отмечайте их и обращайтесь с ними так, как если бы они были случайными прохожими в белой комнате. Позвольте им побыть там недолго. Они такие, какие есть, — в том числе осуждающие мысли и все прочие виды размышлений. Это нормально. Важно позволить им уйти, когда они готовы уйти, а затем поприветствовать и отметить следующую мысль... и следующую...

Продолжайте это упражнение, пока не ощутите заметную эмоциональную отстраненность от своих мыслей. Дождитесь, когда даже суждения станут быстро исчезать — когда они перестанут быть важны, перестанут требовать действий. Выполняйте это упражнение по крайней мере раз в день.

Сводите разум и тело на прогулку

Другой способ отточить навык наблюдения за мыслями и переживаниями состоит в том, чтобы научиться двигаться с ними, а не из-за них. Чтобы попрактиковаться в этом, представьте, что ведете разум и тело на прогулку. Для начала действительно выйдите на улицу — на 15 минут или больше, — не слушая музыку.

Упражнение «Осознанная ходьба»

Вы вышли прогуляться. Обратите внимание, что вы не задумываетесь о движениях тела во время ходьбы. Ноги будто бы делают шаг за шагом автоматически. Настало время научиться приносить в этот процесс осознанность — вы, вероятно, никогда не делали этого раньше.

Начав это упражнение, сконцентрируйтесь на дыхании: глубокий вдох и глубокий выдох — точно так же, как в предыдущих центрирующих упражнениях. Идите спокойно, обращая внимание на темп ходьбы, ощущения и движения тела. Если отвлеклись на какие-то мысли, просто отметьте это. Затем плавно верните фокус внимания к ходьбе.

Обратите внимание на ощущения в стопах, когда они касаются земли. Переключите внимание в зону голеней, коленей, бедер — проследите их движения с каждым шагом. Отследите ощущения. Затем переходите к пояснице, обращая внимание на все движения, на их слаженность, ритм и плавность ходьбы.

Проследите, как вы движетесь со своими мыслями и переживаниями — все они идут вперед вместе с вами. Ощутите полноту жизни в этом движении.

Повторяйте про себя во время ходьбы: «Я — целое, я — полнота, я — поток».

Завершив упражнение, позвольте себе поразмышлять о нем некоторое время. Что вы заметили во время ходьбы? Как изменились ощущения, когда вы стали проявлять больше осознанности?

Как и в случае с любыми другими навыками, чтобы научиться наблюдать, нужно практиковаться. Чем больше практики, тем легче вам будет замечать, когда вы переходите к автоматическим реакциям и перестаете просто осознавать мысли, не реагируя на них.

Сохраняйте равновесие во время шторма

Когда возникают тревога и страх, они способны поколебать ваше намерение. Вам может показаться, что соблюдать спокойствие и не предпринимать никаких действий в такой ситуации — это совершенно нереально. Обычно возникает сильное стремление избавиться от дискомфорта. Вы можете почувствовать, что не в силах противостоять потребности что-нибудь предпринять. Такое состояние напоминает шторм. У вас может возникнуть ощущение утраты контроля. Вы испугаетесь.

И все же шторм часто начинается с небольших волн на горизонте. Постепенно они приближаются и захлестывают. Да, их энергия воздействует на вас, но вы можете выдерживать шторм, не вовлекаясь в борьбу с БТС и научившись управлять этой внутренней энергией — своими внутренними бурями импульсов, молниями страхов, безжалостной неопределенностью тревоги и нескончаемыми ливнями и ветрами, от которых хочется сбежать. Вы можете практиковать простое присутствие, не позволяя сбивать себя с ног. Следующее упражнение позволит вам вновь прикоснуться к этой энергии, но не поддаваться порывам, диктующим автоматические реакции. Вам потребуется около пяти минут в тихом месте, где вы сможете выполнить упражнение под запись.

Упражнение «Спокойствие во время шторма»

Сядьте удобно, мягко закройте глаза. Некоторое время наблюдайте за естественным ритмом дыхания: вдох... выдох...

Когда будете готовы, обратитесь к недавней ситуации, в которой вы испытывали сильное стремление бежать прочь от страха и тревоги. Сделайте несколько медленных вдохов и выдохов и вызовите как можно более яркие воспоминания о ситуации. Где вы находились? Кто еще был там? Что происходило? Что вы пережили тогда и что вы переживаете сейчас?

Вызвав воспоминания, вы можете заметить, что возникает шторм тревоги или страха. Возможно, вы даже услышите громовые раскаты. Обратите внимание на все физические изменения в теле при возникновении шторма: боль, давление и прочие пугающие ощущения. Могут вспыхнуть молнии мыслей — возможно, это будут мысли о ваших ощущениях и переживаниях. Что ваш ум говорит о них? А о ситуации? О вас?

Далее обратите внимание, как порыв к действию ощущается на физическом уровне. Отметьте, насколько сильна энергия, стремящаяся, подобно ливню, смыть ваше намерение и все, что для вас важно. Возникает ли давление или напряжение? Если да, в каком оно месте? Есть ли у него форма? Цвет?

Теперь примите решение сохранять спокойствие... Представьте, что открываетесь, распахиваете руки и позволяете энергии вашего опыта течь — и при этом остаётесь спокойны. Если возможно, продолжайте раскрываться. Сейчас вы делаете то, чего не делали раньше. Вы внимательно изучаете свои переживания, не пытаетесь их исправить, бороться с ними или подавлять их, но и не поступаете так, как они подсказывают. Найдите боль, вызвавшую шторм. Спокойно посмотрите на нее, продолжайте спокойно дышать и проявите доброту, оставьте ее в покое. Обратите внимание, как шторм пытается сбить вас с пути и заставить действовать бессмысленным образом. Сохраняйте присутствие, ваши ладони остаются раскрыты, вы излучаете доброту и любопытство по отношению к шторму и боли, как если бы они были вашими друзьями, попавшими в беду и нуждающимися в помощи.

Попробуйте заметить, как шторм в вас начинает затихать. Пребывая в покое, обратите внимание, что для вас изменилось. Сделали ли вы нечто полезное для себя, для своей жизни — даже если вы напуганы, испытываете сильное желание бежать или близки к срыву?

В завершение упражнения признайте и оцените сделанный шаг и вознамерьтесь сохранять спокойствие при возникновении подобных порывов — ради того, что для вас важно в жизни. Верните фокус внимания туда, где вы находитесь, и медленно откройте глаза. Некоторое время размышляйте над результатами упражнения.

После одной-двух недель практики наблюдения за потоком мыслей, осознанной ходьбы и отстранения от «штормовых» порывов вы будете готовы применять эти навыки в любой повседневной ситуации. Итак, постарайтесь понять, как делать то, что вы делаете, более осознанно. Все, что требует движения, может быть сделано осознанно. Можно практиковать осознанность во время домашних дел, таких как готовка, уборка, стирка, поход в банк или в магазин, или когда занимаетесь хобби. На самом деле неважно, что вы делаете, когда возникает шторм БТС, — пусть даже просто сидите без дела. В любом случае это возможность попрактиковать осознанность и присутствие в моменте.

Осознавайте, как вы двигаетесь вместе со своими мыслями, переживаниями и ощущениями. Можете написать записку и положить ее на видное место или установить режим напоминаний на будильнике, чтобы каждый час отслеживать переживания, которые к вам приходят, и отсутствие своей реакции на них.

УПРАЖНЕНИЯ, УЛУЧШАЮЩИЕ ЖИЗНЬ

Многие уже рассмотренные упражнения направлены на устранение поддержки деструктивной тревоги и страха. Это навыки, требующие практики. Итак, на этой неделе предлагаем сделать следующее:

- ▶ Укрепите в намерении ежедневно выполнять центрирующее упражнение.
- ▶ Практикуйте наблюдение за потоком мыслей, осознанную ходьбу и отстранение от шторма.
- ▶ Помните, что ваше дыхание всегда с вами — регулярно возвращайте фокус внимания к каждому вдоху и выдоху..
- ▶ Если вы еще не сделали этого, сбавьте темп и работайте с практическим пособием так, чтобы оно вам помогло!

ЧТО ВАМ СЛЕДУЕТ ЗАПОМНИТЬ

Уметь распознавать, что вы застряли в ловушках разума, — ценный навык. Он очень важен для того, чтобы прекратить бороться и избегать. Вы можете изменить свою жизнь, если готовы научиться новым взаимоотношениям с разумом, телом и переживаниями. Этот выбор можете сделать только вы сами. Надеемся, что вы сделаете его сейчас и станете действовать согласно этому намерению, продолжая работать с материалом в книге.

Ловушки разума, заставляющие застревать

О чем стоит подумать: ловушки разума заставляют застревать и продолжать борьбу с тревогой. Это следует ясно видеть и признавать. Это важный шаг на пути к избавлению от ловушки тревоги.

Важный вопрос: можете ли вы научиться наблюдать за потоком мыслей и не поддаваться на уловки разума? Готовы ли вы прекратить поддерживать волков страха и тревоги? Готовы ли вы увидеть, во что вам обходится следование за выносящим резкие суждения «встревоженным умом»?

Часть II

**НАЧАЛО
НОВОГО
ПУТИ**

Как странно, что природа жизни — изменение, а природа человека — сопротивление изменениям. Как иронично, что трудные времена, которые, кажется, могут вас погубить, в действительности способны заставить вас раскрыться и расцвести, стать тем, кем вам суждено.

ЭЛИЗАБЕТ ЛЕССЕР

ЧЕМ ПРИДЕТСЯ ЗАПЛАТИТЬ, ВЗЯВ НА СЕБЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА СВОЮ ЖИЗНЬ

Долгое время мне казалось, что жизнь, настоящая жизнь, вот-вот начнется. Но на пути все время возникали помехи. Вначале нужно было с чем-то срочно разобраться, закончить какое-то дело, на что-то потратить время, оплатить какой-то долг. И вот тогда, казалось, заживем. В конце концов я осознал, что эти помехи и были моей жизнью.

АЛЬФРЕД Д'СОУЗА

Жизнь полна препятствий, проблем и боли. Такова истина. Все люди на планете рано или поздно сталкиваются с ней, часто — многократно. Задача состоит в том, чтобы продолжать жить, когда боль и сложности, кажется, блокируют дорогу и лишают уверенности. А чтобы продолжать жить, нужно остановиться и посмотреть, чем стала ваша жизнь. Пришло время.

Как учит Альфред Д'Соуза, можно растратить всю жизнь на борьбу с препятствиями. Он осознал это, лишь решившись беспристрастно оценить, что он делал и кем стал. Теперь ваша очередь.

У вас есть препятствия, их создала тревога. Кроме того, есть жизнь, которой вы хотели бы жить. Пришло время осознать, во что вам обходится ваша борьба с тревогой. Иначе станет слишком поздно. Сейчас — в этот самый момент — для вас пришло время пересмотреть, кем вы были, кем вы стали и кем вы хотите быть. Пришло время увидеть, чего стоит ожидание и борьба с препятствиями, вызванными тревогой. Пришло время наконец начать жить.

Это важный момент. Жизнь каждого из нас рано или поздно закончится. Многие проживают свои дни, не задумываясь о том, на что тратят свое время, и не спрашивая себя, кем они хотели бы быть на самом деле.

Предлагаем вам узнать, во что вам обходится борьба с тревогой. Это может оказаться болезненным. Тем не менее выяснить это крайне важно.

Если вы продолжите придерживаться старых способов решения проблем, связанных с тревогой, ничего не изменится. Если вы продолжите рассматривать БТС как препятствия, мешающие жить, вы просто-напрасно потратите время и энергию на попытки устранить их. Иными словами, вы будете жить как раньше — страдать. Борьба с БТС и будет вашей жизнью!

Если же вы честно проанализируете происходящее, то увидите, что придаете слишком большое значение действиям и переживаниям, которые не приносят пользы, но заставляют вас застревать. Это может быть болезненно, но с этой неприкрытой истиной о боли вы, возможно, еще никогда не сталкивались — или не осознавали ее.

Роджер ван Оих (1998) в своей замечательной книге «Психологические отмычки» сравнивает путь роста и творческие изменения с посещением свалки. Как известно, на свалке можно найти что угодно. Все, что там лежит, когда-то было ценным и важным для кого-то. В этом смысле посещение свалки может быть крайне отрезвляющим опытом, поскольку именно там вы увидите конечный пункт назначения практически всего, к чему люди когда-то стремились и испытывали привязанность.

Разумеется, у вас также были ценные вещи, которые уже давно стали мусором. Вы также имеете представление о том, что необходимо сделать, чтобы избавиться от давления БТС. Вы, вероятно, считаете, что избавиться от БТС — очень важно, ведь после этого вы сможете начать жить. И способы избавления от БТС для вас очень важны — ведь вам кажется, что ваша жизнь зависит от того, найдете ли вы решение. И каждый новый способ обещает такое решение. Однако стоит спросить себя, действительно ли все так, как кажется. Помогли ли вам те способы борьбы с тревогой, которые вы применяли? Избавились ли вы от тревоги? Живете ли вы полной жизнью? Если нет, возможно, пришло время выкинуть все эти способы борьбы с БТС на свалку.

Вы дочитали до этого места, поскольку больше не хотите, чтобы вашу жизнь ограничивали тревога и страх. А если копнуть глубже, вы здесь, поскольку все еще боретесь с тревогой и страхом. Вам необходимо четко осознать, какими вы стали и какой стала ваша жизнь из-за этой борьбы. Затем вы сможете твердо решить отказаться от всего того, к чему она вас привела. Этот выбор можете сделать только вы. Надеемся, что, дочитав главу, вы будете готовы его сделать.

ПОПЫТКИ УПРАВЛЯТЬ ТРЕВОГОЙ ВЕДУТ К УБЫТКАМ

Борьба с тревогой связана с убытками — вы теряете энергию, время, вы испытываете болезненные сожаления, упускаете возможности, возникает финансовое бремя, ваша свобода ограничивается, вы теряете или ухудшаете отношения с близкими. Вы, вероятно, и сами знаете, что все ваши попытки контролировать тревогу так и не принесли ожидаемых результатов. Это могло заметно повлиять на вас (рис. 9).

Итак, у вас есть все условия для успешного старта. Но сейчас вам предстоит непростая часть работы. Она состоит в том, чтобы увидеть, во сколько вам обходится борьба с тревогой. Вспомните об отрезвляющем эффекте от посещения свалки.

Отношения с близким человеком ухудшились или разрушились? Вы болеете? Испытываете слишком большой стресс? У вас сложности в учебе или проблемы на работе? Вам стало трудно концентрировать внимание? Вы злоупотребляете алкоголем или другими интоксикантами? Обобщенно говоря, считаете ли вы, что ваша свобода ограничена? Есть ли у вас ощущение, что вы не способны делать то, что для вас важно, из-за пре-

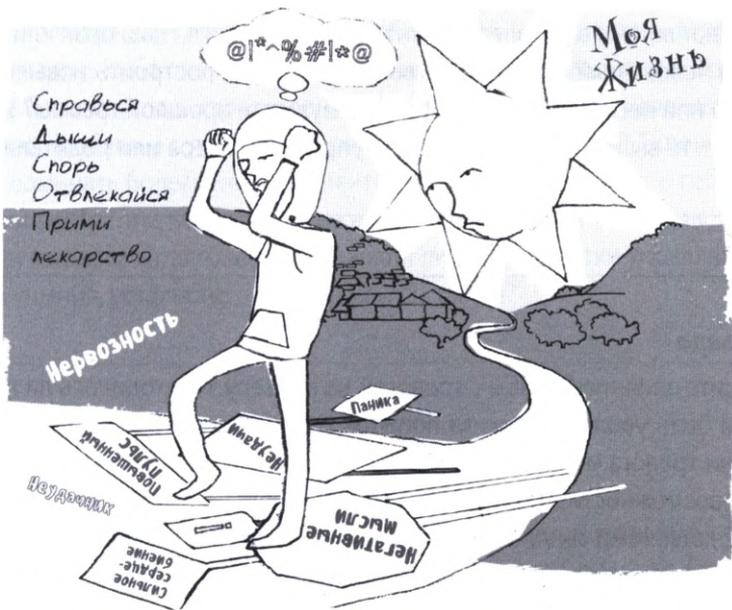


Рис. 9

пятствий, связанных с БТС? Помимо перечисленных могут быть и другие, менее явные убытки, о которых вы предпочитаете не думать.

Следующее упражнение поможет вам определить, какие убытки вы несете, пытаясь управлять тревогой. В результате вы сможете лучше понять, во что вам обходится борьба с БТС, и увидите, чего лишаетесь, реагируя на БТС борьбой и избеганием.

Вам необходимо будет рассмотреть свой личный опыт — выяснить, когда и в каких сферах жизни вы ощущаете беспокойство, тревогу и страх. Никто лучше вас не знает о вашем опыте. Выполняя упражнение, помните об этом.

Если ваш ум начнет блуждать, можете вернуть его к заданию с помощью вопроса: «О каких убытках от борьбы с БТС я знаю на личном опыте?»

Готовы начать? В таком случае ответьте на несколько вопросов, предложенных далее. После перечня вопросов приведен пример, как это упражнение выполнила Сюзан.

Упражнение «Убытки от борьбы с тревогой»

1. Личные отношения, дружба.

Как в общем повлияла борьба с БТС на ваши личные отношения? Изменилось ли ваше общение с друзьями? Потеряли ли вы друзей? Отстранились ли от вас члены семьи? Избегают ли они вас, избегаете ли вы их? Распался ли ваш брак или отношения с любимым человеком? Упустили ли вы возможность построить новые отношения из-за страха или неготовности доверять в результате прошлой травмы? Утратили ли вы способность выполнять обязанности супруга, партнера или родителя из-за БТС?

2. Карьера

Обобщите влияние борьбы с тревогой на карьеру. Приходилось ли вам бросать работу или быть уволенным из-за попыток справиться с тревогой и страхом? Становились ли тревога и страх причиной опозданий, снижения производительности, отгулов, невозможности отправиться в дорогу, избегания каких-то задач, избегания общения с коллегами и клиентами, прокрастинации? Комментировали ли начальники и коллеги вашу низкую производительность, которая была вызвана попытками управлять тревогой? Повлияли ли эти попытки на вашу успеваемость в учебе (а также на отношения с преподавателями и администрацией учебного заведения)?

Привели ли перечисленные проблемы к увольнению, утрате трудоспособности или ощутимому снижению доходов?

3. Здоровье

Как повлияла борьба с беспокойством, тревогой и страхом на ваше здоровье? Часто ли вы болеете? Есть ли у вас проблемы с засыпанием и сном? Доводите ли вы себя размышлениями о тревоге и беспокойстве до сильного стресса? Перестали ли вы следить за здоровьем из-за БТС (например, избегаете врачей, осмотров и т. д.)? Избегаете ли вы физических упражнений из-за возможности возникновения БТС? Как много времени вы провели в больнице из-за БТС?

4. Жизненная энергия

Опишите, как попытки справиться с тревогой повлияли на вашу энергию. Приводят ли они к истощению? Доводилось ли вам тратить время и энергию на безрезультатные попытки контролировать БТС? Как часто вы пытаетесь строить планы, стремясь оградить себя от тревоги и страха или снизить их влияние? Тратите ли вы энергию на беспокойство, стресс, попытки отвлечься и негативные мысли? Возникают ли у вас проблемы с памятью и концентрацией внимания? Склонны ли вы постоянно вспоминать болезненные моменты прошлого или ощущать себя в ловушке безнадежности? Тратите ли вы время на ненужные проверки и ритуалы, чтобы успокоиться или «отвести катастрофу»? Оставляли ли ваши попытки управлять тревогой ощущение уныния, усталости, отчаяния или бессилия?

5. Эмоции

Как попытки контролировать тревогу влияют на эмоциональную сферу? Ощущаете ли вы грусть или подавленность из-за БТС? Бывает ли у вас ощущение, что вы дошли до предела? Случается ли, что стресс проявляется как вспышка гнева? Испытываете ли вы сожаление или чувство вины из-за того, что сделали (или не

сделали) в попытках управлять БТС? Переживаете ли вы из-за БТС? Какие эмоции у вас возникают при этом? Ощущаете ли вы подавленность или безнадежность, когда ваши попытки контролировать тревогу не приносят результата? Кажется ли вам, что жизнь проходит мимо?

6. Финансы

Как много вы тратите на то, чтобы справиться с БТС? Учитывайте деньги на психотерапию и решение сопутствующих проблем (например, депрессия, гнев, алкоголизм). А также расходы на лекарства, визиты к врачам, литературу о тревоге, аудио- и видеозаписи и семинары. Как велики все эти затраты? Вы также можете включить убытки в связи с нетрудоспособностью, утрату заработной платы, потери в связи с пропуском важных и интересных мероприятий (например, концертов, полетов на самолете, походов в ресторан) и потерю работы из-за БТС.

7. Свобода

Как ваши попытки контролировать БТС ограничивают вашу способность делать то, что вам интересно? Можете ли вы водить машину и бывать в дальних поездках, нужны ли вам для этого сопровождающие? Можете ли вы ходить по магазинам, ездить на поезде и летать самолетом? Можете прогуливаться по окрестностям, в парке, в лесу? Мешают ли вам тревога и страх пробовать новые блюда, занятия, новые формы досуга, воплощать мечты и делать то, что для вас важно? Строится ли ваша жизнь вокруг того, чтобы избегать тревоги, паники или страха?

Пример Сьюзан

Так выполнила упражнение офис-менеджер Сьюзан.

1. Личные отношения, дружба

Мало друзей. Избегание визуального контакта. Мне было бы интересно участвовать в оживленной беседе, но я слишком беспокоюсь о том, как нелепо выгляжу. Я избегаю интимных встреч. Не бываю на вечеринках, собраниях и уже давно не хожу на пляж и в кино. Я всегда нахожу оправдания, почему не могу пойти веселиться в приятной компании. Я стараюсь угождать. Всегда ставлю других выше себя. Мне кажется, будто я живу в ракушке. Я становлюсь одиночкой.

2. Карьера

Меня исключили из колледжа, потому что я не могла справиться с тревогой. Меня выгнали с предыдущей работы, потому что я не могла совершать дальние поездки, когда это было необходимо. Сейчас моя работа всего в пятнадцати минутах от дома, но я добираться почти час, потому что не могу идти по мосту. Иногда, если день не задается, я беру больничный. Мне сложно ходить на собрания персонала, и я придумываю оправдания, чтобы в них не участвовать. Я все всегда делаю с опозданием из-за перфекционизма и беспокойства — опасаясь, что в работе может быть что-то не идеально. Начальник уже предупреждал меня, что из-за этого у меня могут быть проблемы.

3. Здоровье

Постоянное напряжение. Частые болезни. Я была на приеме у нескольких врачей и в больнице, делала электрокардиограмму, проверяла гормоны, делала рентгенографию и обращалась к гастроэнтерологу. Я стала пить больше алкоголя, чтобы успокоиться и отвлечься от тревоги и паники. Пью, пока мне не станет плохо. Паника усугубилась. Мне кажется, у меня могут быть проблемы с алкоголем. Поход к стоматологу — одна из главных причин тревоги и паники — я уже 10 лет не ходила на осмотр. У меня проблемы со сном и пищеварением. Я бросила заниматься спортом — нагрузка слишком большая. Я набираю вес.

4. Жизненная энергия

Справляться с тревогой для меня — основная задача. Я постоянно вымотана — не только ночью, но и по утрам — вероятно, из-за напряжения. Я стараюсь отвлекаться, чтобы не думать, когда будет следующая паническая атака. Не могу сконцентрироваться и постоянно все забываю, потому что все время боюсь утратить контроль над собой, боюсь, что меня захлестнет тревога или что начнется паническая атака. Мне не удается справиться с тревогой, и из-за этого я еще больше ругаю себя. Я устала оттого, что не могу радоваться жизни.

5. Эмоции

Мне одиноко. Мои немногочисленные друзья говорят, что я худший пессимист, которого они знают. Подавленность, разочарование, ощущение, что «все не так» и т. д. Кажется, у меня удавка на шее или я вот-вот взорвусь. Никуда не хожу, потому что «опасаюсь». Оставляю еду в ресторане нетронутой, потому что у меня сводит желудок от страха. Вру людям о причинах своего состояния, потому что боюсь, что те немногие, кому есть до меня дело, в итоге покинут меня и найдут кого-то «не сломленного». Ощущаю себя злобной старухой — больше ссорюсь с мужем и кричу на детей из-за мелочей. Боюсь разрушить семью и брак.

6. Финансы

Я испробовала полдюжины разных лекарств от тревоги (некоторые продолжают принимать). Около года психотерапии. Еще я купила несколько книг. Также купила несколько травяных лекарств. Ничего из этого не помогло. Если учитывать все осмотры и визиты к врачам и в больницы, я, вероятно, потратила не меньше 10 тысяч долларов. И это без учета отгулов на работе, больничных и потерянной стипендии в колледже. Если добавить все это, сумма превысит 20 тысяч долларов. Действительно грустно. Я могла бы потратить их иначе.

7. Свобода

Вообще тревога полностью захватила власть надо мной. Мне кажется, у меня нет жизни — я как инвалид. Моя битва с тревогой и паническими атаками стала ежедневным вызовом. Не могу ходить в рестораны и в кино. Не могу стоять в очереди в продуктовом магазине, поэтому приходится ходить рано утром или поздно вечером.

Я пробегаю по продуктовому магазину как можно быстрее и вообще не бываю в торговых центрах. Я стараюсь оставаться в зоне комфорта, хожу только в знакомые места. Не хожу в церковь и не посещаю школьные мероприятия детей. Не ходила на выпускной старшей дочери. Мне бы хотелось больше общаться на работе, но я не могу себя заставить. Я едва справляюсь на работе. Не могу на выходных ходить с семьей никуда, кроме собственного сада. Незнакомые или новые ситуации исключены. Самолеты, автобусы и поезда исключены. Я будто застряла в ловушке, продолжаю делать одно и то же. Дети также страдают, и это особенно меня огорчает.

Упражнение по оценке убытков от борьбы с тревогой — важный первый шаг на пути к признанию того, как БТС рушат вашу жизнь. Однако у него есть и другая цель. Важно увидеть, что проблемы, связанные с БТС, сохраняются, несмотря на все усилия. Когда вы увидите это, вы получите возможность добиться реальных изменений. Итак, предлагаем вам начать.

ЧТО ВЫ ДЕЛАЕТЕ СО СВОИМИ БТС?

Выполняя предыдущее упражнение, вы увидели, какие убытки вы терпите в разных областях вашей жизни из-за попыток управлять беспокойством, тревогой и страхом. Мы помогли вам понять, во что вам обходится борьба с БТС. Сейчас настало время заявить об этом еще раз. На самом деле убытки вы несете не от БТС. Они возникают из-за ваших действий в связи с БТС.

Менеджер по тревоге в компании «БТС»

Возможно, вы ощущаете, что вас вынудили устроиться на работу в компанию «БТС». Вполне вероятно, что не вы сами решили туда устроиться, но как бы там ни было вы получили эту должность — новый менеджер по тревоге. Эта работа, разумеется, на полную ставку — круглосуточно, без выходных.

Должность предполагает, что вы продолжаете жить полной жизнью, справляясь с БТС. Звучит несложно, правда? В вашем распоряжении есть инструменты — «встре-

воженный ум» и способность к избеганию. Вы неплохо определяете, когда и где могут возникнуть БТС — разум это усвоил, — так что вы планируете, вырабатываете стратегию и стараетесь избегать этих ситуаций.

Иногда вас застают врасплох, но в этом случае вы можете прибегнуть к другим инструментам: попробовать отвлечься, пообщаться с людьми, которым доверяете, попрактиковать особое дыхание, принять лекарство, поспорить с беспокоящими мыслями или, наконец, применить испробованный метод — сбежать.

Вы хорошо справляетесь с работой. В действительности БТС продолжают то и дело возникать, но вы способны достаточно хорошо контролировать ситуацию, чтобы не потерять работу. Однако у вас есть проблема: вы не справляетесь с другим важным аспектом работы — не проживаете полноценную жизнь и не воплощаете мечты.

Вы не можете справиться с этой частью задания, поскольку на контролирование БТС уходит слишком много времени и сил. Когда бы вы ни пытались сделать что-то важное, вы всегда рискуете столкнуться с БТС. Ваш опыт, вероятно, подсказывает вам, что многое из того, что для вас важно, связано с БТС. Итак, прекращая делать то, что важно, ради контроля БТС, вы застреваете в БТС.

На вашу ситуацию можно смотреть иначе. Ваш работодатель в компании «БТС» — это ваш «встревоженный ум», и он с вами плохо обходится. Он выдал должностную инструкцию — просто избегать БТС любыми средствами. Но ее выполнение связано с крупными убытками в других сферах. В самом деле, невозможно избежать БТС, не избегая при этом и того, что для вас важно. Итак, вы страдаете от БТС и, кроме того, границы вашей жизни сжимаются — и это вызывает новые страдания. Вы понимаете, что такая работа вам, вероятно, не подходит.

Между тем существует другой путь. Он предполагает смещение акцентов и другой выбор. Встать на этот путь означает начать делать то, что важно, даже если тревога и страх гарантированно будут возникать. Вероятно, полностью избежать боли не получится. И все же с этой болью вы получите свободу и полноценную жизнь.

Мы не заставляем вас решать прямо сейчас, имеет ли это смысл. Несомненно, рациональный разум найдет всевозможные причины, почему все это к вам неприменимо. Не спорьте с его доводами, но задайте себе два вопроса:

1. Позволили ли ваши стратегии управления БТС снизить тревогу и стать счастливее?
2. Смогли ли вы, пытаясь управлять тревогой, делать то, что для вас важно?

Далее мы поможем вам увидеть, что вы предпринимаете в отношении БТС и насколько полезны для вас эти действия. Это необходимо почувствовать, а не просто понять на ментальном уровне.

Нам бы не хотелось, чтобы вы продолжали делать то же самое, в особенности когда старые стратегии управления БТС доказали свою бесполезность. Успешная трансформация тревоги начинается с открытого и честного признания всех своих попыток управлять БТС, всех прошлых стратегий, а также их пользы и издержек. Это не так просто, именно поэтому было разработано упражнение, которое поможет вам четко выявить, что именно не принесло результатов.

Ваша история управления тревогой: инвентаризация

Прямо сейчас предлагаем вам оценить ваши попытки управлять БТС, которые вы предприняли в прошлом месяце. Следующее упражнение поможет вам систематизировать свои воспоминания о различных ситуациях.

Упражнение «От чего я отказался из-за тревоги в прошлом месяце?»

Цель этого упражнения в том, чтобы вы могли увидеть, во что вам обходится управление тревогой. Подумайте о своей жизни — обо всем, что для вас важно, что вы хотели бы делать (вплоть до мелочей).

Вспомните минувший месяц. Спросите себя, от чего вы отказывались, чтобы контролировать, снизить и исключить БТС. Какие возможности делать то, что вам интересно или важно, вы упустили ради попыток управлять тревогой? Чем вы пожертвовали в последний месяц ради контроля над БТС?

В первом столбце опишите все ситуации и события, спровоцировавшие тревогу, панику, страх или беспокойство.

Во втором столбце опишите свои переживания, ощущения, мысли. В третьем столбце напишите, что вы сделали для удержания контроля над чувством тревоги: какова была ваша стратегия управления БТС.

В четвертом столбце укажите, какие результаты принесли ваши попытки контролировать и снизить тревожность. Например, как вы ощущали себя после таких попыток?

В последнем, пятом столбце опишите последствия и убытки, вызванные попытками управлять чувством тревоги. Чем вы пожертвовали и что упустили?

Ситуация/ событие	Тревога/ беспокойство	Поведение, направленное на снижение тревоги	Результат	Убытки
Пример 1: Пригласили на встречу с друзьями	Пример 1: Страх, что люди отнесутся ко мне предвзято; страх сделать что-то глупое и позорное	Пример 1: Сказала другу, что плохо себя чувствую; осталась дома и смотрела телевизор	Пример 1: В начале я почувтила себя вездочкой, но затем почувствовала одиночество, уныние и злость на себя из-за слабости	Пример 1: Упустила возможность провести время с друзьями; упустила возможность укрепить дружбу
Пример 2: Собираюсь лететь с женой и детьми, чтобы подвизать на деловой встрече, а затем отдохнуть	Пример 2: Боялся не справиться с контролем себя в самолете, боялся панической атаки, сойти с ума, боялся, что меня вышвырнут из самолета, боялся вылететь глупо	Пример 2: Сел в самолет, но усмирилось сердцебиение и возникла клаустрофобия. Илось сообщить стюардессе, что я ожидаю салон. Наша семья никуда не поехала	Пример 2: Облегчение после того, как сказал стюардессе, что ухажу, но затем ужасное ощущение и головокружение; разочарование в себе; мне стыдно перед семьей	Пример 2: Пропустил важную деловую встречу; упустил возможность хорошо провести время с семьей. Стыдно слушать, как 4-летний сын говорит: «Папа испортил всю поездку»; ему очень нравиться полетать на самолете. Депрессия; ощущение утраты свободы

Оцените свои способы управлять БТС

Теперь, когда вы выполнили упражнение, предлагаем вам провести инвентаризацию того, что вы узнали. Были ли ваши попытки контролировать БТС результативны? Стала ли ваша жизнь более наполненной, смогли ли вы сделать больше? Или же БТС возвращаются вновь и вновь, разрушая вашу жизнь, создавая ощущение западни и безнадежности?

У большинства людей с тревожным расстройством попытки контролировать тревогу ни к чему не приводят. Эти люди продолжают делать то, о чем потом сожалеют. Продолжают упускать важные возможности. Продолжают все больше и больше ограничивать себя, пытаясь найти опору. В это время жизнь уходит. Что подсказывает вам ваша интуиция по поводу такого поведения? Что говорит ваш опыт о такой реакции на БТС? Подумайте об этом.

Тревога и страх вызывают сильные переживания, способные разрушить самые твердые намерения. Несмотря на все усилия контролировать БТС, вы терпите убытки. Вы продолжаете оставаться о себе невысокого мнения. Вы по-прежнему стараетесь избегать ситуаций, провоцирующих тревогу. Вы стремитесь к изменениям, но чувство вины и продолжающиеся попытки контролировать тревогу и страх лишь усиливают их.

Вы можете решить, что у вас недостаточно сил, чтобы справиться. Или можете подумать, что вам просто нужно больше стараться и проявить больше воли. Обратитесь к своему опыту и посмотрите, что подсказывает здравый смысл. Не оказывались ли вы в подобной ситуации — возможно, даже не раз? Подозреваем, что оказывались. Если это так, то трата времени на дальнейшие попытки, усилия или стремление справиться во что бы то ни стало — неверное решение.

К чему привели попытки справиться с БТС?

Каждый раз, когда вы боретесь с БТС, вы тратите время, которое могли потратить на что-то другое. Почему вы продолжаете борьбу и почему она не приносит результатов? Как мы уже говорили, дело в том, что все сводится к избеганию БТС. Именно избегание, больше чем что бы то ни было, заставляет вас застревать, ощущая, что границы вашей жизни сжимаются. Вы, вероятно, продолжаете действовать по-старому, поскольку избегание дает кратковременное эмоциональное облегчение. Тем не менее в долгосрочной перспективе вы несете убытки, теряя свою жизнь и свободу.

Упражнение «Попытки управлять тревогой: анализ убытков и выгоды»

Это короткое упражнение поможет вам оценить некоторые кратковременные и долгосрочные убытки и выгоды от ваших усилий по контролю БТС. Для его выполнения необходимо вернуться к предыдущему упражнению и перечислить все свои стратегии контроля. Обратите внимание, среди них могут быть такие менее очевидные, как терапия, употребление алкоголя, самопомощь и все, что, как вы считаете, может быть связано с избеганием, снижением БТС или отстранением от них. Выполняйте упражнение в спокойном темпе.

Заполняя таблицу, обратите внимание на стратегии, не работающие в долгосрочной перспективе и мешающие вам делать то, что важно для вас. Стратегии, которые дают долгосрочные результаты и не мешают вашей жизни, здесь не рассматривайте.

Возможно, вам не просто будет понять, что работает, а что — нет. Дело в том, что «встревоженный ум» может считать, что стратегия работает и не мешает вам жить. Тем не менее следует задаться вопросом: «На что бы я потратил/потратила свою умственную и физическую энергию, если бы не тратил/тратила ее на борьбу с БТС?» Если вы честно и открыто ответите на этот вопрос, вероятно, на память придут другие дела — новые для вас или просто более важные и интересные, чем контролирование БТС.

Приведем пример анализа убытков и выгод, проведенного 24-летней студенткой Элис.

Стратегия управления БТС	Убытки		Выгоды	
	краткосрочные	долгосрочные	краткосрочные	долгосрочные
Избегание скопления людей	Не могу пойти в торговый центр за покупками; это грустно	Не могу заниматься интересными вещами, такими как музыка, участие в общественных мероприятиях, походы в кино; чувствую себя ужасно	Снижение тревоги	Не могу представить
Отвлечение	Не могу концентрироваться ни на чем другом; упускаю важные детали	Ухудшается память; другие говорят, что я отстраняюсь, или кажется, что я себе на уме	Можно не думать о тревоге; тревога снижается, но не всегда	Нет

Когда Элис выполнила упражнение, она заметила, что большинство выгод никак не затрагивало то, что для нее важно в жизни. Все они сводились лишь к некоторому облегчению, причем чаще всего мимолетному.

Также она отметила многочисленные убытки и отсутствие долгосрочных выгод от попыток управлять тревогой. Более того, она даже предложила нам удалить столбец с долгосрочными выгодами. Но мы оставили его, поскольку нам кажется, что вы сами должны убедиться, почему попытки управлять тревогой не приносят пользы в долгосрочной перспективе. Предлагаем вам убедиться в этом самостоятельно.

ОСТАНОВКА В ТЕКУЩЕМ МОМЕНТЕ

Нам известно, что работа с материалом этой главы могла показаться вам достаточно трудной. Непросто признавать препятствия, тем более — убытки. Тем не менее важно не забывать о том, для чего вы выполняли эту работу. В этом упражнении нет никакой скрытой манипуляции. Его цель также не в том, чтобы заставить вас почувствовать себя ужасно. Отнюдь. Признание убытков позволяет понять, что дает результат, а что бесполезно. Если это не выяснить, вы продолжите делать то, что делали раньше.

В заключение предлагаем вам выполнить еще одно центрирующее упражнение. Помните, что единственно правильного способа его выполнения не существует. Просто следуйте инструкциям, как можете.

Упражнение «Ослабление барьеров»

Сядьте на стул, устройтесь поудобнее. Спину держите прямо, ноги поставьте ровно, руки и ноги не скрещивайте, кисти руки пусть свободно лежат на коленях. Мягко прикройте глаза. Сделайте несколько плавных вдохов и выдохов: вдох... выдох... вдох... выдох. Обратите внимание на звук и ощущения от проходящего через легкие воздуха.

Теперь переведите фокус внимания на себя, свое присутствие в этой комнате. Просто присутствуйте. Не нужно ничего делать, достаточно только присутствовать в моменте, осознавать каждый вдох и выдох. Ощущайте присутствие — будто легкий летний ветерок.

Когда будете готовы, немного расширьте поле внимания и подумайте, почему вы здесь, работаете с этой программой. Отметьте тот вклад, который вы делаете в улучшение своей жизни. Осознайте, что многие другие люди, подобные вам, также

делают аналогичный вклад в улучшение своей жизни. Отметьте, что вы не одиноки. Сейчас вы проявляете смелость, стремитесь к целостности и заботитесь о себе. Этот смелый шаг совершают многие другие люди вместе с вами.

Обратите внимание на все сомнения, отговорки, страхи и тревоги. Вам не нужно от них избавляться или работать с ними. С каждым вдохом и выдохом представляйте, что вы создаете все больше пространства для них, все больше пространства, где вы сможете быть самим собой, прямо сейчас.

Посмотрите, сможете ли вы хоть на мгновение сохранять присутствие при возникновении тревожных мыслей. Если вас тянет начать с ними бороться, просто обратитесь на это внимание, не ввязываясь в борьбу. Посмотрите, можете ли вы позволить этим мыслям и прочим аспектам вашего опыта просто проявляться. Откройте свое сердце, поприветствуйте эти мысли как одну из частей своего опыта.

Собираясь завершать это центрирующее упражнение, мягко спросите себя: «Готов/готова ли я узнать, как изменить взаимоотношения с препятствиями и принять их как часть своей личности? Достаточно ли важны для меня моя жизнь и ценности, чтобы я был готов/была готова сделать этот шаг сейчас и, возможно, повторять его вновь?»

Затем, когда будете готовы, постепенно распространите внимание на окружающие звуки и медленно откройте глаза с намерением привнести эту осознанность и простое присутствие в текущий момент и сохранять их на протяжении всего дня.

УПРАЖНЕНИЯ, УЛУЧШАЮЩИЕ ЖИЗНЬ

На этой неделе рекомендуем вам выполнить следующее:

- ▶ Укрепите в намерении выполнять центрирующее упражнение ежедневно.
- ▶ Продолжайте выполнять уже рассмотренные упражнения, в особенности те, которые находят у вас наибольший отклик.
- ▶ Не торопитесь в работе с этой главой — дайте себе время, чтобы полностью осознать все убытки, которые возникают из-за попыток управлять БТС.
- ▶ Помните, что все изменения, включая всю проделанную вами работу с этим практическим пособием, будут накапливаться. Вы просто не знаете, сколько усилий потребуется для ощутимых изменений. Это нормально.

ЧТО ВАМ СЛЕДУЕТ ЗАПОМНИТЬ

Вы, вероятно, открыли эту книгу в надежде узнать о новом способе управления БТС, чтобы можно было начать жить так, как вам хочется. Это понятно, поскольку вы, как и большинство тех, кто страдает от повышенной тревожности, продолжаете считать БТС проблемой.

Цель этой главы — показать вам другую возможность, как бы трудно вам ни было сейчас изменить свои представления. Эта возможность заключается в том, чтобы признать: все, что вы делали и продолжаете делать, чтобы справиться с БТС, наносит вам еще больше убытков, чем сами БТС. Борьба — это ловушка, именно в нее вы попадаете, когда активно сопротивляетесь и стремитесь убежать от собственного опыта. В этой книге вы найдете выход.

Оценка убытков от борьбы с БТС и возврат полноценной жизни

О чем стоит подумать: жизнь — это процесс, а не результат. Она состоит из небольших шагов, действий. Управление тревогой дорого обходится.

Важный вопрос: от чего я отказался/отказалась ради того, чтобы контролировать БТС? От чего убытки оказались больше — от самих БТС или от попыток контролировать и избегать их? Как это отразилось на моей жизни? На что бы я потратил/потратила время и силы, если бы не нужно было тратить их на попытки управлять тревогой, страхом, беспокоящими мыслями, воспоминаниями и т. д.?

УПРАВЛЯТЬ ТРЕВОГОЙ ИЛИ ХОРОШО ЖИТЬ — ЧТО ДЛЯ ВАС ВАЖНЕЕ?

Мы ищем счастье не там. Подобно мотыльку, который летит к пламени, мы губим себя ради временного облегчения. Способы, которыми мы пытаемся утешить себя, лишь поддерживают прежние паттерны страданий.

ПЕМА ЧОДРОН

Что для вас действительно важно? Это один из самых главных вопросов, который мы предлагаем вам задавать себе вновь и вновь в течение всей жизни. Большинство людей не думают об этом, пока не станет слишком поздно и ничего нельзя будет сделать. Нам бы не хотелось, чтобы вы оказались одним из них.

Сейчас мы предложим вам два упражнения, которые помогут лучше понять, чего вы хотите от жизни. Это медитация на похороны (адаптировано по материалам Hayes, Strosahl, Wilson, 2012) и составление надписи для собственного надгробия. Эти упражнения очень мощные и даже пугающие. Они позволяют очень четко понять, кем вы хотите быть на самом деле. А также показывают, во что вам обходится борьба с БТС.

Все знают, что смерть неизбежна. Иногда ее можно отсрочить, но никто не избежит ее. Не в нашей власти решать, когда и как наступит смерть, зато прямо сейчас можно принять решение, как жить. Нам доподлинно известно, что с людьми, оказавшимися на пороге смерти, но выжившими, происходит важная трансформация. Их жизнь полностью меняется.

Сталкиваясь со смертью, люди вынуждены пересматривать свою жизнь. При этом многие приходят к полному изменению своего поведения и начинают тратить больше энергии и времени на то, что действительно важно. Старые привычки и занятия, которые раньше казались важными, оказываются не нужны. Иными словами, побывав на границе между жизнью и смертью, люди пробуждаются. Что-то в них «щелкает». Они ме-

няют свое поведение и образ жизни, их жизнь становится наполненной и осмысленной. Они делают выбор — тратить оставшееся время на то, что действительно важно. Это то, за что их (и вас) запомнят. Следующее упражнение поможет вам понять эту простую истину на глубинном уровне.

Упражнение «Медитация на похороны»

Устройтесь удобно. Представьте, что наблюдаете за собственными похоронами. Представьте себя в открытом гробу. Вас окружают свежие цветы. Вы слышите приглушенную музыку. Осмотрите помещение. Кто там присутствует?

Возможно, вы видите своих близких, семью, друзей, родственников, коллег и знакомых. Прислушайтесь к их разговорам о вас. Что говорят ваш супруг, ваши дети, ваш лучший друг, ваши соседи?

Внимательно слушайте их, когда они произносят слова, которые вы бы хотели услышать о себе больше всего. Вы бы хотели, чтобы те, кто вам важен, запомнили вас так. Ваша мудрость позволит вам выбрать именно то, что вы бы хотели услышать от них и что вам нужно услышать.

Некоторое время продолжайте представлять эту ситуацию. Сидите с прямой спиной и закрытыми глазами. Удерживайте этот образ несколько минут. Затем вернитесь к чтению.

Запомните комментарии, которые услышали. Что вы хотели услышать о своей жизни? Запишите здесь, что вы услышали и хотели услышать о себе.

Я услышал/услышала, как обо мне говорили, что

Я хотел/хотела, чтобы люди говорили обо мне, что

То, что вы услышали и записали, крайне важно: каждое высказывание отражает ваши ценности и позволяет понять, чего вы на самом деле хотите

от жизни. То, что вы услышали о себе от других, зависело от того, за какими занятиями они вас видели. Какие-то слова могли вас расстроить. Возможно, кто-то сказал: «Он всегда был таким тревожным и напряженным. Жаль, что он многого не сделал в жизни». Или: «У нее была тяжелая жизнь, ей так и не удалось справиться со своими страхами и беспокойством».

Но все не так плохо. Ваша жизнь еще не закончилась. Ваша надгробная речь еще не написана. У вас все еще есть время стать теми, кем вы хотели бы стать. Вы еще можете начать жить так, чтобы о вас вспоминали именно то, что вам хочется.

Есть еще одна причина выполнить это упражнение. Она более практична. Упражнение поможет вам составить общее представление о вашей жизни и действиях. Вы не сможете увидеть свои убытки от борьбы с тревогой, пока не поймете, кем бы вы хотели быть. Тревога приносит убытки именно потому, что не дает вам делать то, что вы хотите. Если бы это было не так, вы бы не читали эту книгу. Вы были бы подобны миллионам других людей, которые тоже переживают тревогу и страх наряду с другими проблемами и болью, но находят в себе силы делать то, что действительно важно для них.

Следующее упражнение является продолжением предыдущего. Оно поможет вам выявить то, что для вас действительно важно и что бы вы стали делать, если бы БТС не имели такой власти над вами.

Это упражнение также может показаться странным и пугающим. Если вы выполните его и несколько расстроитесь, то сможете понять, какой бы вы хотели видеть свою жизнь. Так что не торопитесь. Найдите спокойное место, где сможете открыто и честно поразмышлять о том, в чем ценность вашей жизни. Возможно, кому-то из вас будет проще выполнить это упражнение в несколько подходов.

Упражнение «Эпитафия о том, как вы пытались управлять тревогой»

Ваша задача в этом упражнении состоит в том, чтобы создать себе эпитафию (надпись на надгробном камне). Как она могла бы выглядеть, если бы вы умерли сегодня? Что бы в ней говорилось, если бы она была посвящена вашей борьбе с тревогой? Кем вы стали, посвятив свою жизнь попыткам справиться с БТС? Вспомните все стратегии управления БТС и отследите, как они мешают вам делать то, что вы бы хотели делать. Подумайте обо всем, что вы говорите, думаете, делаете до, во время и после появления тревоги и страха, чтобы взять их под контроль. Перечислите все.

Приведем эпитафию, написанную Джоан, которая 50 лет боролась с паникой (рис. 10).

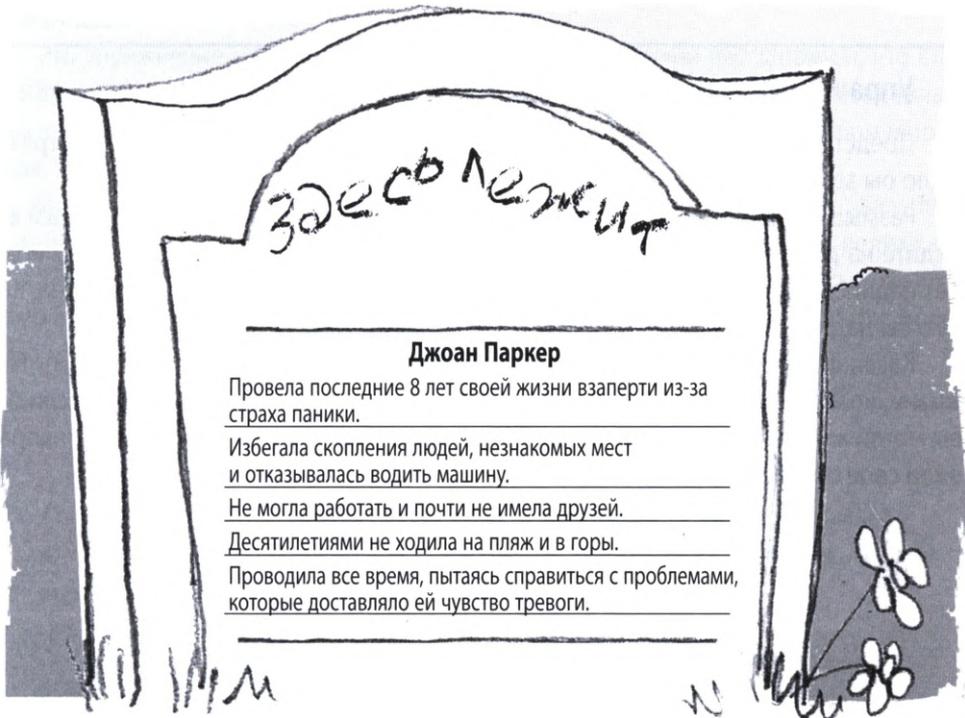


Рис. 10

Итак, когда будете готовы, напишите свою эпитафию — о том, как вы пытались управлять чувством тревоги. Добейтесь реалистичности, указав свое полное имя и формулируя короткие фразы по примеру Джоан (пойдет также нумерованный список).

До сих пор упражнения, вероятно, были сложными. Вам нужно было без прикрас увидеть, какой стала ваша жизнь из-за тревожности и попыток контролировать неприятные эмоции. Следующее упражнение должно быть более воодушевляющим.

Предлагаем вам еще одно упражнение на составление эпитафии. На этот раз вам нужно будет придумать такую надгробную надпись, какую бы вы действительно хотели увидеть. Не надо в ней рассказывать о том, как тревога и страх поглотили все ваше время и энергию. Пусть эта эпитафия

включает то, что для вас действительно важно, и описывает вас, какими бы вы хотели, чтобы вас запомнили. В отличие от эпитафии о борьбе с тревогой это будет эпитафия, отражающая ваши ценности!

Упражнение «Эпитафия, которая отражает ценности»

Представьте, что вы могли бы жить без всякого беспокойства, тревоги и страха. Было бы здорово, правда? Что бы вы делали? Кем бы хотели стать?

Размышляя об этом, представьте, что однажды надгробный камень, который вы видите на рис. 11, окажется на вашей могиле. Обратите внимание, что на нем пока нет надписи. Ваша эпитафия (слова, описывающие вашу жизнь) еще не создана. Какую бы надпись вы хотели увидеть на своем надгробном камне?

Какая фраза или несколько коротких предложений могли бы описать суть той жизни, которую вы хотите прожить? Какими вас должны запомнить люди? Если бы вы могли жить без омрачающих существование тревоги и страха, куда бы вы направили свое время и энергию?



Рис. 11

Дайте себе время подумать об этих важных вопросах. Если вы найдете ответ или даже несколько ответов, заполните пустые строки на надгробном камне. Не мелочитесь. Нет никаких ограничений, когда речь идет о том, чтобы о вас запомнили самое лучшее.

Это упражнение не так уж далеко от реальности. Какими вас запомнят, что станет определяющим в вашей жизни — зависит от вас и от того, что вы делаете сейчас. Это зависит от тех действий, которые вы предпринимаете. Учтите это, формулируя свою эпитафию.

Итак, не обещайте, что после смерти в вашу честь возведут мемориал, как у Линкольна. И все же, если вы настойчиво будете следовать своим ценностям, велика вероятность, что на вашем могильном камне не напишут что-то вроде «Здесь покоится Том: он посвятил свою жизнь борьбе со страхом». Или: «Здесь покоится Мэри: большую часть жизни она провела в борьбе с паникой».

 *Люди заполняют вас по вашим действиям, а не по вашим мыслям и переживаниям по поводу того, что вы делаете.*

Когда закончите, сравните эту свою эпитафию с эпитафией о тревоге. Положите обе эпитафии рядом друг с другом и внимательно их изучите. Читая каждую из них заново, задайте себе следующие вопросы:

- ▶ По какой эпитафии вы бы хотели, чтобы вас запомнили?
- ▶ Какая из них находит в вас больший отклик?
- ▶ Какая эпитафия лучше описывает вашу нынешнюю жизнь?
- ▶ Ограничивает ли вашу жизнь борьба с тревогой?
- ▶ Контролируют ли вас ваши БТС-монстры?
- ▶ Этого ли вы хотите от жизни?
- ▶ Кем вы стали из-за БТС?
- ▶ Живете ли вы лучше?
- ▶ Нужно ли вам избавиться от БТС, чтобы жить так, как вы хотите?

Мы понимаем, что для вас важно снизить уровень тревоги. Но действительно ли вы хотите, чтобы на вашем могильном камне было написано «Здесь покоится Гарри: он наконец избавился от тревожного расстройства»? Если такая перспектива вас не прельщает, можем сообщить

вам, что вы не одиноки. Это упражнение выполняли многие люди, столкнувшиеся с проблемами, похожими на ваши. Нам никогда не доводилось видеть, чтобы кто-то из них писал что-нибудь подобное.

Почему же люди никогда не упоминают БТС в надгробных речах и надписях? Возможно, избавление от БТС — та цель, над достижением которой вы так упорно работаете, — в конечном счете не такая уж и значимая. Подумайте об этом так: каждые 60 секунд, которые вы тратите на то, чтобы справиться с БТС, отнимают минуту бесценного времени от того, что для вас действительно важно.

Итак, борьба с БТС заставляет вас выпасть из жизни. Если вы ничего не делали для того, чтобы стать тем, кем вы хотели бы быть, пришло время начать жить так, как вы хотите, и делать то, что для вас действительно важно. Чтобы начать, вам нужно принять решение полностью изменить свои прежние действия.

ИНВЕНТАРИЗАЦИЯ ВАШЕГО ВРЕМЕНИ

Вспомните то упражнение, в котором нужно было представить свою жизнь как книгу. Часть ее уже написана — та часть, в которой говорится об уже прожитых событиях. Однако большую часть еще предстоит написать. Вы не знаете, когда и как она завершится. Возможно, вам кажется, что у вас всегда будет время. Всегда будет завтра, другой день, когда вы сможете начать жить. Это ловушка, повод для прокрастинации, откладыванию жизни на потом. Завтра может никогда не наступить.

Прямо сейчас вы можете посчитать, сколько вам осталось жить на этой планете. Не так давно на одном тренинге нам довелось выполнить это упражнение. После этого у нас на многое открылись глаза, и этот опыт усилил нашу решимость использовать оставшееся время наиболее эффективно.

Сейчас приглашаем вас сделать то же самое. Упражнение простое и не требует особых математических навыков. Выполнив его, вы получите предположительное число дней, оставшихся вам на этой планете, и сможете спросить себя, как бы вы хотели использовать оставшееся время.

По оценкам Всемирной организации здравоохранения (согласно данным 2013 года), средняя продолжительность жизни в Америке составляет около 80 лет и несколько больше в некоторых других

западных странах. Хотя известно, что женщины обычно живут дольше мужчин, для упрощения предлагаем считать, что всем отведено 80 лет, или 29 200 дней.

Итак, рассчитайте, сколько дней вы уже прожили, умножив свой возраст на 365. Вычтите получившееся число из 29 200 и узнаете предположительное число оставшихся вам дней.

Сколько получилось? Это число может вас напугать, но важно, чтобы вы о нем знали. Оно приблизительно отражает время, которое у вас осталось, чтобы сделать вашу жизнь такой, как бы вы хотели ее видеть. Итак, вновь спрашиваем вас: как вы хотите использовать оставшееся время? Вы можете сделать этот выбор, и в ваших силах им управлять.

Я В ТУПИКЕ — ЧТО ДАЛЬШЕ?

Это решающий момент. То, что вы сейчас узнаете, может изменить вашу жизнь. Первый шаг заключается в том, чтобы понять и принять этот факт: то, что вы делали, пытаясь справиться с тревогой, не помогало.

Признание и принятие того факта, что БТС сильнее ваших попыток их прекратить, парадоксальным образом дает новую свободу. Теперь вы можете сделать нечто новое, поскольку все, что вы делали ранее, чтобы справиться с БТС, не работало и не будет работать. Но с чего начать?

Начните с признания того факта, что ваш опыт — ваш лучший учитель. Что говорит вам опыт борьбы с БТС? Просмотрите, как вы отвечали на вопросы, выполняя предыдущие упражнения. Наверное, ситуация покажется вам безнадежной — вы еще раз убедитесь, что старые пути никуда не ведут. Все способы, которые вы применяли, чтобы справиться с тревогой, завели вас в тупик.

Радикально новые действия дают надежду. Делая нечто новое, вы имеете шанс получить новый результат. Чтобы обрести такую надежду, прежде всего вам следует прекратить все прежние усилия по контролю и управлению БТС. Они не помогли в прошлом и не помогут в будущем.

Все, что вы узнали из этой книги, подкрепляет это утверждение: ваши старые стратегии управления беспокойством, тревогой и страхом ведут в тупик. Они наносят вам вред. Именно поэтому вам необходимо оставить их. Голос разума будет шептать вам обратное, так что не забывайте свой опыт, чтобы не терять ориентиры. Пришло время избавиться от старых неэффективных стратегий. Нам известно, что это непросто, поэтому мы еще будем говорить об этом.

Упражнение «Рабочий лист, который поможет улучшить жизнь»

Как мы уже говорили, эта книга не про тревогу и страх. Она про нечто большее. Она про то, как проживать жизнь, не попадая в ловушки категоричных суждений и ненужной борьбы с нежелательными эмоциями и неприятными ощущениями.

Чтобы облегчить себе задачу, вам нужно научиться замечать свою борьбу и наносимые ей убытки в режиме реального времени. Этот навык вы можете получить с помощью специально разработанного нами простого рабочего листа под названием LIFE*.

Это упражнение посвящено тому, что действительно важно, — вашему проживанию жизни. Бланк рабочего листа приведен в конце этой главы. Сделайте несколько копий рабочего листа на этой неделе и носите их с собой. Они вам понадобятся.

Цель рабочего листа LIFE — помочь вам лучше понять, где и когда появляются БТС и, что более важно, что вы делаете при их появлении. Рабочий лист LIFE позволяет отслеживать ситуации, в которых возникают БТС, связанный с ними опыт (мысли, ощущения и поведение), вашу готовность к такому опыту, а также то, как ваши реакции на БТС мешают вам или снижают способность заниматься важными для вас вещами.

Этот рабочий лист следует заполнять вскоре после того, как появляются нежелательные БТС. Если вы будете откладывать заполнение, перенесете его на следующий день, то практически гарантированно укажете неточную информацию. Представьте, что от того, насколько точно вы опишете свой опыт, зависит ваша жизнь. В какой-то мере это действительно так, поэтому выполняйте упражнение, четко следуя инструкциям. Неточная информация не поможет вам.

Рабочий лист LIFE краток. Вам необходимо указать дату и время появления БТС, отследить возникшие ощущения, выяснить, что именно вы испытывали (страх, тревогу, депрессию или другие эмоции), и оценить, насколько интенсивными они были.

Следующий вопрос — о вашей готовности принять тот опыт, который вы переживаете, и никак не реагировать на БТС. О такой готовности мы еще поговорим подробно, а сейчас давайте определим ее как способность позволить связанным с БТС мыслям и переживаниям проявляться такими, какие они есть, а не бороться с ними.

Завершающий раздел содержит вопросы о возникших ощущениях и переживаниях и вашей реакции. Не торопитесь с ответами — постарайтесь лучше понять, что именно вы ежедневно теряете ради попыток управлять БТС.

* Life (от англ. — жизнь), но в данном случае это слово является также аббревиатурой фразы Living in Full Experience, которую можно перевести как «жизнь во всей полноте», «полное проживание опыта». — *Примеч. пер.*

Оцените, готовы ли вы были принять эти ощущения/переживания и при этом не реагировать на них (не пытаться управлять ими, избавиться от них, подавлять их, избежать их). Дайте на этот вопрос однозначный ответ: на сто процентов «да» или на сто процентов «нет».

Да -----	Нет
Полностью готов (руки распахнуты)	Совершенно не готов (руки скрещены и прижаты к телу)

Опишите, **где вы были**, когда возникли эти ощущения: *я бегала по дому, отчаянно пытаюсь собрать детей в школу и подготовиться к встречам с клиентами и прочим делам, включая родительское собрание в школе.*

Опишите, **что вы делали**, когда возникли эти ощущения: *я перечитывала ежедневник, пытаюсь понять, как все успеть.*

Опишите, **что приходило на ум** по поводу ощущений/переживаний: *мне так много нужно успеть, и я не могу выносить неопределенность. Жаль, что никто не помогает с детьми. Я испытываю тревогу по поводу встреч с новыми клиентами и беспокойство из-за возможности их упустить. Мне нужно сконцентрироваться. Я вымотана.*

Опишите, **что вы предприняли** (если предприняли) в связи с возникшими мыслями/ощущениями/переживаниями: *я пыталась глубоко дышать и применить позитивные аффирмации, которые прочла в другой книге. Я заварила травяной чай. Включила радио.*

Если вы предприняли что-то в связи с мыслями/ощущениями или переживаниями, **помешало ли это вам делать то**, что для вас действительно важно? Если да, опишите, в чем состояли помехи: *я не могла отвлечься от мыслей. Я с трудом доехала до офиса, по дороге мне пришлось остановиться, потому что я думала, что упаду в обморок. Опоздала на встречу с клиентом. После этого в течение дня не могла с собой справиться. Отменила вечернюю встречу, так как была слишком расстроена и едва добралась до школы на родительское собрание. Паника длилась практически весь день.*

УПРАЖНЕНИЯ, УЛУЧШАЮЩИЕ ЖИЗНЬ

Постепенно вам становится все больше известно об убытках от тревоги и о том, какой вы хотите видеть свою жизнь. На этой неделе предлагаем вам продолжить развиваться:

- ▶ Вознамерьтесь ежедневно выполнять центрирующее упражнение.
- ▶ Пересмотрите убытки, которые вам приносят попытки справиться с тревогой, страхом, беспокойством, выполнение ритуалов и болезненные воспоминания.
- ▶ Не торопитесь, работая с этой главой, — позвольте себе выявить все убытки и все, что вы делаете, чтобы справиться с БТС.
- ▶ Заполняйте рабочий лист LIFE в течение недели, чтобы узнать, как ваша борьба с БТС мешает вам жить той жизнью, которой вы бы хотели.

ЧТО ВАМ СЛЕДУЕТ ЗАПОМНИТЬ

Каждая неэффективная стратегия, каждая неудавшаяся попытка, каждый план и усилие по контролю БТС не позволяют вам тратить время и энергию на то, что действительно важно. Вы живете в соответствии с первой эпитафией (о борьбе с тревогой), а не со второй (которая отражает ваши истинные ценности). Это пора менять. Вы можете освободиться от борьбы. Ответ находится там, где вы еще не искали. Будет сложно. Будет казаться, что вы возвращаетесь в прошлое. Придется делать то, чего вам инстинктивно хочется избежать. Тем не менее обещаем, что вы справитесь. То, что вы узнаете из этого практического пособия, будет работать, если вы готовы открыться своему опыту, а не бороться с ним. Этот новый путь избавит вас от борьбы, потерь и поражений. Вам всего лишь нужно продолжать чтение — и работу.

Что действительно важно — это жить полноценной жизнью

О чем стоит подумать: жизнь состоит из того, на что вы тратите время. Вы можете выбрать для себя любую эпитафию: о борьбе с тревогой или о ваших ценностях.

Важные вопросы: не достаточно ли вы (и другие люди) страдали от последствий борьбы с тревогой? Хотите ли вы, чтобы ваша жизнь не ограничивалась борьбой с БТС? Готовы ли вы перестать быть менеджером по тревоге и выбрать другой путь?

Опишите, **что вы делали**, когда возникли эти ощущения:

Опишите, **что приходило на ум** по поводу ощущений/переживаний:

Опишите, **что вы предприняли** (если предприняли) в связи с возникшими мыслями/ощущениями/переживаниями:

Если вы предприняли что-то в связи с мыслями/ощущениями или переживаниями, **помешало ли это вам делать то**, что для вас действительно важно? Если да, опишите, в чем состояли помехи:

ВЫХОД В ТОМ, ЧТОБЫ ПРЕКРАТИТЬ БОРЬБУ С ТРЕВОГОЙ

Опыт показывает, что, хоть это и выглядит иронично, часто именно попытки решить проблему поддерживают ее. Решение само становится настоящей проблемой.

Пауль Вацлавик,
Джорджио Нардонэ

Когда вы воспринимаете тревогу как проблему, естественным образом возникает необходимость от нее избавиться. Но что, если настоящей проблемой являются те способы, которые вы пытаетесь применять? Просто допустите такую возможность.

Упражнения из двух предыдущих глав показали, что все ваши попытки устранить проблему тревожности безрезультатны. Каждое так называемое решение, каждая попытка избавиться от БТС или хотя бы ослабить их вели вас туда, где вы сейчас находитесь. Вы по-прежнему не способны совладать со своей тревогой и страхом.

Нам известно, что большинство способов решения проблемы тревожности предполагают контроль. Вспомните мифы, которые обсуждались в главе 4. Голос разума призывает вас добиться контроля над БТС: *глубоко дыши, прими таблетку, посмотри телевизор, ляг спать пораньше, не принимай это близко к сердцу* и т. д. Рациональный подход опирается на давнюю и широко растиражированную идею о том, что БТС — это опасность, что, испытывая тревогу, невозможно жить полноценной жизнью, что управление тревогой — это выход, способ прекратить страдания и стать счастливым.

Это ловушка разума. Контроль над тревогой не работает так, как контроль в других сферах жизни. Из этой главы вы узнаете почему. Вы также научитесь распознавать, когда и где контроль бывает полезен. Поймете, как бросить попытки управлять тревогой и начать управлять жизнью.

ПРЕКРАТИТЬ ВОЙНУ С ТРЕВОГОЙ

Вы уже совершили первый шаг к пониманию того, что такое борьба. Вы оценили убытки. Вы увидели, чего стоят ваши прежние попытки контролировать сильные ощущения, нервозность, беспокойство, тревожные мысли и образы, порывы и прочие нежелательные переживания.

И если вы читаете сейчас эти строки, то также признали ту печальную истину, что по-настоящему вам ничего не помогло. Как бы вы ни пытались, никакие стратегии управления тревогой не дали ощутимого эффекта в долгосрочной перспективе. Кроме того, вы терпели убытки от борьбы.

Так как же быть? Следует ли вам продолжать бороться до победного (или пока не победят БТС)? Нет, есть другой способ: вы можете оставить борьбу с тревогой — и сдаться.

Практически гарантированно ваш «встревоженный ум» прямо сейчас забрасывает вас всевозможными возражениями. Предложенная нами альтернатива противоречит всем старым представлениям о том, что нужно делать с БТС. Понаблюдайте за потоком мыслей — не споря — и продолжайте читать.

Прекращение борьбы означает следующее. Когда возникнет тревога, вы позволите себе ощущать ее такой, какова она есть. Вы не станете пытаться не ощущать тревогу. В ваших силах научиться воспринимать неприятные мысли и переживания — и отстраняться от них до такой степени, чтобы делать то, что для вас важно: ходить на вечеринки, знакомиться с новыми людьми, ездить по скоростной магистрали, подниматься на лифте, смотреть фильмы и т. д.

Список важных жизнеутверждающих действий не ограничен, если вы отказываетесь от борьбы с собственными переживаниями. Опустив руки, вы в некотором смысле признаете поражение. Однако это признание не означает, что вы что-то теряете. Нет никакого смысла продолжать бороться с тем, что невозможно и не нужно победить. Но это не препятствует вам жить той жизнью, которой вы бы хотели. Это разумный и крайне важный шаг с вашей стороны.

Сдаваясь, вы в действительности делаете вот что: во-первых, признаете свою борьбу. Во-вторых, позволяете себе понять, насколько бесполезной и изматывающей была эта борьба. В-третьих, признаете тот факт, что она загнала вас в тупик. Наконец, самое важное — вы возвращаете себе свободу. Предлагаем вам рассмотреть этот процесс подробнее.

УТОМИТЕЛЬНАЯ БОРЬБА С БТС-МОНСТРАМИ

Вы словно играли в перетягивание каната с командой БТС-монстров (рис. 12). И как бы сильно вы ни тянули, они всегда оказывались сильнее.

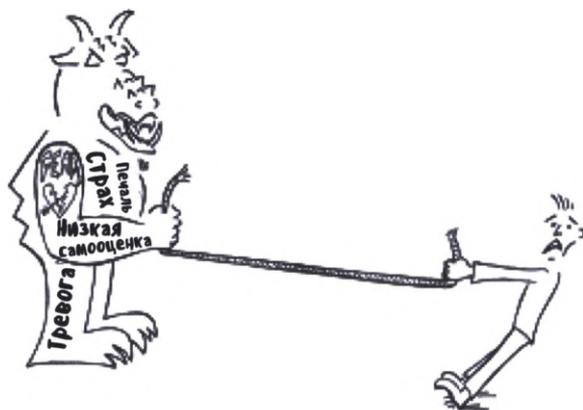


Рис. 12

Вам может показаться, что вы уже больше ни на что не способны. Вы крепко, обеими руками держите канат, и ваши ноги уже ушли под землю, так что вам не сдвинуться с места. Однако перетягивание каната продолжается.

Чем дольше идет эта битва, тем слабее вы становитесь — вашу грудную клетку сдавливает, дыхание становится поверхностным, вы стискиваете зубы, лицо краснеет, кулаки сжимаются. Ваши руки застыли, ваши ноги никуда не идут. Вы застряли в бесконечной изматывающей борьбе за свою жизнь — по крайней мере, у вас могут быть такие ощущения.

Похоже, как думаете вы, в этой ситуации не так много вариантов. И тем не менее выбор есть. Что еще вы могли бы сделать в этой ситуации? Придумайте несколько вариантов и запишите:

Вероятно, вы обнаружите не так уж много возможностей. Это нормально. Может появиться мысль, что следует приложить усилия и подумать получше. Возможно, голос разума подскажет, что есть более эффективные лекарства или новые методы, позволяющие победить трево-

гу. И все же не кажется ли вам, что это будет, фигурально выражаясь, та же сельдь, но в новой банке?

Есть и такой вариант: вам не нужно выигрывать в этой битве. Идея может показаться эксцентричной, однако от этого она не теряет своей важности. Она позволит вам задуматься: что будет, если вы решите прекратить битву?

Поразмышляйте об этом. Предположим, вы решили сдаться и отпустили канат. Что станет с вашими ногами и руками. Они освободятся, не так ли? Вы вновь получите больше пространства и возможностей, которых были лишены во время битвы: теперь вы можете использовать разум и тело для чего-то еще, кроме борьбы с тревогой.

Чтобы вы могли лучше понять, как это повлияет на вашу жизнь, представьте, что кто-то значимый для вас наблюдает за битвой, ожидая ее окончания.

Предположим, это ваши дети, которые ждут, когда вы к ним вернетесь, или друг, который хотел бы провести с вами время. Или это проект, отпуск или другое радостное событие. Можете ли вы представить, как что-то важное в вашей жизни просто ждет и ждет, когда вы завершите битву. Продолжили бы вы бороться? Или бросили бы канат, чтобы посвятить свое время и отдать энергию тем, кто ждет вас?

Итак, вы отпустили канат. Что произошло после этого? БТС-монстры не исчезли лишь из-за того, что вы перестали бороться. Они все еще ждут вас, надеясь, что вы поддадитесь и вступите в следующий раунд. И вы, несомненно, можете так поступить; и иногда вы будете так делать, преимущественно по привычке. Тем не менее обязательно постарайтесь отметить, когда вы снова беретесь за канат, и сделайте выбор не вовлекаться. В этом случае вы получите время и энергию и потратите их на то, что для вас действительно важно. Вы сможете уделить внимание людям, которые смотрели на вашу битву и ждали вас.

 *Вы можете бросить канат и прекратить битву с самим собой.*

Бросив канат и прекратив борьбу, вы получите возможность заняться другими вещами. Если вы не поглощены попытками справиться с тревогой, не стараетесь избежать следующей панической атаки, сдерживать болезненные воспоминания или беспокоящие мысли, вы получаете эту возможность. Вы можете продолжить жизнь, которая ждала вас все это

время. Один из наших клиентов прекрасно описал этот момент, сказав: «Как только я брошу канат, я свободен».

Помните: ваша эпитафия отразит то, на что вы тратили время. Если необходимо, можете вернуться к главе 7 и напомнить себе, какой вы хотите видеть свою жизнь. Перечитайте свою эпитафию о ценностях — это поможет вам отпустить канат.

ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ КОНТРОЛИРОВАТЬ?

Так почему же многие не хотят отпустить канат? Почему они продолжают бороться с тревогой, испытывая боль, если это никак не помогает и приводит к убыткам? Все дело в том, что понимать борьбу можно по-разному.

Прочтите историю о двух мышах, попавших в сложную, опасную ситуацию. Посмотрите, как по-разному они реагировали на нее.

Борьба двух мышей

Две мыши бодро сновали по дому одного фермера в поисках съестного. Одна мышь бегала по полу в кухне, обнюхивая крошки от вчерашнего ужина. Внезапно на кухне появился фермерский кот. Увидев мышь, он сразу же бросился за ней, и та опрометью бросилась прочь. Она носилась по кухне, ища место, где могла бы спрятаться, но никак не могла его найти. Кот почти догнал ее, когда она наконец увидела в полу щель. Мышь юркнула туда и оказалась в безопасности. Кот все еще пытался достать ее, но безуспешно. Отверстие было слишком мало. Мышь спаслась благодаря своим настойчивым усилиям.

Тем временем вторая мышь искала еду в чулане. Ее взгляд упал на хлебные крошки, и она решила подбраться к ним, но случайно угодила в ведро со сметаной. Вначале она отчаянно пыталась выбраться. Но чем дальше, тем более безнадежной казалась ситуация, и мышь начала уставать. С каждой минутой борьбы у нее оставалось все меньше энергии. В глубине души



она знала, что, если будет продолжать свои попытки, в итоге совершенно вымотается и утонет. И она осмелела и сделала то, что противоречило инстинкту. Она решила замедлиться и осмотреться. Только теперь мышь поняла, что попала в целое ведро вкусной сметаны. Она начала потихоньку есть сметану и продолжала шевелиться, только чтобы не утонуть. Так продолжалось достаточно долго. Мышь не была рада, что свалилась в ведро. Тем не менее она заметила, что, если не выбиваться из сил, а продолжать понемногу есть сметану, в конечном счете все будет в порядке. Рано или поздно сметана закончится — и она не утонет.

Большинство из нас похоже на первую мышь. Всех учили, что усилия и борьба — это выход из любых трудностей. Разумеется, это не лишено смысла. Перед лицом реальной опасности и люди, и животные должны бороться за свою жизнь. В такой ситуации нужно приложить максимум усилий, поскольку только это позволит спастись.

Чтобы понять это, вам даже не обязательно переживать настоящую угрозу для жизни. С раннего возраста вы знаете, что успех и счастье никогда не даются легко, на блюдечке с голубой каемочкой. Эта базовая идея передается из поколения в поколение.

Во многих случаях такая стратегия эффективна. Часто она приносит нужные результаты. Например, если вы можете предпринять что-то, чтобы снизить вероятность реальной боли и дискомфорта, стоит это предпринять. Ваш опыт и обширная психологическая литература говорят о том, что умение управлять собой необходимо и для психического, и для физического здоровья. Это знание успокаивает. Жизнь порой несправедлива, но вы можете и должны принять меры, чтобы восстановить справедливость.

Как человек, не раз сталкивающийся с повышенной тревожностью, вы прекрасно знаете мантры борьбы и контроля: «соберись», «капля камень точит» или «нужно лучше стараться». И все же некоторые из упражнений в предыдущих главах показывают, что при тревожности эти стратегии не работают.

Подобно второй мыши, вы все еще находитесь в ведре со сметаной. Эта сметана в действительности не наносит вам вреда — это БТС, из которых вы пытаетесь найти выход. Борьба идет в вас самих. Воз-

можно, БТС на вкус не напоминают сметану, но если вы замедлитесь, осмотритесь и прислушаетесь, то сможете заметить, что они не мешают вам жить. Если вы продолжите бороться, то лишитесь энергии и решите, что тонете. Между тем энергию, которую дают вам БТС, вы можете направить себе на пользу.

Задумайтесь вот о чем: усилия, которые вы прилагаете, чтобы защитить себя от опасностей внешнего мира, могут распространяться на вашу внутреннюю эмоциональную жизнь, где не только оказываются бесполезны, но и наносят вред. Они лишают вас энергии.

Пересмотрите убытки от борьбы с тревогой, которые вы выявили в главе 7, и выясните, позволила ли ваша борьба и усилия, направленные на то, чтобы избавиться от тревоги, добиться большей безопасности и начать жить той жизнью, которой вы бы хотели. Что говорит ваш опыт? Ответ, безусловно, окажется отрицательным!

Итак, можно испытывать тревогу — и не тонуть в ней. Так будет, если вы решите намеренно переживать чувство тревоги и откажетесь от борьбы с ним. Сейчас вам не нужно детально анализировать эту идею, она будет подробно рассмотрена в следующих главах.

Вас может удивлять, почему контроль так эффективен, когда речь идет о внешнем мире, и совершенно неприменим к тревоге и прочим формам эмоциональной боли. Дело в том, что тревога имеет важные отличия от других проблем, которые можно контролировать. Способность увидеть эти отличия крайне важна, и вы можете ее обрести. В этой и следующей главах вы найдете упражнения, которые помогут вам понять, когда контроль и управление работают, а когда нет, и как это определить.

Чем управлять можно

Действие — то, что вы делаете на физическом уровне, — прекрасный показатель того, действительно ли управление. Вам лишь нужно задаться вопросом: «Можно ли увидеть, что именно я делаю и каковы результаты моих действий?» Например, если вы собираетесь навести порядок в саду, вы можете взять грабли и начать работу. Приведем еще несколько примеров ситуаций, в которых работает принцип управления:

- ▶ Если вы собираетесь перекрасить стены в доме, вы можете купить краску и сделать это.
- ▶ Если вам разонравилась ваша одежда, вы можете выбросить ее или отдать тем, кому она пригодится.

- ▶ Если вам не нравится ваша работа, вы можете ее бросить и найти новую.
- ▶ Если вы скучаете по старому другу, вы можете позвонить или написать ему.
- ▶ Если вы хотите проявить доброту к человеку, вы можете что-то подарить ему, сделать комплимент или обнять.
- ▶ Если вы хотите улучшить здоровье, вы можете регулярно заниматься физкультурой и следить за диетой.

Эти примеры сходны в том, что все они связаны с поведением — реальными действиями. Все перечисленное контролируемо и управляемо, поскольку зависит от предметов и ситуаций в окружающем мире и может быть изменено.

Контролирование и управление подходят для различных сфер жизни и именно поэтому так естественно пытаться применить их в ситуациях с эмоциональной и физической болью. Впрочем, иногда эти стратегии помогают справиться и с болью. Например, вы можете принять аспирин, если болит голова, обратиться к врачу, если вы заболели или получили травму, взять отпуск, чтобы восполнить силы, или регулярно выполнять физические упражнения, чтобы сохранять эмоциональную уравновешенность.

В ваших силах также контролировать себя, сознательно избегая ситуаций, которые могут привести к травмам или опасны для жизни. Мы касались таких экстремальных ситуаций в главе 2, говоря о травмирующих событиях. Вам необходима способность к такому контролю и в менее экстремальных ситуациях.

 *Вы можете контролировать свои физические действия.*

Предположим, что вам не повезло и, переходя дорогу, вы внезапно увидели несущуюся на вас машину — она появилась словно ниоткуда. В этой ситуации очевидной реакцией будет отбежать или отпрыгнуть. Если вы не среагируете, вы погибнете или получите травмы. Такое вызванное страхом поведение крайне адаптивно и часто оказывается своевременным и необходимым. И с такой формой контроля не возникает никаких проблем.

Однако то, что хорошо работает во внешнем мире, не применимо к внутренним процессам. И здесь возникает проблема. Вы можете пы-

таться обращаться со своими мыслями и переживаниями так, как обращаетесь с разонравившейся одеждой. Но проанализируйте собственный опыт и посмотрите, к чему это приводит. Можете ли вы «раздать» или «выкинуть» неприятные мысли и переживания — удавалось ли вам это хоть раз? Можете ли вы заменить старые болезненные воспоминания на новые — получалось ли у вас когда-нибудь так сделать?

Вспомните упражнение из главы 4, в котором вам предлагалось не думать (о чем — помните?). Это практически невозможно, поскольку мысль «Не думать о розовом слоне!» сама по себе является мыслью о розовом слоне. Чем больше вы пытаетесь избавиться от нее, тем навязчивее она становится. То же самое относится к неприятным мыслям, переживаниям и ощущениям.

Вам нужно уяснить: вы не можете выиграть в битве с самим собой. Одна часть вашего «Я» всегда будет в проигрыше. Как бы вы ни хотели «выбросить» свои БТС, нет никакого способа это сделать. От БТС нельзя избавиться, как от надоевшей мебели. БТС будут следовать за вами, поскольку они — часть вас, часть вашей личной истории.

Если вы сможете прийти к согласию с этой базовой истиной, вы признаете и тот отрезвляющий факт, что, даже если вы станете прилагать больше усилий, это никак вам не поможет. Пересмотрите главы 6 и 7, чтобы еще раз убедиться в этом.

А теперь давайте подробнее рассмотрим, когда методы управления не действуют и почему.

Чем управлять невозможно

Тревога — неприятное эмоциональное состояние. Соответственно, легко понять, когда вы говорите: «Мне не нравится тревога», или: «Как бы избавиться от нее?» Большинству людей, не имеющих проблем, связанных с тревожным расстройством, тревога также не нравится. И все же тот факт, что тревога вам не нравится, не делает ее проблемой. В противном случае большинство людей на планете страдали бы от тревожного расстройства.

Проблемы возникают, когда «не нравится» примешивается к стратегиям контроля, доводимым до крайности — когда они становятся слишком жесткими и применяются в ситуациях, где они не требуются и не работают. Иными словами, попытки управлять тревогой не приводят к ее стабильному снижению, на которое вы надеетесь. Вы получаете лишь вре-

менное облегчение, причем это требует от вас жизненных ограничений. Давайте рассмотрим историю Роджера.



Случай Роджера

Роджер борется с социофобией, сколько себя помнит. В основном его тревога и паника связаны с работой. Он приложил много усилий, чтобы предотвратить возникновение тревоги и паники на работе. Он едва выносил ситуации, когда ему приходилось выступать перед небольшими группами предпринимателей — его преследовали сильная тревога, бессонница, страх опозориться, оказаться в дураках, подвергнуться осуждению. Ничто не помогало. В результате Роджер ушел с высокооплачиваемой и интересной работы. Он стал клерком, поскольку на этой должности ему не нужно было общаться с людьми. Его заработок существенно снизился, а сам он ощущал скуку и изоляцию.

В этом и многих других рассмотренных нами примерах попытки контролировать тревогу ограничивают жизнь, а не расширяют возможности. Вы, вероятно, также это заметили. Возможно, вам приходилось даже ругать себя за неспособность контролировать БТС. Вы не одиноки. С раннего возраста большинству из нас твердят, что следует их контролировать. Эта идея типична для нашей культуры.

Проблема же стратегий контроля состоит в том, что часто они позволяют лишь сдерживать БТС. Попытки контроля, борьба и избегание могут принести краткое облегчение, ненадолго избавив от боли и ее источника. Однако ключевое слово здесь — краткое. В долгосрочной перспективе все это бесполезно.

Вы платите за каждую передышку, за каждый момент борьбы с тревогой и страхами. Со временем вы начинаете испытывать более интенсивную тревогу, ожидаете атаку со стороны БТС, готовитесь к ней. Как убедился Роджер, когда этот цикл борьбы и контроля запущен, он может полностью захватить вашу жизнь.

Тревога — не костер: даже отдернув руку, вы обжигаетесь

Вы на личном опыте знаете, когда управление и контроль бывают действенны. В детстве вы, вероятно, не совали руки в пламя костра, потому что он обжигает. Вы могли узнать об этом сами или услышать от родителей или воспитателей, которые предупреждали о последствиях: «Не прикасайся — или обожжешься». Держась от костра подальше, вы оставались в безопасности и избегали ожогов.

Эта разумная стратегия избегания находила применение в самых разных ситуациях и часто помогала вам оставаться в безопасности. Подумайте о случаях, когда это было действительно так, и запишите здесь ответы.

Вы вновь и вновь убеждались, что контроль позволяет вам избежать опасности и боли, которую могут вызывать внешние источники. Было бы логично предположить, что эти стратегии должны работать и с внутренними источниками боли. Очень важно, чтобы вы начали различать внешнее и внутреннее.

Люди попадают в беду, стараясь избежать эмоциональной (внутренней) боли так же, как избегали бы источников боли и опасности во внешнем мире. Подумайте о своем опыте — вы также постоянно применяете этот подход.

Вы обращались с БТС и реагировали на них так, как если бы они были подобны костру. Вы старались избежать их, поскольку тревога, как и костер, выглядит опасной. Когда БТС проявляются, вам кажется, что вы должны на них реагировать. И все же это не спасает вас от ожогов.

Тревога — один из видов эмоциональной боли. Когда люди действуют, чтобы избавиться от эмоциональной и психологической боли, они лишь усиливают ее. Все, что известно об эмоциональной боли, сводится к простому факту: вы не можете избежать последствий неприятных мыслей и эмоций так, как избегаете ожога от костра.

В чем причина? Следующее упражнение поможет вам найти ответ.

Упражнение «У мыслей и эмоций нет выключателей»

Устройтесь удобно. Когда будете готовы, выполните следующее: ощутите радость. Попробуйте прямо сейчас. Ощутите радость — вы ведь знаете, на что это похоже. Постарайтесь. Получается?

Если вам удалось, вы, вероятно, вызвали ощущение счастья, думая о чем-то еще. Например, вы могли вспоминать о чем-то приятном, представлять то, что вам нравится, или думать о том, чего вы ждете. И все же это не то, что нужно для этого задания. Здесь необходимо добиться безусловного ощущения счастья в моменте, а не в виде реакции на вспомогательные стимулы.

Сейчас постарайтесь испытать тревогу или страх. Не думайте ни о чем страшном или болезненном. Постарайтесь. Найдите выключатель. Получается?

Если ваш опыт не убеждает вас в том, что это невозможно, вы можете попробовать следующее:

1. Заставьте себя ощутить влюбленность — подлинную, настоящую — в первого встречного.
2. Попробуйте ощутить онемение левой ноги, такое сильное, при котором не чувствуется даже укол булавкой.

Надеемся, что это упражнение помогло вам понять, что эмоции и ощущения не имеют выключателей. Никто не может ощущать себя так или иначе по собственной воле. Эмоции просто возникают во время взаимодействия с миром. Это не то, что можно «включить» независимо от вашего окружения.

Кроме того, вы не выбираете эмоции и их интенсивность. Когда вы думаете и ведете себя иначе, вы активируете ту самую часть своей нервной системы, которая вызывает тревогу и страх. В результате вы будете делать то, что заведет вас в тупик и заставит страдать. Вы получите то, чего хотите избежать.

Причина в том, что ваше тело — это система со встроенной обратной связью — мозгом и нервной системой. Когда вы действуете наперекор одной части этой системы — избегая или подавляя переживания, — она посылает сигналы во все остальные части. Это соединение разума и тела подобно чувствительной паутине. Все взаимосвязано. Попытки убежать от неприятного опыта — будь то переживания, мысли, воспоминания или ощущения — лишь усиливают боль. Кроме того, ваша жизнь будто проходит мимо.

Следующее упражнение (адаптированное по материалам работы Hayes, Strosahl, Wilson, 2012) поможет вам понять, почему борьба с неприятными переживаниями и мыслями может ухудшить ситуацию. Для начала найдите спокойное место, где вы можете удобно расположиться.

Упражнение «Идеальный детектор тревоги»

Представьте, что вы подключены к суперсовременному, максимально чувствительному детектору тревоги. Когда бы вы ни испытывали волнение или тревогу, детектор это зафиксирует.

Ваша задача кажется достаточно простой: вам нужно оставаться спокойным, ни о чем не переживать — и вспомнить о недавнем случае, когда вы испытали тревогу. Просто вспомните этот случай, но не тревожьтесь. Если вы почувствуете малейшую тревогу, детектор зафиксирует это.

Мы знаем: вы очень хотите справиться с заданием, поэтому предлагаем дополнительное поощрение. Если вы сможете сохранять спокойствие, представляя возникновение БТС, то получите 100 тысяч долларов! (Воображаемых, разумеется, но представьте, что могли бы их получить.)

Кроме того, детектор выпускает разряды тока, когда вы проявляете малейшую тревогу или беспокойство. Сохраняя спокойствие, вы остаетесь в безопасности. Но при малейших признаках тревоги или беспокойства — а, как вы помните, детектор определяет это безошибочно — вы получите разряд тока. Так что просто успокойтесь!

Запишите, что, на ваш взгляд, произойдет в подобной ситуации.

Смогли ли вы сохранить полное спокойствие? Или получили разряд тока? Думаем, вам, как и нам, известен результат — множественные разряды тока. Малейший признак тревоги обернулся бы в такой ситуации полным ужасом и для вас, и для любого другого человека.

Ежедневно на кону находится ваша жизнь. Вам нужно сохранять спокойствие, не поддаваться панике и стараться не тревожиться, поскольку ваша жизнь зависит от этого. Разумеется, сценарий следующий: «Нужно сохранять спокойствие на этом мероприятии... О, нет! Кажется, я испытываю напряжение и тревогу!» И вот еще одна важная часть вашей жизни упущена или разрушена.

Невозможно сохранять спокойствие, будучи подключенным к детектору: вашей нервной системе. Эта система точнее любого детектора лжи. Когда появляются БТС, вы боретесь, чтобы справиться с ними, поскольку вам кажется, что вся ваша жизнь поставлена на кон. В это время в игру вступает нервная система. Сигналы передаются по паутине. Результат: тревога и паника усиливаются!

Рассмотрим случай Энни, у которой диагностировали обсессивно-компульсивное расстройство.



Случай Энни

Энни боялась закричать непристойности на людях. Ее ужасала возможность выкрикнуть их во время церковной службы. Она потратила много времени, пытаясь понять, как не допустить подобного. Она, как могла, старалась не думать о ругательствах в церкви. В результате мысли об этом поглотили ее, тревога усилилась — она прекратила ходить в церковь.

Здесь сами попытки подавления вызвали нежелательные мысли и переживания. Энни стала контролировать проблему, и это помешало ей делать то, что ей нравилось. Именно так работает ваш мозг. Это единая сеть, разрастающаяся со временем и с появлением нового опыта. Чем больше вы действуете в сети БТС, тем больше она передает сигналов, распространяющихся на все сферы жизни.

Прекратить сигналы можно, прекратив поддерживать их источник, он же — источник борьбы и контроля БТС. Этот источник — неготовность позволить проявляться всем аспектам вашего опыта и личности. А причина неготовности — категорические суждения «беспокойного ума», утверждающего, например, что, пока у вас будут БТС, вы не можете жить счастливой полноценной жизнью. Чтобы хорошо жить, вам нужно избавиться от БТС.

Поддавшись на это, вы не сможете позволить БТС присутствовать в вашей жизни. Эта неготовность лишь усилит борьбу и попытки контроля. К нынешнему этапу работы с этой книгой вы уже должны четко понимать, во что вам обходится борьба. У нас практически нет сомнений в том, что она не дала вам значимых результатов и не расширила возможности.

Для того чтобы хорошо жить, вам не нужно сначала «исправить» свои ощущения и мысли. Многие люди сталкиваются с сильной болью и трудностями, имея все причины замкнуться и опустить руки. И все же они не сдаются и живут наполненной жизнью, с достоинством и смыслом. Вас, вероятно, заинтересует, что за секрет им известен, как им это удается.

А секрет вот в чем: они не тратят драгоценное время на борьбу с физической, эмоциональной и душевной болью. Они испытывают такую же боль, как остальные, но научились не застревать в ней. Вы также можете выбрать этот путь прямо сейчас (подробнее о нем мы поговорим в следующей главе).

Простой вывод состоит в следующем: контроль работает против вас, когда речь идет о нежелательных и болезненных аспектах вашего внутреннего мира. Чтобы вырваться из этого цикла, необходимо принять факт, что намеренный контроль не является решением. Именно он создает проблему.

ВЫ МОЖЕТЕ БЕЖАТЬ, НО НЕ МОЖЕТЕ СПРЯТАТЬСЯ ОТ СЕБЯ

Существует еще одна причина, по которой вы не можете избежать переживания тревоги и страха так, как избегаете опасных предметов или ситуаций. Причина в источнике вызываемой БТС эмоциональной боли. Этот источник — вы.

Представьте, что на вас несется собака или машина. Вы можете начать решительно и быстро действовать, чтобы спасти свою жизнь. Бегство от внешнего источника опасности спасает вас. Здесь вы можете контролировать ситуацию, поскольку источник опасности находится во внешнем мире.

Теперь представьте следующее: вы пережили травму, например, насилие или автомобильную аварию. Воспоминание об этом может возникнуть в любое время — где бы вы ни находились и что бы ни делали. Если вы склонны к повторяющимся навязчивым мыслям, вам известно, что эти мысли могут появиться независимо от того, чем вы заняты и где находитесь.

Если у вас были панические атаки, вы знаете, что они могут возникнуть в любой ситуации. Разумеется, в некоторых случаях их вероятность повышается, однако многим людям, страдающим частыми паническими атаками, известно, что паника может возникнуть в любое время в любом месте, даже во время сна.

Таким образом, ваши мысли и переживания — как хорошие, так и плохие и даже отвратительные — всегда следуют за вами, где бы вы ни находились. Вы не можете избежать переживания тревоги или дурных предчувствий, просто изменив свое местоположение. Не можете по одной простой причине: они являются частью вас. Куда бы вы ни направлялись, вы берете их с собой, так же как и все, что касается ваших мыслей и ощущений.

Пытаться сбежать от БТС — все равно что пытаться спрятаться от себя. Это невозможно. БТС — это часть того набора качеств и черт характера, который определяет вас как личность. Вы не можете избежать их, пока живы. Действовать против них означает действовать против себя. Кроме того, действие против них также означает, что вы застрянете или что ситуация ухудшится.

На БТС не действуют аргументы

Как и многие, вы, вероятно, пытались справиться с тревогой, изменив свои мысли о том, чего боитесь. И ваш опыт, вероятно, говорит вам о том, что это не работает. Итак, почему нельзя разговорами заставить эмоции утихнуть?

Такие эмоции, как страх и паника, контролирует древнейшая часть мозга. Она не слишком хорошо реагирует на слова и доводы, такие как «не нужно бояться» или «просто успокойся».

Эта часть мозга во многом напоминает мозг более примитивных видов живых существ — например, змей и крокодилов. Доводилось ли вам когда-нибудь спорить со змеей или крокодилом? Вероятно, нет, потому что иначе вы бы сейчас не читали эту книгу. Вы бы погибли! Нельзя словами убедить змею или крокодила. Точно так же нельзя устранить неприятные эмоции простыми убеждениями.

Еще одна причина, по которой вы не можете избавиться от тревоги и страха путем изменения мышления, связана с тем, как работает разум. Каждая мысль — часть сети взаимосвязей. Когда вы пытаетесь переключиться с каких-то мыслей, воспоминаний или ощущений, вы должны обратиться к тем самым мыслям и ощущениям, от которых стремитесь избавиться.

Даже если вы пытаетесь отвлечься, ваш рассудок будет исподтишка высчитывать, о чем вам не следует думать (как в случае с розовым слонем). Это вернет вас к тому, от чего вы стараетесь сбежать. Так работает разум. Невозможно с помощью мыслей избавиться от тревожных мыслей или переживаний: вы просто столкнетесь с тем, чего хотите избежать.

Вы не справитесь с тревогой уговорами

Приведем пример из нашего опыта, иллюстрирующий невозможность избавиться от тревоги уговорами.

Случай произошел в небольшом городке в тропической части Австралии, где ежегодно в начале сезона дождей весь город заполняют лягушки. Лягушки появляются повсюду. Иногда, если люди оказываются у них на пути, лягушки запрыгивают на них. Такие внезапные лягушачьи атаки пугают некоторых жителей настолько, что у многих даже развивается лягушкофобия. Многие не желают покидать свои дома. Возможность столкнуться с одним из этих «отвратительных» созданий наводит на них ужас.

Некоторые пытаются уговорить себя не бояться. Они говорят себе, что эти маленькие зеленые лягушки совершенно безвредны и не могут причинить зло. Но на самом деле они лишь заменяют одни мысли (лягушки отвратительны) на другие (лягушки не опасны и довольно милы). Эти умственные упражнения ничего не меняют. Страх и отвращение никуда не деваются, как и лягушки. Люди не в силах убедить себя перестать испытывать то, что они испытывают.

Австралийцы могут сбежать подальше от лягушек, но это существенно ограничит их свободу. При этом они не могут сбежать от связанных с лягушками мыслей и переживаний. Их эмоции, переживания и дурные мысли о лягушках будут их преследовать.

Но все же выбор у них есть, и многие выбирают никуда не ходить и оставаться в своих домах вместе со своими страхами и дурными предчувствиями. Часто именно в этот момент совершенно отчаявшиеся люди наконец обращаются за помощью.

ОТВЕТ — В ОПЫТЕ

Древнейшая часть вашего мозга практически не реагирует на слова и доводы, но может учиться на непосредственном опыте. Вы можете обучить мозг чему-то новому, если предоставите ему новый опыт, то есть вы можете изменить его содержательно. Новые действия создают новый опыт. Это становится возможно, если вы готовы перестать повторять старые стратегии — прекратить избегать мыслей и переживаний, которые вам не нравятся, — и начать действовать по-новому, например переживать БТС такими, какие они есть.

Упражнение «Бережное обращение с тревогой»

Это упражнение позволит вам лучше понять, что мы имеем в виду под новыми действиями. Найдите место, где сможете удобно расположиться и где вас не будут отвлекать около пяти минут. Начните с нескольких глубоких вдохов и выдохов.

Когда будете готовы, сложите кисти рук лодочкой, ладонями вверх. Позвольте им спокойно лежать на коленях. Сконцентрируйтесь на ладонях и на форме, которую они образовали. Руки открыты и готовы принять что-нибудь. Осознав это, подумайте, что вы использовали свои руки самыми разными способами.

Вы работали. Вы касались ими кого-то и кто-то касался их, вы держали ими и отпускали. С их помощью вы выражали свои мысли на письме и в разговоре, они помогали вам успокаивать, лечить, проявлять доброту. Позвольте себе ощутить всю пользу, которую приносят ваши руки. Ощущая эту пользу, посмотрите, можете ли вы, пусть на мгновение, поместить в ладони хотя бы малую часть вашей тревоги. Представьте, что ваша тревога, подобно перышку, плавно опускается в ваши заботливые ладони. Она невелика — всего лишь часть вас самих, которой вы позволяете оказаться в ваших руках.

Оставайтесь в этом состоянии некоторое время — эта часть вашей тревоги сейчас покоится в ваших добрых руках. На что это похоже, когда вы держите в руках часть вашей тревоги и самих себя? Просто отслеживайте ощущения, дышите и ощущайте тепло и заботу рук. Больше в этом упражнении ничего не нужно делать.

Вы можете длить эту практику столько времени, сколько пожелаете. Когда будете готовы, отпустите часть своей тревоги, как отпустили бы птицу, позволяя ей улететь. Затем, прежде чем переходить к следующему заданию, подумайте, что вам открыло это упражнение. Напомните себе, что вы можете проявить доброту к тревоге и получить новый опыт.

Упражнение, которое вы только что выполнили, может показаться глупым или странным. Это нормально. Однако не позволяйте блуждающему уму заставить вас забыть то, что вы только что узнали. Перестаньте спорить с переживаниями и мыслями, лучше наблюдайте за ними, позволяя им проявляться и относясь к ним с открытостью и добротой. Каждый раз, когда вы сознательно воспринимаете свои БТС таким образом, вы меняете свой опыт, и постепенно ваша жизнь начнет меняться. Это один из важнейших шагов к избавлению от власти БТС.

В следующих главах будут рассмотрены другие навыки, которые помогут вам воспринимать неприятные мысли и переживания, не хватаясь за канат и не начиная борьбу с ними. Это, между прочим, именно то, что помогает австралийцам спокойно жить, не преодолев страх лягушек. Вы тоже на это способны.

УПРАЖНЕНИЯ, УЛУЧШАЮЩИЕ ЖИЗНЬ

Вы продолжаете вносить важные изменения в свою жизнь, читая и выполняя упражнения. На этой неделе предлагаем вам продолжить эту работу и сделать следующее:

- ▶ Вознамерьтесь ежедневно выполнять центрирующее упражнение.
- ▶ Работайте с материалом в этом практическом пособии — проявите активность, выполняйте упражнения и размышляйте над тем, что узнали.
- ▶ Практикуйте упражнение с удержанием тревоги в заботливых руках и обратите внимание, к чему приводит его выполнение.
- ▶ Заручитесь поддержкой и поощрением близких и расскажите, что вы делаете, чтобы изменить свою жизнь.
- ▶ Попросите их помочь вам отследить тот момент, когда вы хватаетесь за канат и начинаете бороться с БТС, пытаться их контролировать или избегать.

ЧТО ВАМ СЛЕДУЕТ ЗАПОМНИТЬ

Вы не можете управлять своей тревогой, избегая нежелательных ощущений, переживаний, мыслей, образов или подавляя их, — как бы вам этого ни хотелось. Это лишь усиливает тревогу, отчаяние и ощущение беспомощности. Когда возникают БТС, признайте, что попали в тупик, бросьте канат и подготовьте пространство для чего-то нового.

Как напоминает Стив Мараболи (Maraboli, 2014), когда вы решаете контролировать то, что вы действительно можете контролировать, и оставляете то, что вам неподконтрольно, происходят удивительные изменения. Не забывайте об этом. Напишите себе записку. Сконцентрируйтесь на том, что вы можете контролировать, чтобы продолжать делать важное для себя. Помните об этом правиле, когда в повседневной жизни будут возникать БТС.

Попытки контролировать неконтролируемое приводят к проблемам

О чем стоит подумать: попытки контролировать БТС ухудшают жизнь, а не улучшают ее.

Важный вопрос: готов ли я оставить попытки контролировать то, что не могу контролировать, чтобы можно было продолжить жить?

ВЫ КОНТРОЛИРУЕТЕ СВОЙ ВЫБОР, СВОИ ДЕЙСТВИЯ И СУДЬБУ

Человек — творец своей судьбы. Используйте свои способности как следует. Они являются ключом к вашей судьбе и вашему успеху в жизни. Познав себя и сделав все для осознания своей мечты, вы откроете дверь к своим возможностям.

НЕЙЛ СОМЕРВИЛЛ

Слова Нейла Сомервилла в эпиграфе напоминают о простой истине: каждый из нас хозяин своей судьбы. Никто не создает вашу жизнь для вас. В том, что вы застряли, можете обвинять других людей или собственную тревожность, — но это не поможет. Вы должны решить: хватит! Пора перешагнуть черту. Невозможно изменить прошлое или заставить его исчезнуть. Что было, то было. Главный вопрос для вас сейчас в том, как вы собираетесь жить начиная с этого момента. Чтобы добиться успеха, вам необходимо четко понять, что именно вы можете контролировать.

К настоящему моменту вы узнали, что сознательный, намеренный, целенаправленный контроль хорошо работает во внешнем мире, где применяется следующее правило: если вам не нравится то, что вы делаете, найдите способ это изменить, продумайте свои слова и действия. Используйте этот способ. Вы также узнали, что это правило зачастую неприменимо к тому, что вам не нравится во внутреннем мире — на уровне мыслей и ощущений.

Но понимать, в чем здесь состоит различие, недостаточно. Большинство людей быстро все это понимают, а затем вновь попадают в ловушку — пытаются изменить свою жизнь к лучшему, активно контролируя то, над чем у них нет никакого контроля. Это лишь приводит к отчаянию. Лучше всего для вас будет перенаправить свое внимание и энергию на те сферы жизни, которые подвластны контролю: это ваш выбор, ваши действия и ваша судьба. Рассмотрим каждую подробнее.

ВЫ МОЖЕТЕ КОНТРОЛИРОВАТЬ СВОЙ ВЫБОР



Каждый момент в жизни связан с выбором. Будете ли вы есть? Примете ли душ? Расскажете ли вы о чем-то своему другу? Пойдете в спортзал? Проявите свои эмоции? Вы уже поняли. Перечислять можно бесконечно.

Вы несете полную ответственность за свой выбор. Если вы примете сей факт, это одновременно и отрезвит вас, и подарит свободу. В глубине души вы знаете, что не можете выбирать, испытывать ли панику, тревогу, беспокойство или нет. Если бы тревога зависела от выбора, эту эмоцию точно никто бы не выбрал.

Однако кое-что вы в состоянии сделать. Вы можете решить, что будете делать с этими переживаниями и мыслями, когда они появятся. Вы можете выбрать стратегию своих взаимоотношений с эмоциями. Чтобы понять, о чем идет речь, представьте свою тревогу как человека. Выберите для нее имя. Представьте, как она выглядит, во что одета, какой у нее голос, характер, какого она пола и в какой манере она говорит с вами.

Представив ее очень четко, вообразите, что однажды она (или он) нежданно-негаданно появляется у вас на пороге. Открывая дверь, спросите себя: «Какова моя реакция на ее появление? Выбираю ли я гостеприимно ее приветствовать — возможно, как подругу или члена семьи? Или я выбираю встречать тревогу как врага или незваного гостя?» Вы можете колебаться с выбором. Обратите внимание, что, если вы колеблетесь или относитесь к тревоге как к врагу, это не похоже на здоровые отношения с любым другим человеком в вашей жизни. Именно это необходимо изменить.

Выбор состоит в том, чтобы практиковать более радушные и открытые взаимоотношения с тревогой. Вместо того чтобы относиться к ней как к врагу, вы можете научиться обращаться с ней как с другом. Это не означает, что вам будет нравиться все, что связано с тревогой, но ведь этого нельзя сказать и о ваших друзьях или членах семьи. Главное, что вы можете выбирать свою реакцию и действия в ответ на эмоциональное расстройство и боль.

От вашего выбора зависит, будете ли вы просто пребывать вместе с БТС, признавая их присутствие и оставив их в покое, по-доброму наблюдая за ними с любопытством и принятием. Или будете подчиняться их требованиям, схватитесь за канат и поддадитесь порыву как-то реагировать — убежать, подавить или каким-то другим способом избавиться от БТС.

Предлагаем вам рассмотреть несколько ситуаций, в которых вы вправе выбирать, что делать при возникновении БТС:

- ▶ Наблюдать за тем, что твердит голос разума, не предпринимая никаких действий, — или следовать доводам разума;
- ▶ Проявлять к БТС сострадание и допускать их существование — или бороться с ними и пытаться от них избавиться;
- ▶ Наблюдать за действиями тела — или слушать, что о них говорит ум;
- ▶ Ничего не предпринимать по поводу связанных с БТС переживаний и мыслей — или отвлекаться на них, принимать таблетки и убежать от БТС;
- ▶ Практиковать терпение к себе — или обвинять и унижать себя или других людей из-за БТС;
- ▶ Продолжать жить с БТС — или бороться с ними и застрять в этом состоянии.

ВЫ МОЖЕТЕ КОНТРОЛИРОВАТЬ СВОИ ДЕЙСТВИЯ



Речь идет о тех действиях, которые вы совершаете на физическом и вербальном уровнях при возникновении БТС. Возможно, свою реакцию на неприятные мысли, воспоминания, ощущения и переживания, которые вам преподносят тело и разум, вы пытаетесь контролировать. Ключ же к выходу из тупика в том, чтобы научиться реагировать по-новому.

Допустим, вы находитесь в торговом центре и ощущаете приближение панической атаки. Что вы предпринимаете? Возможно, примете одну из таблеток, которые у вас с собой, а затем направитесь к выходу. Это действия. Но вы можете и ничего не делать в связи с панической атакой и просто наблюдать за своими эмоциями, какие они есть на самом деле, реальными, а не так, как описывает их ваш разум. Вы остаетесь в торговом центре и концентрируетесь на том, что для вас действительно важно, даже если при этом испытываете панику. Если вас начнет трясти, можете присесть или опереться о стену, наблюдая за тем, что происходит, и дожидаться, когда дрожь пройдет и вы почувствуете себя лучше. Затем вы поднимитесь и купите своему ребенку туфли, как и обещали. В обоих случаях вы действуете. Выбранные вами действия во многом определяют вас как личность, а также вашу жизнь.

Из личного опыта вам известно, как сложно справиться с БТС — всеми этими неприятными ощущениями, нервозностью и страхом. Ваш опыт

также подсказывает, как сложно не начать действовать в ответ на БТС — не поддаться импульсу сделать что-нибудь, чтобы избавиться от них и улучшить ситуацию.

Помните, что цель тревоги — заставить вас действовать. Так что когда возникают БТС, импульс к действию крайне сильный. Вызванные БТС импульсы могут казаться неодолимыми — мы понимаем это.

Упражнение «Ищем альтернативу прежним реакциям на БТС»

Даже импульс к действию — это эмоция. Однако действие не является неизбежным. Любой импульс отделяют от действия доли секунды. В это время вы можете вмешаться, чтобы определить, что будете делать и какой будет ваша реакция.

Чтобы лучше понять, о чем речь, возьмите несколько заполненных рабочих листов LIFE за прошлую неделю. Выберите один пример, когда импульс к действию в связи с БТС был сильным, а совершенное вами действие отвлекло вас от чего-то важного.

Ниже предлагаем перечислить возникшие у вас переживания, описать свою ответную реакцию на них и проанализировать, каковы убытки от ваших действий.

Связанные с БТС переживания (мысли, эмоции, ощущения): _____

Вызванный БТС импульс (действия, направленные на то, чтобы справиться с БТС):

Последствия реакции на БТС (что было упущено или потеряно): _____

Как бы вы описали свое отношение к пережитым ощущениям и импульсам? (Например, вы отнеслись к ним как к врагам, незнакомцам, незванным гостям.)

Как бы вы описали свои взаимоотношения с БТС? (Например, отсутствие заботы и доброты — или доброта, дружелюбие, забота, поддержка, сострадание.)

Взгляните на ситуацию отстраненно и спросите себя: «Действительно ли нужно предпринимать действия в связи с этими переживаниями (или мыслью)?» Что бы вы могли сделать вместо этого? Постарайтесь найти жизнеутверждающие альтернативные варианты и опишите их.

Жизнеутверждающие реакции на БТС: _____

Возможные последствия этих новых реакций (что бы вы могли выиграть):

Как бы вы описали свое отношение к связанным с БТС ощущениям и импульсам? (Например, вы отнеслись к ним как к врагам, незнакомцам, незванным гостям.)

Как бы вы описали свои взаимоотношения с БТС? (Например, отсутствие заботы и доброты — доброта, дружелюбие, забота, поддержка, сострадание.)

Цель этого небольшого упражнения в том, чтобы показать вам, что, какими бы интенсивными ни были переживания и импульсы при возникновении БТС, в этот момент у вас есть возможность контролировать себя и выбирать свою реакцию на те или иные обстоятельства.

Рекомендуем пересмотреть материал главы 6 и вновь спросить себя, что обходится вам дороже: ваши тревожные мысли и переживания или ваши реакции на них.

Убытки, описанные в главе 6, это последствия ваших действий. Если вы реагируете на появление БТС, то оказываетесь в беде. Именно здесь вам нужно взять на себя ответственность и что-то изменить.

ВЫ МОЖЕТЕ КОНТРОЛИРОВАТЬ СВОЮ СУДЬБУ

Накопительный эффект от того, что при возникновении БТС вы выбираете свои реакции и действия, определяет вашу жизнь — другими словами, вашу судьба. Это настоящий приз!

Это не означает, что результат вашего выбора всегда будет таким, каким вам бы хотелось. Многие события, как хорошие, так и плохие, вы не сможете контролировать. Никто не знает, что ждет его в будущем. Большинство людей надеются на то, что благодаря своему правильному выбору, совершаемому раз за разом, проживут свою жизнь достойно. Все, что вы предпримете начиная с настоящего момента, будет этому способствовать. Выбор — это судьба.

Упражнение «Выбор и действия — жизнь и судьба»

Представьте, что вы едете по длинной дороге к горе под названием Мои Ценности. В ней заключено все, что для вас важно в жизни. Она воплощает собой то, каким вы видите себя в идеале. Это место, куда вы хотите попасть. Пока она вдалеке от вас (как на рис. 13).



Рис. 13

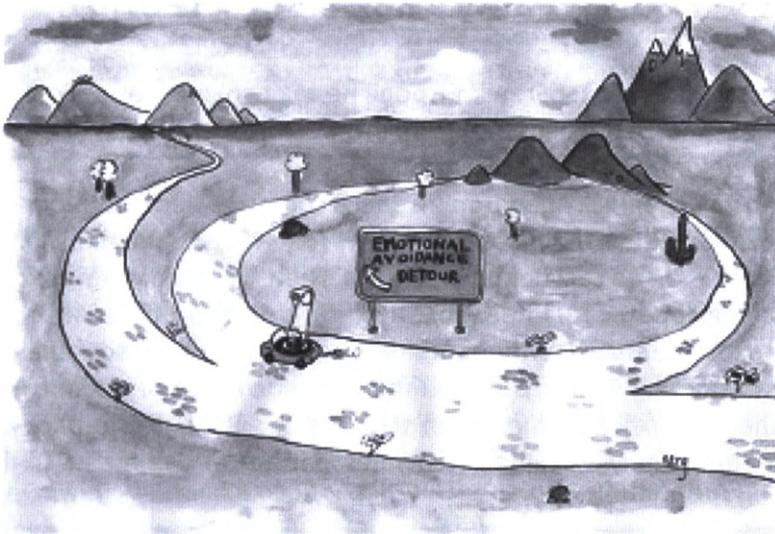


Рис. 14

Вы радостно едете по дороге к горе, но внезапно появляется Тревога и блокирует проезд. Вы сбавляете темп, чтобы не столкнуться с ней. Потом быстро сворачиваете направо и попадаете на объездную дорогу под названием Избегание. Она представляет собой замкнутый круг (рис. 14). Вы продолжаете ехать по ней, поскольку Тревога все еще стоит на дороге к горе. Вы кружите и кружите, ожидая и надеясь, но не двигаясь к цели. Вам не нравится ездить по кругу. Вы злитесь на Тревогу за то, что она перекрыла дорогу. Ваша жизнь тем временем проходит.

Именно так происходит, когда вы вовлекаетесь в борьбу с неприятными мыслями и переживаниями. Вы ощущаете себя в западне, ездите по кругу. Вы не хотите, чтобы ваша жизнь прошла на объездной дороге Избегание. Тем не менее так легко зависнуть, когда возникают БТС.

На объездной дороге вы не одиноки. Обычно там плотный трафик. Многие люди, подобно вам, едут и едут по этой дороге, не ведущей никуда. Но есть альтернатива.

Вы можете взять Тревогу — и все связанные с ней неприятные переживания, ощущения, мысли, образы — с собой в поездку по жизни, не предпринимая при этом никаких ответных действий. Вы можете выбрать двигаться вперед с Тревогой, поскольку прежний выбор принес вам только убытки.

Главная задача состоит в том, чтобы сделать выбор и действовать при возникновении БТС по-новому. Кроме того, требуется готовность взять свои мысли и ощущения с собой, когда вы станете двигаться вперед. Иначе вы так и останетесь в западне.

ОТКАЗ БОРОТЬСЯ ЗА КОНТРОЛЬ

Отказаться от борьбы за контроль не так сложно, как может показаться. Для начала вам нужно принять это решение. Правда, превратить решение в действие сложнее всего.

Одно из основных препятствий здесь состоит в неспособности выявить, что вы пытаетесь контролировать, а что — нет. Продолжив свои попытки контролировать то, что вам неподвластно, вы неизбежно окажетесь в ловушке.

Чтобы выбраться из нее, вам нужно научиться на ранних этапах и с легкостью определять ситуации, в которых у вас есть возможность контроля: именно на них вы должны тратить свое время и усилия. Приведенное далее упражнение поможет вам в этом. Вы можете рассматривать его как подготовку к важной грядущей работе.

Упражнение «Что поддается контролю, а что — нет?»

Прочтите каждое утверждение, а затем, не задумываясь, обведите номера всех ситуаций, которые, как вы считаете, вам под силу контролировать. Те ситуации, которые вы не можете контролировать, отмечать не нужно.

1. Мысли других людей.	9. Реакции других людей на ваш выбор, выраженные мысли, переживания и действия.	17. Действия других людей.
2. Ваш выбор.	10. Ваше поведение в отношении других людей.	18. Ваше следование стандартам и правилам.
3. Ваша тревожность.	11. Выбор, который делают другие люди.	19. Симпатия к вам других людей.
4. Ваша реакция на других людей.	12. Ваши действия при возникновении тревоги.	20. То, насколько хорошо вы выполняете поручения.
5. Ценности других людей и то, что для них важно.	13. Частое возникновение одних и тех же мыслей или образов.	21. Ваши ощущения в любой момент времени.
6. Ваши слова и действия в определенной ситуации.	14. Ваша реакция на собственные мысли и переживания (позитивные или негативные).	22. То, на что вы тратите драгоценное время своей жизни.
7. Ваше периодически возникающее беспокойство.	15. Соблюдение правил и стандартов другими людьми.	23. Мысли, которые приходят в голову время от времени.
8. Ваши цели в жизни.	16. Соблюдение обязательств, которые вы взяли на себя.	24. Ваши ценности и то, что для вас важно.

Теперь посмотрите, какие номера вы обвели. Все нечетные номера соответствуют ситуациям, которые вы не способны контролировать. Возможно, вы считаете иначе, но если подробнее рассмотрите их, то увидите, что в действительности все ситуации под нечетными номерами не поддаются вашему контролю.

Отчасти проблема состоит в следующем: деятельный разум утверждает, что у вас есть или должен быть контроль там, где его на самом деле нет и не может быть. Помните: когда вы боретесь за контроль над тем, что не можете контролировать, вы лишь усиливаете тревогу и расстраиваетесь. Эта борьба нужна БТС, чтобы сохранять силу. Когда они возникают, вам необходимо распознать их такими, какие они есть, остановиться и посмотреть, чем вы действительно можете управлять с помощью выбора и действий, учитывая свои жизненные цели и ценности.

Под четными номерами описаны ситуации, допускающие контроль с вашей стороны. Их объединяет общая черта: вы проявляете в них себя — своими словами и поступками.

ГЛАВНЫЙ ВОПРОС: ГОТОВЫ ЛИ ВЫ К ИЗМЕНЕНИЯМ?

Возможно, вы боитесь, что в конечном счете тревога победит и все катастрофические события, которые вы пытаетесь предотвратить, в итоге произойдут. Поэтому вы делаете все возможное, чтобы обезопасить себя, защищаясь от интенсивных переживаний, пугающих мыслей и беспокойства. Вы остаетесь бдительны и тревожны.

В очередной раз повторим одну из ключевых идей этой книги: что, если именно защита и избегание приводят к проблемам? Что, если нет необходимости ни от чего убегать? Что, если выход в том, чтобы позволить БТС быть тем, чем они являются, — ощущениями, переживаниями, мыслями или образами? И ничего не делать в ответ на их возникновение?

Вы уже достаточно долго пытались применять старые способы. Они не принесли результатов, а только создали многочисленные новые проблемы. Борьба в вашей жизни продолжается. Готовы ли вы к изменениям? Что, если вы прекратите бороться и перестанете тянуть канат?

Бросить канат: первый шаг к тому, чтобы переключить внимание на саму жизнь

Возможно, вам непонятно, как это — бросить канат, чтобы прекратить борьбу с БТС. Прежде всего вам потребуется перестать быть менеджером по тревоге в компании «БТС». Если вы еще не уволились оттуда, готовы ли вы уволиться сейчас? Если да, сделайте это своим обязательством и подпишите заявление об увольнении, приведенное ниже.

Я, _____ (укажите свое имя), работал/работала менеджером по тревоге в компании «БТС» в течение _____ (укажите число) месяцев/лет (подчеркните нужное). Эта должность была крайне сложной по многим причинам. Я не хочу продолжать работать на этой должности. Сейчас я готов/готова к чему-то новому — к должности, где будет место для тех аспектов моей жизни, которые отошли на второй план или оказались заморожены из-за моей работы в этой компании. Соответственно, я официально заявляю о своем незамедлительном увольнении с этой должности.

С уважением, _____ (поставьте свою подпись).

Теперь, когда вы приняли обязательство отказаться от прежнего пути, вы готовы занять новую должность менеджера по управлению жизнью. Это практическое пособие представляет собой сборник инструкций к этой должности. Брать на себя ответственность за свою жизнь — это навык, которым вы можете овладеть. А начать надо с главного — научитесь не попадаться на уловки категоричных суждений разума и не поддаваться порыву хватать канат и бороться с БТС.

И все же вам следует подготовиться к тому, что вас ждет. Быть менеджером по управлению жизнью значит иметь дело со взлетами и падениями. Иногда вы будете отступать и возвращаться к старым привычкам — чему вас научили в компании «БТС». Можно практически гарантировать, что это будет происходить. Тревога — сильная эмоция. Она не станет вам покоряться лишь потому, что вы решили не ввязываться в борьбу.

Когда вы решаете бросить канат, БТС начинают активно сопротивляться. Они усилятся и начнут махать этим канатом перед вами. БТС нужно топливо, которое им обеспечивает борьба с вами. Сражение с БТС выматывает вас,

а сами БТС при этом разрастаются и обостряются. Но если вы бросите канат и станете лишь наблюдать, не ввязываясь в борьбу, это придаст вам сил.

До сих пор вы, вероятно, считали, что альтернативы вашим старым методам у вас нет и, возможно, стоит просто применять их с бóльшим усердием. Обращаем внимание, что ваши старые методы и новые, подобные им, активно ухудшают ситуацию. Мы не просим верить нам без всяких оговорок. Обратитесь к собственному опыту и извлеките уроки. Таким образом, выбор, который сейчас перед вами, состоит в том, чтобы отбросить старые методы и освободить место для чего-то нового. Так вы сможете улучшить свою жизнь.

Многие люди успешно оставили борьбу, научившись наблюдать за своими ощущениями, мыслями и переживаниями — такими, какие они есть, а не такими, как их описывает разум. Если вы постараетесь замечать свои переживания, то начнете признавать их и позволять им проявляться. Это не означает, что они вам понравятся или что вы примиритесь с поступками других людей в отношении вас.

Это лишь означает, что вы будете знать о своей тревоге, признавать ее такой, какая она есть — в мыслях, переживаниях, ощущениях, воспоминаниях, образах, не вынося категоричных суждений и ничего не делая в ответ на ее проявления. Это также означает, что вы признаете, что только вы решаете, как реагировать.

Нам известно, что бросить канат не так просто. Вероятно, это означает полностью изменить вашу прежнюю тактику. Соответственно, в следующих главах мы предложим простые и эффективные упражнения, которые помогут вам бросить канат и начать распоряжаться временем и энергией более разумно. Вы станете экспертом по наблюдению за тревогой — вместо того чтобы быть участником, заинтересованным в исходе борьбы. Вы также разовьете глубинную способность проявлять доброту и сострадание к себе. Другими словами, вы установите новые взаимоотношения с тревогой. Когда вы станете больше наблюдать, чем бороться, вы обнаружите, что получили больше свободы в выборе, действиях и создании собственной судьбы.

Вы ответственны за свою реакцию!

Ответственность за реакцию означает, что вы можете реагировать, но отвечаете за последствия. Когда вы пытаетесь контролировать те сферы жизни, которые находятся вне зоны вашего контроля, наверняка ваш категоричный разум выдает мысли: «Ты слишком слаб», «Ничто никогда не

изменится», «Тебе и в прошлом никогда не удавалось добиться успеха, так есть ли смысл сейчас ожидать чего-то иного?» Приумножение негативной энергии за счет обвинений и порицания не приносит пользы, точно так же как и поиск ответных аргументов на подобные мысли. Обвинять себя и вступать в споры с внутренним голосом значит лишь подкармливать тревогу и усиливать беспокойство.

Эти и другие мысли — всего лишь старые ржавые крюки, которые пытаются зацепить вас и помешать вам сделать что-то радикально новое, непохожее на то, что вы делали раньше. В ваших силах не попасться на удочку — просто не нужно поддерживать эти мысли. Просто поблагодарите разум за «интересную подборку» мыслей, но не достаивайте их ответа, не придавайте им большей ценности и важности, чем они заслуживают. Только в этом случае вы сможете бросить канат. Нет никакой надобности вступать в спор.

Лучше спросите себя: кто отвечает за возникновение БТС? Это не вы! Их возникновение обусловлено вашей предыдущей историей.

Теперь задайте себе еще один вопрос: кто может выбирать и реагировать иначе, чем раньше, когда БТС заставляют взяться за канат? Кто может добиться изменений в жизни, несмотря на то что выносящий категоричные суждения разум пытается сбить вас с пути? Как поется в песне Коула Портера, «вы, вы, вы!».

ГОТОВНОСТЬ ДЕЙСТВОВАТЬ

Ваша готовность действовать означает, что это ваш выбор — испытывать тревогу такой, какова она есть — как набор ощущений, переживаний, мыслей и образов, а не как нечто неприемлемое, в чем пытается убедить вас голос разума. Дело не в том, чтобы она вам нравилась, чтобы вы ждали ее появления, сдались перед ней или смогли ее переносить. Дело также не в силе воли, которая бы позволила вам превозмочь тревогу.

В нашем с вами случае готовность — это прыжок в бездну. Как если бы вы прыгали с трамплина в бассейн, не зная ни температуры воды, ни того, чего ждать от прыжка. Это совсем не то, как если бы вы подошли к бассейну, потрогали воду, проверили ее температуру, чистоту и т. д. Такая проверка — это не готовность. Проверка проходит постепенно и зависит от многих условий, так что ваш выбор обычно обусловлен вашими ощущениями или предчувствиями.

Готовность как прыжок — это нечто иное, это действие, противоположное попыткам контролировать и избеганию. Такая готовность предполагает

открытость всему, что преподносят вам ум и тело. При этом вы не знаете точно, что можете обнаружить или пережить в следующий момент. Это широко распростертые объятия, и они приходят на смену борьбе с тревогой.

Если вы готовы, можете совершить этот прыжок прямо сейчас. Если можете, встаньте и раскиньте руки как можно шире. Побудьте некоторое время в таком положении. Позвольте любому опыту проявляться естественно — не пытайтесь ничего менять. Просто проживайте его, не сопротивляясь. Это отличная практика, которая может приносить настоящее удовольствие. Эта поза готовности лучше любого другого жеста и позы выражает и символизирует описанную в этой книге работу: раскрытие навстречу опыту без сопротивления.

Часто можно видеть, что люди относятся к тревоге как к худшему врагу. Но что, если тревога не враг? Что, если вы можете научиться проявлять доброту и сострадание к себе и к любому своему опыту, включая тревогу? Вам больше не пришлось бы бороться. Вы бы прекратили поддерживать БТС и у вас появились бы новые возможности. Именно поэтому развитие готовности настолько важно.

Готовность — это и открытость жизни, это ваши поступки. Готовность — это действия в соответствии с вашими целями и ценностями. Таким образом, наш призыв к готовности означает, что пришло время действовать. Быть полностью открытыми всем аспектам своего опыта и не сопротивляться им.

Это также позволит вам внести ясность в действия: когда вы готовы переживать происходящее и принимать то, что нельзя изменить, вы получаете возможность изменить то, что поддается изменениям.

Готовность позволяет расти

Возможно, вы думаете, что вам было бы проще прийти к готовности, если бы у вас не было вашей боли, если бы у вас не было всех этих переживаний и мыслей. И все же не отсутствие травм, боли и неприятных переживаний и мыслей обеспечивает людям здоровье.

Что отличает здорового человека от страдающего? Исследования во многих странах показали, что различие связано с готовностью людей пропускать через себя весь спектр душевных и эмоциональных переживаний и продолжать делать то, что для них действительно важно. В конечном счете готовность связана с поисками способа жить наполненной и продуктивной жизнью, несмотря на боль. Когда вы готовы жить такой жизнью, принимая и горести и радости, вы оказываетесь на пути к избавлению от страданий.

Никто не говорит, что это легко. И тем не менее та боль, которую человек испытывает, страдая тревожным расстройством, но продолжая делать то, что для него важно, подобна боли роста. Вспомните историю о мотыльке из главы 5. Избавление от боли и борьбы не пошло ему на пользу, он так и не научился летать. Иногда ваши шаблонные реакции на БТС будут возникать очень стремительно, и вы не сразу сможете понять, что вновь ввязались в перетягивание каната. Когда это случится, признайте происходящее и отпустите канат. Вас просто втянули в борьбу. Дайте себе несколько секунд на восстановление. Соберитесь и перенаправьте фокус внимания на следующие задачи. Это лишь проходной этап перед взлетом.

Всегда помните о том, что вы можете сделать другой выбор, приняв позицию готовности — открывшись опыту тревоги и не сопротивляясь ему. Вы можете жить полноценной, наполненной жизнью, если готовы проживать тревогу.

Упражнение «Включить готовность»

Представьте, что перед вами два переключателя. Они выглядят как обычные выключатели света с положениями «вкл.» и «выкл.». Один переключатель называется «Тревога», а второй — «Готовность». Кажется, что оба эти состояния можно включить или выключить. Когда вы начинали читать эту книгу, вы, вероятно, надеялись найти способ повернуть переключатель «Тревога» в режим «выкл.», но эта надежда оказалась ложной. Этот переключатель не работает. В результате вы можете ощутить себя жертвой тревоги, почувствовать беспомощность. Внутренний голос сетует, что это ужасно. Вы расстраиваетесь вновь и вновь.

Итак, нам бы хотелось поделиться с вами одним секретом. Переключатель «Готовность» на самом деле намного важнее, поскольку именно он действительно влияет на вашу жизнь. В отличие от переключателя «Тревога» вы можете контролировать и фактически контролируете переключатель «Готовность». Когда речь идет о готовности, вы — не беспомощная жертва, ведь этот переключатель подчиняется вашим действиям. Помните, это сфера вашей ответственности за свою реакцию. От вашего выбора зависит, в каком положении будет переключатель «Готовность».

Мы не знаем точно, что будет с вашей тревогой, если вы включите готовность. Единственное, что известно наверняка, — вы действительно можете ее включить, если сделаете такой выбор. После этого ваша жизнь может измениться. Возможно, вы начнете делать то, что хотели бы делать, и двигаться в направлении своих ценностей, которые вы описали в эпитафии.

В этой метафоре нет призыва игнорировать тревогу. Выполняя упражнение, вы лишь перемещаете внимание с того, что вы не можете контролировать, на то, что вы контролируете. Вы едва ли знаете, что будет с вашей тревогой, если оставить попытки контролировать ее. Вы можете лишь строить прогнозы. Говорит ли вам что-то об этом собственный опыт? Проявляли ли вы когда-нибудь готовность к тревоге? То, что произойдет со временем, может вас удивить.

ГОТОВНОСТЬ — ЭТО ДЕЙСТВИЯ, А НЕ ПОПЫТКИ ДЕЙСТВОВАТЬ

«Я попробую». Именно такой ответ часто звучит сразу же, стоит лишь завести разговор о готовности. «В следующий раз, когда возникнет тревога, я попытаюсь проявить готовность и не делать то, что обычно». А когда попытка не удалась, нам говорят: «Я попробовал пойти на работу и встретиться со своим страхом провала. Я пытался, но не справился. Моя тревога оказалась слишком сильной. Так что я остался дома».

Следующее небольшое упражнение — отличный способ лучше понять тот факт, что готовность подчиняется правилу «все или ничего»: вы или делаете, или нет; речь не идет о попытках что-то сделать.

Упражнение «Попытка взять ручку»

Сядьте за стол и положите перед собой ручку. Теперь попытайтесь ее взять. Пытайтесь изо всех сил. Пробуйте. Если вы обнаружите, что берете ручку, остановитесь! Это не то, что нужно делать. Нужно именно пытаться. Приложив некоторые усилия, вы, вероятно, подумаете: «Что же, так не может дальше продолжаться. Или я беру эту ручку, или нет». Вы правы. Невозможно продолжать пытаться и в то же время действительно взять ручку.

Вы могли заметить, что ваша рука будто застывала над ручкой, когда вы пытались ее взять. Именно к этому приводят попытки: вы будто бы зависаете над своими делами и не делаете то, что хотели бы, — так, например, вы *пытаетесь* сбросить вес, выполнять больше упражнений, лучше работать, быть более заботливым и отзывчивым родителем, пытаетесь быть более собранным, пытаетесь стать внимательнее или спокойнее. Попытки лишь заставляют вас зависать, загоняя в ловушку.

Таким образом, пытаться — на самом деле лишь способ ничего не делать. Именно поэтому настоятельно не рекомендуем вам пытаться. Вначале вы должны сделать

выбор, решить, готовы ли вы делать то, что собираетесь. Если вы полностью готовы, а не просто склонны к готовности, тогда вам следует действовать. Если же вы не готовы, тогда ничего не надо делать. Помните, что переключатель «Готовность» имеет лишь два положения — «вкл.» / «выкл.», это не ползунок, который можно свободно регулировать. Точно так же как женщина не может быть «немного беременна», вы не можете быть «немного готовы».

Сфокусируйтесь на действиях, а не на результате. Даже если вы на сто процентов готовы, вероятно, вы не всегда будете получать то, чего хотите. Делать — не значит обязательно добиваться успеха или терпеть поражение. Например, вы решили взять ручку, а затем обнаружили, что она выскальзывает из рук и падает на пол. Разум подкидывает вам мысль: вы попытались, но у вас не получилось. А опыт подсказывает, что вы все еще можете наклониться и повторить действие, чтобы поднять ручку, если действительно решили ее взять. В некоторых случаях просто нужно проявить настойчивость: нередко требуется выполнять одни и те же действия вновь и вновь, прежде чем цель будет достигнута. Провал — это одна из многочисленных субъективных оценок «машины ума», которая выдает бесконечный поток категоричных суждений. Вы можете решить не позволять потоку мыслей мешать вам делать то, что для вас важно.

Итак, готовы ли вы начать действовать и взять тревогу с собой? Помните, что готовность — это не ощущение и не мысль. Готовность — это выбор и обязательство принять то, что у вас уже есть. Это освобождает вас, чтобы вы могли пойти туда, куда хотите.

Готовы ли вы?

Ответственность за ваши действия начинается с вас. Пришло время признать этот факт. Вы можете контролировать свое поведение — даже когда вас захватывают сильные эмоции, такие как БТС. Ваше поведение зависит от вашего отношения к себе и своим эмоциям. Это хорошие новости.

Иногда будет казаться, что у вас нет выбора и вы лишь можете обратиться к своим прежним методам избегания и борьбы. Разум будет убеждать вас, что все это слишком тяжело, тревога слишком сильная и вам лучше поскорее найти выход из ситуации. Когда это будет происходить, важно укреплять готовность.

До этого момента идея о готовности к БТС скорее всего звучала дико. Скорее всего, открывая эту книгу, вы не испытывали никакой готовности принимать БТС. Вы и сами можете в этом убедиться, пересмотрев свои рабочие листы LIFE за прошлую неделю. Посмотрите на свой уровень готовности к каждому из случаев возникновения БТС, а затем посчитайте, сколько раз вы ответили утвердительно («полностью готов/готова») или отрицательно («совершенно не готов/готова»). Если на прошлой неделе у вас не было эпизодов БТС, вы можете навскидку оценить свою готовность сейчас, ответив утвердительно или отрицательно.

Вы подтвердили готовность («Я на сто процентов был готов/была готова принять БТС без ответной реакции, то есть без попыток управлять ими, избавиться от них, подавить их или убежать от них») _____ раз.

Вы отрицали готовность («Я на сто процентов был не готов/была не готова принять БТС без ответной реакции, то есть без попыток управлять ими, избавиться от них, подавить их или убежать от них») _____ раз.

Готовность — это не ощущение

Многие рассматривают готовность и неготовность как ощущение, но помните, что готовность — это не ощущение. Так что призыв к готовности не означает призыв к изменению ваших ощущений. Вы можете продолжать считать свои БТС неприятными и не любить дискомфорт.



Ваше обязательство состоит в том, чтобы приложить все усилия; это не обязательство добиться успеха.

Говоря о готовности, мы имеем в виду, что вам необходимо сделать выбор. Этот выбор означает решение принимать БТС, когда они возникают, и прекратить усилия, направленные на избавление от них такими средствами, которые наносят вам вред и портят вашу жизнь.

Если вы готовы принять такое обязательство, возьмите ручку и поставьте подпись под его формулировкой далее. Если вы не можете под-

писать обязательство, то, прежде чем продолжать чтение, лучше всего будет остановиться и понять, к каким последствиям для вашей жизни привела тревога. Посмотрите на убытки и на две эпитафии, которые вы составили. Посмотрите, можете ли вы жить той жизнью, которой хотите. Что на самом деле удерживает вас на месте? Вы уже совершили важный шаг, открыв эту книгу и прочитав столько глав. У вас есть все, чтобы идти вперед.

Обязательство о готовности

Я готов/готова принимать БТС, продолжая действовать в соответствии со своими целями и ценностями.

Подпись _____

Дата _____

УПРАЖНЕНИЯ, УЛУЧШАЮЩИЕ ЖИЗНЬ

На этой неделе призываем вас сделать следующее:

- ▶ Вознамерьтесь ежедневно выполнять центрирующее упражнение.
- ▶ Продолжайте замечать БТС в повседневной жизни, заполняя рабочий лист LIFE.
- ▶ Осознайте свои взаимоотношения с БТС. Чего в них больше — дружелюбия или враждебности?
- ▶ Осознайте свои действия в тех сферах, где у вас в действительности нет контроля, и практикуйте отказ тянуть канат, отпускание ситуации и присутствие в моменте.
- ▶ Помните, что изменения — это процесс, а не результат.

ЧТО ВАМ СЛЕДУЕТ ЗАПОМНИТЬ

Вместо того чтобы бороться с БТС, вы можете решить бросить канат и принять ответственность за свою реакцию. Идея об ответственности за реакцию в высшей степени позитивная и дарующая свободу. Вы контролируете свой выбор, свои слова и поступки, включая реакцию на БТС. Все

остальные главы посвящены укреплению вашей готовности и развитию способности выбирать, действовать и двигаться по жизни вперед. В них также пойдет речь об улучшении контроля в тех сферах, где он у вас есть. Именно так вы создаете свою судьбу.

Ответственность за свою реакцию — это контроль своего выбора, действий и судьбы

О чем стоит подумать: вы можете выбирать свою реакцию на БТС. Если ваш выбор будет отличаться от того, который вы сделали в прошлом, вы сможете улучшить свою жизнь. Вы несете ответственность за свою реакцию. Вы не пытаетесь, вы действуете.

Важный вопрос: готовы ли вы начать действовать в соответствии со своими целями и ценностями, несмотря на тревогу?

ЖИЗНЬ С ОСОЗНАННЫМ ПРИНЯТИЕМ

Вода податливая и текучая. Но вода точит твердый камень. Как правило, мягкое побеждает жесткое.

Л А О - ц з ы

Поразмышляйте некоторое время над этой цитатой. Затем, когда будете готовы, прочтите данные утверждения и каждое закончите словом (обязательно существительным), которое первым придет на ум.

Мои БТС подобны _____ (существительное).

Мои реакции на БТС подобны _____ (существительное).

Остановитесь. Посмотрите, какие характеристики БТС и ваших реакций пришли вам на ум. Выбрали ли вы существительные, обозначающие что-то мягкое, плавное и текучее? Скорее всего, нет. Вероятно, с подачи разума вы подобрали слова, описывающие что-то подобное скале и лишненное текучести. Когда вы сопоставите оба утверждения, то получите нечто вроде «коса на камень».

Ваш категоричный разум с готовностью может превратить то, что обычно текуче и подвижно, — например, мысли, переживания, ощущения и воспоминания, — в нечто жесткое, будто атакующее вас и разрушающее вашу жизнь. Не удивительно, что при таких категорических умозаключениях вы предпринимаете все больше усилий, чтобы облегчить бремя БТС. Тем не менее проблема в том, что сопротивление и борьба также связаны с жесткостью и негибкостью. И вот вы несете бремя БТС, к которому прибавилось бремя безуспешной борьбы. Одно тянет за собой другое. Пора выйти из этого замкнутого круга.

Лао-цзы учил простой истине: сила в мягкости. Позвольте себе усвоить эту важную идею, поскольку все, что вы узнаете дальше, базируется на ее понимании. В этом кратком мудром изречении содержится одно из мощнейших противоядий против человеческих страданий. Оно состоит в том, чтобы проявлять больше мягкости, когда у вас возникает тенденция к ужесточению. Расширяться, когда вы склонны сжиматься. Погружаться в жизнь, когда возникает импульс отвернуться от нее. Кроме прочего, вы научитесь возвращать свою способность проявлять мягкость, доброту и сострадание по отношению к своему разуму и телу, а также окружающему миру. Эти более мягкие, текучие, гибкие и, осмелимся утверждать, жизненно важные качества можно обозначить двумя словами — *осознанное принятие*.

Осознанное принятие — это определенное отношение к жизни: наблюдение за борьбой без вынесения суждений, переживание боли без погружения в нее и признание страданий без отождествления себя с ними. Это не ощущение, это позиция. Ее нельзя получить путем озарения. Как учит Тара Брач (Brach, 2004), практиковать такую позицию означает быть готовым воспринимать собственную личность и свою историю такими, каковы они есть. Осознанное принятие — это навык, который подарит вам мгновения подлинной свободы от страданий. Но этот навык, для выработки которого, как и любого другого, нужно практиковаться и выполнять определенную работу.

Прежде чем мы займемся освоением этого навыка, предлагаем вернуться к двум утверждениям, с которыми вы работали в начале этой главы. Теперь, имея в виду свои самые проблемные БТС, выполните это упражнение еще раз, но с небольшим изменением.

Упражнение «Визуализация БТС как мягкой породы»

Это упражнение предназначено для того, чтобы помочь вам лучше понять, какую выгоду вы получите, если будете более мягко реагировать на БТС. Первым делом найдите тихое и удобное место. Когда будете готовы, позвольте себе ненадолго задуматься о своих БТС. Какие они? Запишите все слова, которые приходят вам на ум, никак их не редактируя. Пишите не задумываясь. Ваша задача — выявить отсутствие гибкости и негативную энергию в отношении к БТС.

Вот как описал БТС Мэтт, долгое время страдавший от паники: *«БТС — грязные, расшатывающие, интенсивные, неодолимые, с жесткой хваткой, болезненные, обременяющие, как стена, как нож, разрушительные, изматывающие, позорные, возмутительные»*.

Теперь ваша очередь. Опишите БТС: _____

Когда запишете все, предлагаем вам распознать негативную энергию и отсутствие гибкости в тех словах, которые вы использовали для описания БТС. Дайте себе время увидеть это.

Далее плавно переключитесь на первое слово из приведенного ниже списка. Не спеша прочтите его, а затем закройте глаза, чтобы обдумать. Представьте, как вы при возникновении БТС ощущаете и реализуете то, что обозначает это слово. По очереди осознайте каждое из слов в списке. Позвольте смыслу каждого слова коснуться вас. Попробуйте с ним отождествиться. Это и есть более мягкая реакция, которую вы ищете.

Предлагаем вам повторить это упражнение, переключаясь между словами, которыми вы описали БТС, и словами из списка. Продолжайте переключаться. Представьте, что вы реагируете на БТС каждым из мягких способов. Уделите каждому варианту мягкой реакции по крайней мере минуту.

Я буду реагировать на БТС, проявляя следующие качества:

- ▶ мягкость;
- ▶ доброта;
- ▶ открытость;
- ▶ сострадание;
- ▶ забота;
- ▶ терпение;
- ▶ юмор;
- ▶ любопытство.

Заметили ли вы что-нибудь, выполняя это простое упражнение? Изменилось ли качество ваших мыслей о БТС хоть немного, когда вы переключались между вариантами реакции — от жесткой к мягкой? Возможно, вам непросто это заметить. Если так, спросите себя: «Теперь, выполнив упражнение, описал/описала бы я свои БТС теми же словами, которые мне пришли вначале?» Даже если вы выберете те же слова, задайте себе вопрос: «Действительно ли мне нужно попадаться на их уловки и идти у них на поводу?»

Не беспокойтесь, если не заметили ничего особенного. Цель этого упражнения состоит в том, чтобы приблизить вас к пониманию, что хорошего вам может дать гибкое осознанное принятие. Оно может смягчить

БТС и устранить саму потребность реагировать на них. Однако, чтобы усвоить это, вам потребуется практиковаться в навыке осознанного принятия. Помните, что вода камень точит — негибкость, следствием которой является ваша склонность к борьбе, можно победить мягкостью принятия.

У вас есть возможность выбрать эту более мягкую и приятную альтернативу. Как вы увидите со временем, когда ваши навыки разовьются, осознанное принятие можно применять в самых разных областях жизни, не только там, где тревога и боль мешают вам делать то, что для вас действительно важно. Вы обучитесь навыкам, которые выведут вас за пределы вашей тревоги и страха и существенно улучшат вашу жизнь.

ЧТО ТАКОЕ ПРИНЯТИЕ И КАКИЕ ВЫГОДЫ ОНО НЕСЕТ



Многие люди, с которыми нам доводилось работать, в определенный момент говорили себе, что им просто нужно принять свою тревогу. Да, нам нередко доводится это слышать. Вы также могли говорить это себе. Проблема в том, что далеко не все хорошо понимают, что в действительности означает принятие.

Люди часто думают о принятии как о необходимости смириться. Они сдаются и прекращают прилагать усилия к изменениям. Принятие также имеет множество других негативных ассоциаций, таких как подчинение боли, поражение, отступление, проявление слабости или недостойное поведение. Все это пассивные формы принятия. Такие представления о принятии бесполезны, поскольку не дают вам ничего изменить — ведь они предполагают, что вы позволите БТС (которые вы не можете контролировать) направлять ваши действия (то, что находится в сфере вашего контроля). Если вы сдадитесь и подчинитесь БТС, это приведет вас на путь самобичевания и в конечном счете усилит борьбу и страдания.

Более адекватное понимание принятия таково: само по себе слово «принятие» буквально означает «брать то, что предлагается». Это решение открыться и не сопротивляться тому, что так или иначе уже происходит. При таком принятии вы активно делаете нечто новое. Вы делаете выбор — открыться и не сопротивляться происходящему.

Поступая так, можете ожидать, что «встревоженный ум» станет играть против вас: станет убеждать, что тревога и боль — ваши враги, связывая эту боль практически со всеми вашими стремлениями и целями в жиз-



ни. Внутренний голос будет говорить вам, что ваша эмоциональная боль отделяет вас от вашей жизни.

Вам может показаться, что у вас есть всего два варианта: ничего не делать и погрязнуть в эмоциональной боли или же бороться, чтобы избавиться от нее, даже если это приведет к потерям в важных сферах жизни. Первый вариант — пассивное принятие, второй — полное непринятие. Оба они вредны для вас. Вы уже знаете об этом из своего опыта.

Осознанное принятие — это третий вариант, который нам бы хотелось рассмотреть подробнее, поскольку именно он может быть вам полезен.

Осознанное принятие — активное, мягкое и ориентированное на жизнь

Осознанное принятие — это активное, полностью осознанное, мягкое отношение к разуму и телу, а также к личным переживаниям. Оно предполагает, что вы просто замечаете свои мысли и ощущения и позволяете им проявляться — здесь нет речи о том, чтобы они вам нравились или чтобы вы соглашались с ними.

Принятие означает признание и проживание того, что происходило в прошлом и происходит сейчас, без вынесения категоричных суждений и без вовлечения. Оно поможет вам пробудиться к реальности, такой, какова она есть, вместо того, чтобы видеть ее такой, какой ее описывает ваш категоричный ум и предыдущий опыт.

Упражнение «Чудесная роза»

Чтобы лучше понять это, выполните следующее: закройте глаза и представьте розу на длинном стебле, только что срезанную после легкого дождя. Она перед вами. Внимательно рассмотрите ее. Обратите внимание на все детали — гладкость лепестков, запах, форму и цвет.

Рассмотрите свет и тень, капли росы и шипы. Просто отмечайте в уме отличительные особенности розы и переживания, которые она вызывает у вас.

Подсказывал ли ваш категоричный разум во время выполнения этого упражнения те или иные оценки розы? Возможно, у вас возникла мысль: «Какая красивая роза». Или: «Она прекрасно пахнет». Вероятны попытки разума подсказать вам негативные оценки, например: «Что за ужасная роза»; «Это упражнение отвратительно»; или даже: «Какая глупость». Возможно, у вас возникли воспоминания о приятном моменте или о не сложившихся отношениях.

Обратите внимание, что ваши оценки никак не влияют на саму розу — она остается розой, что бы о ней ни говорил ваш внутренний голос. Также отметьте, что ваши оценки — это не сама роза. Роза не меняется из-за того, что вы называете ее так или иначе. Осознанное принятие — мощное средство, позволяющее вам замечать, когда вы попадаетесь в ловушку оценок своего опыта вместо того, чтобы просто переживать его таким, какой он есть. Принятие требует от вас открытости жизни — такой, какая она есть.

Осознанное принятие также означает дружелюбие и доброту. Его еще можно назвать *деятельным состраданием*. С его помощью вы развиваете свою способность проявлять мягкость по отношению к своему негибкому категоричному разуму и эмоциональной боли. Поступая так, вы также ослабляете категоричные суждения, заманивающие вас в ловушку тревоги, страха, боли, стыда, гнева или вины — всех этих липких негативных энергий, которые могут вырвать вас из жизни, лишив возможности действовать.

 *Принятие означает отслеживание и признание того, что с вами происходит. Вам не обязательно должны нравиться ваши переживания.*

Например, вас приглашают пойти туда, где, как вы знаете, велика вероятность возникновения БТС. В первую очередь вы ощутите, как теряет гибкость мышление. Некоторые люди переживают это состояние как возрастающее напряжение или замкнутость. Оно может развиваться мгновенно. И с его нарастанием все, что вы хотели бы сделать, отдалается больше и больше. Затем возникает желание сбежать, вырваться и оказаться в каком-то другом месте. Ваш категоричный разум вырывает вас из текущего момента. На фоне этого начинают проявляться ваши старые привычки, заставляющие вас вернуться в зону комфорта — и вот вы в ловушке, уже схватили канат и боретесь с собой.

Осознанное принятие поможет вам освободиться

Осознанное принятие — эффективный способ выбраться из ловушки, выйти из тупика и начать движение. Оно начинается с готовности спокойно пережить порыв немедленно действовать, чтобы избавиться

от дискомфорта. Вы не пытаетесь ради кратковременного облегчения делать то, что подсказывают разум и предыдущий опыт. Позже у вас появится любопытство к вашим переживаниям, и вы сможете принять решение понаблюдать, что же с вами происходит, не убегая и не пытаясь избежать беспокойства, тревоги и страха. Практика четкого видения происходящего и проявления мягкости дает вам возможность делать выбор, ориентированный на жизнь в соответствии с вашими целями и ценностями.

В этом процессе нет никакой магии. Вы просто решаете так поступать. И вы поступаете так, приняв решение отказаться от борьбы со своими внутренними болезненными переживаниями, будь то беспокойство, тревога, страх или гнев, враждебность или грусть. Вы отпускаете ситуацию, относясь с добротой и мягким вниманием к нежелательным мыслям и переживаниям, просто позволяя им проявляться. Наш коллега Джеффри Брентли (Brantley, 2003) описывает этот процесс как установление дружеских взаимоотношений с самим собой и с БТС.

Нет ничего сложного в том, чтобы жить «на автопилоте», не задумываясь. Мысли при этом находятся в прошлом, или будущем, или где-то еще. И все же вы знаете, что ваша жизнь — это только текущий момент, поскольку именно в нем вы находитесь. Текущий момент — единственное место, где вы можете что-то поменять в своей жизни.

Вы снова можете попадать в ловушку, поставленную категоричным разумом. Оценочное суждение постоянно добавляет ненужный груз к жизненному опыту, создавая иллюзию реальности. Вспомните, как бы вы ни называли утку, она остается уткой — отвратительная утка ничуть не уступает в этом симпатичной утке.

Именно здесь осознанное принятие может стать решающим. Оно поможет вам научиться распознавать игры разума и видеть, как некие умозаключения пытаются подменить реальность, мешая вам видеть то, что есть на самом деле.

Осознанное принятие позволит вам перестать отождествляться с мыслями, подстрекающими вас к борьбе. Вы начнете видеть свои порывы к действию в ответ на БТС именно как порывы. Вы сможете проживать эти импульсы без попыток их менять или подчиняться им. Когда вы научитесь чутко улавливать мысли и ощущения, более мягко реагировать на окружающий мир, все изменится. Внезапно у вас появится место для шага вперед. Вы увидите, как это работает, когда выполните упражнение «Китайская ловушка» (см. далее).

Осознанное принятие — это навык и выбор, основанный на ваших ценностях

Люди часто связывают осознанность с такими религиозными традициями, как буддизм. Несмотря на сходство, вам не нужно принимать никакую религию, чтобы практиковать осознанность. Осознанность — это навык исполненной доброты постоянного наблюдения за своими переживаниями — внутренними и внешними событиями — такими, каковы они есть.

Проблема в том, что большая часть жизни людей проходит в их сознании — в интерпретациях, оценках и суждениях о самих себе, о прошлом и будущем, о других и мире. Захваченные этим процессом, они не обращают внимания на то, что происходит в текущем моменте. Осознанное принятие позволит вам полнее и честнее взаимодействовать со своими переживаниями, проявляя больше открытости. Вы будете видеть происходящее более четко, станете лучше понимать его и начнете замечать, что события — это просто события.

Это может оказаться сложно, поскольку всем присуща естественная реакция избегания, которая активизируется, когда вы открываетесь и смотрите в упор на то, что вам не слишком нравится. Принятие не означает, что вам должны нравиться тяжелые переживания. Оно лишь означает их признание и отказ от борьбы с ними и от их отрицания. Это позволяет высвободить энергию, необходимую вам для создания той жизни, которой вы бы хотели жить.

Речь здесь идет о легкости и открытости, которые позволят вам полнее замечать неудовольствие, затруднения, дискомфорт, боль — а также радость, пользу и красоту. Их можно объединять с более мягкими качествами, такими как забота и сострадание. Так что, развивая навыки принятия, помните, что это не очередной хитроумный способ заглушить боль от БТС. При такой мотивации вы окажетесь на ложном пути и результаты вас, вероятно, разочаруют.

Начиная применять осознанное принятие, вы увидите, что БТС — это лишь набор мыслей как мыслей, образов как образов, переживаний как переживаний и ощущений как ощущений. Ничего больше. Вы также сможете распознавать категоричные суждения, негативные оценки и порывы, проявляя по отношению к ним ненавязчивое любопытство, доброту, сострадание, заботу и чувствуя с ними единение. Это не так просто. Кроме того, это практически невозможно, если не научиться быть страда-

тельным наблюдателем своих переживаний. Именно поэтому практика — важная часть активного принятия.

Осознанное принятие лучше всего практиковать дома, в комфортной и безопасной среде. Когда навык укрепится, можно будет постепенно расширять сферу его применения, распространить на более стрессовые, эмоционально нагруженные ситуации, включая ситуации с возникновением БТС. Обширные исследования показали, что этот навык может быть исключительно полезен, поскольку не дает вам попадать в ловушку категоричных суждений.

Осознанное принятие создает возможность для новых решений

Мы уделяем принятию такое внимание, потому что борьба с БТС никак вам не помогает, а принятие позволяет начать делать что-то новое, реагировать по-новому. Это противоядие против борьбы. Оно расширяет ваши возможности в жизни. Оно позволяет вам контролировать то, что вы можете контролировать. Принятие — это нечто новое!

Никто не говорит, что ваш разум — это враг. Ваш рациональный взгляд на жизнь не является проблемой — даже категоричный разум, вырабатывающий поток страшных мыслей и образов.

Проблемы начинаются, когда вы попадаете в ловушку мыслей и образов — когда вы начинаете верить в них настолько, что идентифицируетесь с ними и позволяете им вырывать вас из жизни. Если это происходит, вы как будто заперты в своем сознании. Осознанное принятие поможет вам отпустить ситуацию и просто наблюдать за ней. Оно также позволит вам увидеть, когда разум действует в ваших интересах, а когда — против вас. Это понимание является ключевым.

Вы не можете вовлечься в жизнь только мысленно. Вы не можете вовлечься в жизнь за счет переживаний. Необходимы реальные действия и слова. Когда разум помогает вам в этом — а он действительно помогает, — следует прислушиваться к его разумным подсказкам. Но если рассуждения загоняют вас в тупик, пришло время пересмотреть ситуацию: сопоставить, что разум выдает за важные и рабочие методы, а что действительно важно и работает, судя по вашему опыту. Затем следует вновь принять обязательства двигаться вперед, поскольку только это по-настоящему важно. Осознанное принятие даст вам необходимое для этого пространство.

Упражнение «Китайская ловушка»

Представьте себе китайскую ловушку, которую вы, возможно, видели в детстве. Это цилиндр из соломы длиной приблизительно 13 сантиметров и около сантиметра диаметром (рис. 15). Возможно, для выполнения этого упражнения вы сможете даже купить ее в магазине головоломок. Если нет, просто представьте, как она работает.

Возьмите ловушку и поместите в нее указательные пальцы с обеих сторон. А потом попробуйте выдернуть пальцы из ловушки. Вы заметите, что цилиндр сжимается и пальцы застревают. Вы даже испытаете небольшой дискомфорт, поскольку цилиндр будет сдавливать ваши пальцы, нарушая кровообращение.

Возможно, вы придете в замешательство, ведь просто выдернуть пальцы из ловушки — это очевидное и естественное решение. Но оно не работает. Чем сильнее вы тянете, тем сильнее застреваете. Именно так работает и ловушка БТС.

Китайская ловушка — хороший пример того, что инстинктивные решения часто оказываются неприменимы для эмоциональных, психологических проблем. Наоборот, они усугубляют проблемы. Вы отодвигаетесь от тревоги и страха, и это может казаться вам естественным и логичным способом высвобождения из ловушки БТС, но ваш опыт говорит вам, что эта борьба лишь усиливает дискомфорт и проблемы. Вы в ловушке!

Конечно же, есть альтернативный и действенный способ. Его эффективность подтверждена нашим исследованием. Для того чтобы им воспользоваться, вам придется пойти наперекор естественной логике. Вместо того чтобы отстраняться, приблизь-

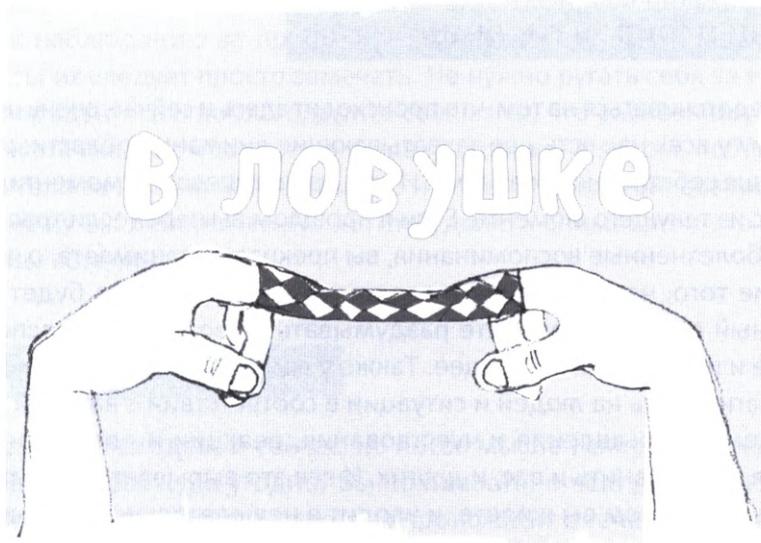


Рис. 15

тесь. Это позволит вам расширить пространство и получить больше возможностей для маневра. Именно в этом преимущества принятия.

Принятие предполагает действия, противоречащие обычной логике. Практикуя приближение к боли и тревоге вместо избегания, вы научитесь проживать свой опыт. Признав дискомфорт, вы отведете для него пространство, позволяя ему проявляться. Вы не будете предпринимать ответные действия или пытаться от него избавиться. Этот даст вам возможность двигаться вперед.

ЧЕТЫРЕ СОСТАВЛЯЮЩИХ ОСОЗНАННОГО ПРИНЯТИЯ

Осознанность и принятие — сложные понятия для многих, включая нас. При этом существует концепция о четырех составляющих осознанного принятия. Джон Кабат-Зинн (Kabat-Zinn, 1994), известный исследователь и терапевт, сформулировал следующее определение осознанности: *«Особый способ концентрировать внимание: намеренно, в текущем моменте и без вынесения суждений»*. Прежде чем перейти к практике, предлагаем рассмотреть каждую составляющую подробно.

Концентрировать внимание

Сосредоточиваться на том, что происходит здесь и сейчас, очень непросто, поскольку у всех нас есть две захватывающие внимание области: внешний мир и наше собственное сознание. И то и другое способно моментально вырвать вас из текущего момента. Если в прошлом вы перенесли травму или у вас есть болезненные воспоминания, вы прекрасно понимаете, о чем речь.

Кроме того, часто вырывать вас из текущего момента будет ваш категоричный разум. Вы можете раздумывать о своей жизни, вспоминать прошлое и планировать будущее. Также у вас поначалу сохранится склонность реагировать на людей и ситуации в соответствии с вашими привычными схемами мышления и чувствования, реакции и поведения. Такие действия могут ранить и вас, и других. И все это вырывает вас из текущего момента, в котором вы живете, и уводит в нежелательном направлении.

Если вы научитесь концентрировать внимание на текущем моменте, ни на что не закрывая глаза и ничему не сопротивляясь, это может осво-

бодить вас из ловушек и позволит вам обрести более полный контакт с самим собой и с вашим миром, таким, какой он есть, здесь и сейчас. Концентрировать внимание на настоящем означает усилить контакт с самим собой и с обстоятельствами жизни. Усилить контакт, в свою очередь, значит получить больше возможностей в жизни. А это с большой вероятностью означает лучше себя чувствовать и начать развиваться. Невозможно учиться и развиваться, если ваше внимание рассеивается.

Намеренно

Чтобы сконцентрировать внимание, вы должны сознательно принять решение об этом и вновь и вновь следовать ему в течение каждого дня и на протяжении всей жизни. Это само по себе может быть сложно. Зато когда вы добьетесь этого, в вашем арсенале появится нечто новое. Вы научитесь брать бразды правления в свои руки и наблюдать за происходящим с ненавязчивым любопытством. Чем больше вы будете практиковаться в этом, тем реже «машина ума» будет выдавать старые неработающие стратегии, которые и загнали вас в тупик. Вы сможете не убежать от переживаний, а намеренно приближаться к ним.

Иногда будут проявляться старые автоматические схемы, загонявшие вас в ловушку. Навык состоит в том, чтобы распознавать это, возобновлять намерение действовать в соответствии со своими целями и возвращаться к наблюдению за происходящим. Когда старые привычки будут возникать, их следует просто замечать. Не нужно ругать себя за «провал». Лучше порадитесь и поблагодарите себя за то, что распознали путь в тупик. Можете сказать: «Вот, снова старая история». А потом, поблагодарив разум и тело за напоминание, плавно и целенаправленно возвращайтесь к тому, чему вы действительно хотите уделять внимание и что действительно бы хотели делать.

В текущем моменте

Каждый живет здесь и сейчас, но поток мыслей способен в мгновение ока перенести вас куда угодно. Вы понимаете, о чем речь. Понаблюдав за собой, вы удивитесь, как часто это происходит в течение дня. Сложнее сказать, когда это не происходит. Например, вы принимаете душ и думаете о том, что наденете, или о предстоящих делах. Ваше тело находится в

ванной комнате, но мысли далеко. Возможно, с вами бывало такое: вы читали книгу или газету, дошли до последней строки — и обнаружили, что не помните ни слова из прочитанного. Или же вы ехали на машине, думали о том о сем и вдруг поняли, что не заметили, как проехали уже пять миль. Или даже пропустили свой пункт назначения.

Любой может оказаться выдернут из текущего момента. Когда это происходит, вы можете упустить то, что с вами происходит на самом деле — единственную подлинную реальность. Часто бывает именно так.

Без вынесения суждений

Этот элемент осознанного принятия освоить сложнее всего. Процесс обучения будет постепенным. Как вы помните из предыдущих глав, у всех нас есть склонность оценивать и выносить суждения обо всем: хорошо — плохо, правильно — неправильно, приятно — неприятно, нужно — не нужно и т. д.

Вы знаете, как вы выносите суждения о ситуациях, других людях и о собственных мыслях, переживаниях и поведении, — часто это цепная реакция нарастающего осуждения и переживаний: «Это ужасно!», «Что за болван!», «Как можно было так поступить?!», «Больше не могу это выносить!», «Почему бы мне просто не быть нормальным?», «Вот опять!» Это усиливает борьбу с БТС. Если присмотритесь, то увидите, что все это для вас бесполезно.

Позитивные суждения также могут создавать проблемы: «Мне необходимо ...», «Я бы хотел ...», «Мне следовало ...» или «Я заслуживаю ...». Все подобные суждения вытекают из представлений о том, что вы что-то упускаете или что должны чем-то обладать. Когда вы держитесь за эти мысли, когда они становятся автоматическими и интенсивными, вы легко утрачиваете правильную концентрацию, забываете, что действительно важно, и попадаете в водоворот борьбы и самобичевания.

Проблема здесь заключается в привязанности к суждениям — вы воспринимаете их слишком серьезно. Вам не нужно пытаться остановить категоричный разум, постоянно выносящий суждения и оценки. Это невозможно, поскольку такова естественная функция мышления и нам не известен ни один приемлемый способ остановки этого процесса. Решение состоит в том, чтобы отслеживать суждения и не подчиняться им.

Все суждения создают иллюзию реальности, не соответствующую действительности. Когда вы отождествляетесь с тем, что выдает кате-

горичный разум, это вырывает вас из ваших фактических переживаний и заставляет ввязаться в борьбу, чтобы избавиться от неприятностей или получить то, чего вам не хватает. Возможно, вам не хватает умиротворения, расслабленности или даже счастья. Разум выставляет все в таком свете, будто вы можете все это получить и удержать. Оценки подменяют реальность.

Предлагаем вам остановиться и обратиться к своему опыту, чтобы проверить, так ли это: можете ли вы заполучить счастье и удерживать его, подобно банке прохладительного напитка, которую купили и берете с собой, куда захотите? Или же ощущение счастья переменчиво, как и большинство мыслей и эмоций? Можете ли вы ухватить переживания и удерживать их, подобно объектам физического мира? Когда вы ведете себя так, будто способны их удержать — и пытаетесь следовать подсказкам своего категоричного разума, — вас неизбежно ожидают страдания.

Единственно верный способ лишить топлива негативные эмоции, связанные с БТС, состоит в том, чтобы прийти к принятию — к таким его составляющим, как открытость, сострадание, доброта и легкость. Эти качества плюс сосредоточение внимания на текущем моменте и минимизация суждений устранят любую потребность в борьбе и подарят вам свободу делать то, что действительно важно для вас.

Возможно, вам непросто представить, как вы привнесете эти качества, связанные с отказом от категоричных суждений, в свой опыт. Это бывает особенно сложно, когда возникают неприятные мысли, воспоминания или переживания. Можно практически гарантировать, что ваш внутренний критик продолжит вас осуждать. Ваша задача состоит в том, чтобы распознавать суждения как продукт мышления и, когда бы они ни возникали, просто навешивать на них ярлык «это просто мысли». Нет ничего сверхъестественного в том, чтобы со временем начать выносить меньше суждений. Выбор за вами.

Вы можете принять решение продолжать реагировать на неприятные переживания, проявляя жесткость и негатив. А можете решить быть к себе добрее и мягче, чтобы создать достаточно внутреннего пространства, чтобы объективно отсеивать подсказки разума (на основании предыдущего опыта). Это один из лучших способов позаботиться о себе. Выбор здесь полностью зависит от вас. Если вы готовы выбрать путь мягкости, вы начнете действовать по-новому. Да, процесс будет медленным и постепенным, вам встретится множество препятствий. Но важно продолжать идти в новом направлении.

ПРАКТИКА ОСОЗНАННОГО ПРИНЯТИЯ

Упражнения на осознанность позволяют понять, что мысли и ощущения выбирать невозможно. Можно выбирать, на что и как именно обращать внимание и как реагировать. Приведенное ниже упражнение поможет вам разобраться. На его выполнение потребуется около 15 минут.

В этом упражнении вновь нужно будет наблюдать за дыханием, поскольку процессам на уровне мышления и физического состояния присуща подвижность и изменчивость.

Это упражнение поможет вам развить навык концентрации внимания на дыхании без вовлечения в другие внутренние процессы, а именно — в мысли, переживания и ощущения. Сосредоточившись на открытости и сострадании, вы увидите, что ваше внутреннее состояние постоянно меняется без каких бы то ни было усилий с вашей стороны. Со временем вы также поймете: каким бы ужасным ни казался внутренний опыт, он, во-первых, рано или поздно закончится, а во-вторых, не наносит вам никакого вреда.

Помните, что цель этого упражнения не в том, чтобы вы почувствовали себя иначе — лучше, более расслабленно или спокойно. Так может произойти, но не обязательно. Смысл упражнения в том, чтобы проявлять сострадание и исполненную доброты осознанность ко всем ощущениям, которые будут возникать, включая все мысли и тревоги. Это позволит вам научиться проживать БТС с заботой и добротой к себе, а также привносить сострадание в самую ситуацию. Это верный способ понять, что тревога — не враг.

Помните, что осознанное принятие — навык, совершенствующийся с практикой. Ваша цель — развить этот навык, чтобы применять в любой ситуации. Правильного способа практиковать его не существует. В данном случае важно ваше твердое намерение выполнять упражнения, чтобы научиться наблюдению и полностью вовлечься в свою жизнь.

Предлагаем вам найти тихое место, где вы почувствуете себя комфортно и ничто не будет вас отвлекать. Назовем его местом покоя. Проще всего выполнять это упражнение под запись.

Если вы, прочитав описание упражнения, захотите приступить к нему по памяти — не торопитесь. Лучше в течение одной-двух недель выполнять его под запись и только потом самостоятельно, без аудиосопровождения. При этом в любое время вы можете вернуться к выполнению под запись.

Упражнение «Принятие мыслей и переживаний»

Сядьте удобно. Выпрямитесь, стопы касаются пола, руки и ноги не скрещены, кисти рук свободно лежат на коленях (ладонями вверх или вниз, как вам удобнее). Мягко закройте глаза.

Настройтесь на свое дыхание и ощущения в теле. Одновременно плавно переместите внимание на спокойное движение грудной клетки и живота во время дыхания. Подобно волнам океана, ваше дыхание всегда с вами. Обратите внимание на ритм, меняющиеся ощущения, температуру воздуха, движение грудной клетки. Несколько мгновений наблюдайте за своими ощущениями на вдохе... и выдохе...

Не нужно контролировать дыхание. Позвольте ему быть свободным. Постарайтесь быть терпимыми и великодушными, позволяя опыту проявляться и принимая его таким, какой он есть.

Рано или поздно вы отвлекетесь от дыхания на что-то другое — мысли, тревоги, образы, ощущения, планы или мечтания. Это типичное проявление блуждающего ума. Заметив, что вы отвлеклись, просто примите это, осознав свой опыт. Затем, проявляя мягкость и доброту, верните внимание к дыханию.

Если заметите напряжение, навязчивое переживание или другое интенсивное ощущение, просто обратите на них внимание, признайте их присутствие и попробуйте создать для них пространство. Представьте, что с каждым вдохом вы создаете все больше пространства для своего опыта, и попробуйте принять его, вернувшись к дыханию.

Вы можете заметить новые ощущения и то, как они постоянно меняются. Иногда они усиливаются, иногда сохраняют стабильность, иногда слабеют — однако это не важно. Спокойно дышите, концентрируясь на тех частях тела, где ощущаете дискомфорт, представляя там движение воздуха. Напомните себе, что вы учитесь лучше ощущать и принимать весь свой опыт таким, какой он есть, в текущем моменте.

Наряду с ощущениями в теле вы также можете отметить мысли об ощущениях и мысли о мыслях. Разум может выносить такие оценки, как «опасно», «стало хуже» или «скучно». В таком случае обратите внимание на эти оценки и возвращайтесь к дыханию и текущему моменту, такому, какой он есть. Мысли — это мысли, ощущения — это ощущения, переживания — это переживания, ни больше ни меньше.

Вы также можете давать мыслям и переживаниям названия, когда замечаете их. Например, заметив, что перенеслись в прошлое, можете оставить комментарий «воспоминание» и вернуться к дыханию. Если обнаружите, что беспокоитесь о будущем, выбирайте комментарий «беспокойство» и вновь возвращайтесь к текущему моменту, пребывая здесь и сейчас, концентрируясь на дыхании. Возможно, вы выносите суждения. Обратите внимание на них и возвращайтесь в текущий момент, к дыханию, проявляя доброту и сострадание к своему опыту.

Мысли и переживания появляются и исчезают. Дыхание остается в текущем моменте. Вы наблюдатель своего опыта, а не тот, кем вас называют мысли, какими бы настойчивыми и интенсивными они ни были. Вы — пространство, в котором развивается ваш опыт. Пусть это будет пространство, исполненное доброты, мягкости, заботы и дружелюбия.

Завершая эту практику осознанности, можете установить намерение привнести такую осознанность текущего момента в свою повседневную жизнь. Затем, когда будете готовы, постепенно расширяйте поле внимания, замечая звуки вокруг. И не спеша откройте глаза.

Это упражнение вначале может быть сложным. Напоминайте себе, что осваиваете новый навык. Не позволяйте трудностям (суждениям) мешать вам выполнять практику в течение этой и следующих недель. Суждения обычно возникают, когда вы пытаетесь добиться конкретного результата — например, покоя, умиротворения, снижения уровня тревоги, избавления от страха или депрессии. Если подобный результат не достигнут, легко счесть практику неудачной. Это заблуждение.

Помните, что цель состоит в том, чтобы ощутить на опыте проживание текущего момента, чтобы быть здесь и сейчас, а не где-то еще. Возможны различные результаты, и все они приемлемы. Постарайтесь быть добрее к себе во время практики.

Будет полезно отслеживать выполнение этого упражнения на протяжении нескольких следующих недель, используя рабочий лист, приведенный в конце этой главы. Это позволит структурировать вашу практику и оценить прогресс. Вам будет представлен пример заполнения рабочего листа. Можете распечатать столько экземпляров листа, сколько необходимо.

Разумеется, вы можете практиковать осознанность во многих сферах жизни, и для этого вам не нужно сидеть с закрытыми глазами. Например, осознанная ходьба — отличный вариант такого рода практики, выполняемый с открытыми глазами. Вы должны освоить навык возвращения к текущему моменту, к вашей жизни — такой, какая она есть. Практика осознанного принятия поможет вам в этом. Если вы еще не пробовали осознанную ходьбу, самое время попрактиковать ее, а также постараться найти другие привычные занятия в вашей повседневной жизни (например, мытье посуды), во время которых вы сможете развивать осознанность.

УПРАЖНЕНИЯ, УЛУЧШАЮЩИЕ ЖИЗНЬ

Центрирующие упражнения — прекрасный способ развития «наблюдающего ума». Из этой главы вы узнали об еще одном упражнении — принятии мыслей и переживаний. Его сравнительно просто выполнять. Концентрация на дыхании — это навык, который вы уже начали развивать в некоторых центрирующих упражнениях, приведенных выше. Он также понадобится в упражнениях из следующих глав. Эта практика хороша тем, что вы можете выполнять ее где угодно и в любое время. Большинство людей ходят ежедневно, а привнесение осознанности в этот привычный процесс поможет вам научиться двигаться, пребывая в текущем моменте.

Материалы в этом практическом пособии даны не для того, чтобы произвести на вас впечатление. Важно, чтобы вы начали делать что-то новое в жизни, какими бы маленькими ни были изменения. Курица по зернышку клюет — да сыта живет.

Итак, на этой неделе возьмите на себя обязательство:

- ▶ Ежедневно практиковать принятие мыслей и переживаний.
- ▶ В течение дня регулярно практиковать осознанную ходьбу.
- ▶ По возможности продолжить выполнение любых предыдущих упражнений.
- ▶ Сконцентрироваться на упражнениях, позволяющих создавать дополнительное внутреннее пространство и менять точку зрения.
- ▶ Выявить, есть ли у вас сопротивление предыдущему материалу. Если есть, вам следует остановиться и постараться понять, к чему вы привязаны. Спросите себя, что изменилось бы в вашей жизни, если бы вы больше не были измотаны тревогой и страхом. Некоторые изменения могут пугать. Возможно, вам пока трудно понять, кто вы и что можете делать без БТС.
- ▶ Быть терпимее к себе. Проблемы, с которыми вы сталкиваетесь, появились не вдруг. Работа с этим практическим пособием — проявление заботы о себе и выход на новый путь, это новое направление в вашей жизни.

ЧТО ВАМ СЛЕДУЕТ ЗАПОМНИТЬ

Все, что вы делаете, происходит в текущем моменте. Мысли приходят к вам сейчас. Вспоминание происходит сейчас. Переживания и импульсы возникают сейчас. Вы живете сейчас. Именно сейчас вы терпите

убытки. Только в текущем моменте вы можете предпринять что-то, чтобы изменить свою жизнь.

Однако присутствию в настоящем моменте необходимо научиться. По словам Элизабет Лессер (Lesser, 2008), это подобно разучиванию «фортепьянных гамм, баскетбольных бросков, танцевальных па... Чем больше вы тренируетесь, тем лучше становятся ваши навыки в самом искусстве. Вы занимаетесь не для того, чтобы идеально играть гаммы или стать чемпионом по броскам. Вы занимаетесь, чтобы стать музыкантом или спортсменом. Точно так же медитация нужна не для того, чтобы стать великим медитатором. Она необходима для того, чтобы пробудиться к жизни, чтобы развить навыки в искусстве жизни».

Развитие любых новых навыков требует практики и дисциплины. Осознанное принятие — не исключение. У вас должно быть намерение быть осознанными. Необходима готовность. Чтобы развить этот навык, следует практиковаться вновь и вновь. Именно поэтому важна настойчивость. Однако, как учит Элизабет Лессер, практика — не самоцель. Развитие осознанного принятия — это часть вашей работы по выходу из напряженного состояния. Чем больше вы практикуетесь, тем лучше станет ваш навык.

Будьте осторожны: если вы начнете использовать осознанное принятие как очередное средство избавления от БТС — ничего не изменится и вы окажетесь в ловушке. Невозможно быть осознанным, если единственное, чего бы вам хотелось, — чтобы все было не так, как есть на самом деле. Вам нужно отказаться от таких мыслей и привязанности к приятным переживаниям, а также от надежды, что они никогда не прекратятся (поскольку они прекратятся в любом случае). Вы также должны отказаться от привязанности к идее о том, что ваши неприятные переживания никогда не прекратятся (поскольку они прекратятся). Вам следует быть открытым любому опыту — каким бы он ни был.

Итак, спросите себя, достаточно ли у вас пространства для всего опыта — такого, какой он есть. Если это не так, что мешает вам воспринимать его таким, какой он есть? Когда возникает то ли иное переживание, посмотрите, сможете ли вы создать внутреннее пространство для него. Оно не должно вам нравиться, и вы не должны его оправдывать, просто признайте его возникновение. Осознанное принятие и сострадание к тревожным мыслям и переживаниям лишит их силы. Вы прекратите борьбу. В конечном счете это подорвет БТС и вы сможете свободно делать то, что для вас действительно важно. Вы начнете контролировать этот процесс.

Осознанное принятие может позволить вам вырваться из БТС и вернуться к жизни

О чем стоит подумать: принятие — важный и смелый шаг. Вы можете решить признаться БТС, не вовлекаясь в борьбу с ними, и это позволит вам сконцентрироваться на том, чем вы действительно хотите заниматься в жизни.

Важный вопрос: готовы ли вы проявлять к БТС больше доброты и сострадания?

РАБОЧИЙ ЛИСТ. ПРИНЯТИЕ МЫСЛЕЙ И ПЕРЕЖИВАНИЙ

Упражнение, улучшающее жизнь

В первом (слева) столбце отметьте, есть ли у вас намерение практиковать принятие мыслей и переживаний в конкретный день, и укажите дату. Во втором столбце запишите, выполняли ли вы упражнение в течение дня, когда и как долго. В третьем столбце отметьте, использовали ли вы аудиозапись упражнения. В четвертом столбце запишите все, что заметили в ходе практики.

Принятие мыслей и переживаний Рабочий лист для упражнения, улучшающего жизнь

Намерение (да/нет) День недели: Дата:	Практика (да/нет) Когда: утро/вечер Сколько (мин.):	Аудио (да/нет)	Комментарии
Намерение <input checked="" type="checkbox"/> да/нет День: <i>суббота</i> Дата: <i>30.05.2014</i>	Практика <input checked="" type="checkbox"/> да/нет Когда: утро/ <input checked="" type="checkbox"/> вечер Сколько (мин.): <i>20</i>	<i>да</i>	<i>Было сложно удерживать концентрацию, отвлекали негативные мысли, опасался быть открытым. Все ли правильно я делаю? Продолжу практику!</i>
Намерение (да/нет) День: Дата:	Практика (да/нет) Когда: утро/вечер Сколько (мин.):		
Намерение (да/нет) День: Дата:	Практика (да/нет) Когда: утро/вечер Сколько (мин.):		
Намерение (да/нет) День: Дата:	Практика (да/нет) Когда: утро/вечер Сколько (мин.):		

ТОЧКА ЗРЕНИЯ НАБЛЮДАТЕЛЯ: ВЫ — ЭТО НЕ ТОЛЬКО ВАШИ ПРОБЛЕМЫ

«Я существую» — это единственное постоянное самоочевидное переживание каждого. Нет ничего более самоочевидного, чем «я есть». То, что люди называют самоочевидным, — переживания, получаемые ими с помощью чувств, — далеко от самоочевидности. Только Атман таков. Поэтому выполнять самоисследование и быть тем «я есть» — единственное, что следует делать. «Я есть» — Реальность. «Я есть это или то» — нереально. «Я есть» — Истина, другое имя Атмана.

ШРИ РАМАНА МАХАРШИ

Мы часто видим, как люди, сталкивающиеся с проблемами из-за БТС, отождествляют себя с БТС. Тоня, одна из наших пациенток с обсессивно-компульсивным расстройством, всегда говорила «мое ОКР», как если бы это было что-то, действительно принадлежащее ей. Был еще Фил, который говорил «моя паника» и практически идентифицировался с ней.

Не составляет труда вовлечься в такие мысли, как «мне стыдно» или «у меня депрессия», и попасть в ловушку. И даже можно не заметить, когда это произошло. Каждый раз, когда вы говорите «у меня...», вы отождествляетесь с тем, о чем говорите — в данном случае со стыдом или депрессией. Вы становитесь ими. Вы становитесь тем, чего боитесь больше всего и что приносит боль.

Если вам становится дурно, когда вы читаете такое, это естественная реакция. Однако вам следует поздравить себя, поскольку это означает, что здоровая часть вашего сознания протестует против ярлыков психиатрического диагноза и расстройства.

ВЫ НАМНОГО БОЛЬШЕ, ЧЕМ ВАШЕ БЕСПОКОЙСТВО, ТРЕВОГА И СТРАХ

Вспомните, что все ваши мысли и переживания — это часть вас. Однако они — НЕ Вы. Это крайне важное различие. Его не так просто понять, опираясь лишь на логику. Именно поэтому в этой главе вам будут предложены особые упражнения, которые позволят вашему опыту дать подсказки интуиции.

Тревога и страх — периодически возникающие эмоции. Они могут врываться в ваше сознание и со временем утихают. Вы — тот, кто проживает и наблюдает жизнь. Вы существуете отдельно от тревоги, паники или страха. Подобно любой другой мысли и эмоции, ваша тревога носит преходящий характер. Единственное, что постоянно и неизменно, — это вы, зритель и наблюдатель своей жизни.

Чтобы лучше понять, о чем речь, представьте момент своего рождения. Все существа на планете рождаются одинаково. Они появляются на свет, не имея никакого опыта. Они ничего не понимают в происходящем. И все же они смотрят на мир. Представьте, что вы появились на свет и смотрите на происходящее, не имея никакого опыта. В самом начале вы похожи на пустой сосуд.

Затем достаточно быстро вы начинаете набирать опыт. Вы распознаете вкусы. Развиваются тактильные навыки и другие органы восприятия. Вы начинаете говорить и говорите о прошлом, о самом себе, о будущем. Вы накапливаете опыт, который может быть приятным, тяжелым или обиденным. Со временем у вас становится все больше опыта. Ваш сосуд уже не пуст, он заполняется все больше, и это будет продолжаться до тех пор, пока вы живы.

У каждого есть сосуд, заполненный прожитым прошлым. Вы можете уделять много внимания тому, что набралось в сосуд. Возможно, вы отождествляете себя с его содержимым. Возможно, вы пытаетесь освободиться от его части, как-то замаскировать то, что вам не слишком нравится, или переставить части содержимого местами, чтобы его было легче нести.

Предлагаем вам ответить на вопрос: что неизменно было с вами на протяжении всей жизни? Был ли это опыт, который вы набрали? Или это был только сосуд — ваша подлинная сущность? Вы, каким вы были в момент прихода в мир, когда трудности и боль, потери и радости, травмы и тревоги еще не коснулись вас. Этот сосуд и есть вы — наблюдатель своей жизни, безопасное прибежище. Он всегда с вами, и по мере практики вы научитесь ощущать его более отчетливо и позволять ему помогать вам.

Вместо дополнительных объяснений предлагаем вам рассмотреть несколько примеров, которые позволят вам лучше понять, что означает безучастный молчаливый наблюдатель — который присутствует в вашем внутреннем пространстве и лишь свидетельствует все, что происходит.

Представьте, что слушаете приятную музыку. Когда она доносится из колонок или наушников, как вы ее воспринимаете? Органы слуха передают информацию в мозг, воспринимая и обрабатывая отдельные ноты, это так. Но кто связывает ноты, чтобы они складывались в мелодию? По мнению Дипака Чопры (Chopra, 2003), именно молчаливый наблюдатель в вас всегда присутствует и наблюдает за всем происходящим.

Вы можете в любое время занять позицию молчаливого наблюдателя, каким бы ни был ваш опыт, в особенности если он вызывает тревогу. Например, в следующий раз, когда вы заметите, что ваш пульс ускорился, обратите внимание на того, кто это заметил и кто слушает пульс: это и есть молчаливый наблюдатель — спокойное присутствие в вас. Он спокоен и молчалив, поскольку не комментирует опыт и не выносит о нем суждений. Он лишь безучастно свидетельствует происходящее.

Если вы научитесь смотреть на свой опыт с такой позиции наблюдателя, вы сможете легче воспринимать БТС. В конечном счете этот опыт длится лишь мгновения — как волна в океане существования. Вам не нужно с ним бороться. Вам не нужно вовлекаться. Ваша задача — замечать БТС и отличать себя от них. Позвольте волнам БТС появляться и исчезать. Наблюдайте за ними, находясь в безопасности на берегу.

Вы также можете смотреть на это иначе: все ваши переживания и мысли — это проекции. Вы — экран, на котором они воспроизводятся. Экран никогда не меняется, но образы сменяют друг друга постоянно. В течение жизни могут возникнуть миллионы сцен. Когда неприятные мысли или переживания появляются на экране, просто подождите. Довольно скоро они превратятся во что-то другое. Экран не борется и не сопротивляется проекциям. Он лишь создает пространство для изображений на тот период, пока кино закончится. Вы подобны экрану, на котором воспроизводится кино жизни.

Возможно, вам кажется, что вас просят уподобиться автомату, отстраненному, лишённому эмоций, как Спок из популярного телесериала «Звездный путь». Но отстраненный взгляд и осознанное принятие не означают бесчувственность или отстраненность от собственного опыта. На самом деле вы сможете полнее участвовать в собственной жизни — и на уровне эмоций, и на уровне мыслей, а не просто реагировать на нее привычными шаблонами избегания. Позиция наблюдателя дает вам про-

странство, в котором вы можете выбрать, во что вовлекаться, какие ситуации отпустить и на что тратить свое время и энергию.

Итак, спросите себя, достаточно ли у вас пространства для всего вашего опыта — такого, какой он есть. Если нет, что мешает вам воспринимать его так? Когда возникает то или иное переживание, посмотрите, сможете ли вы создать пространство для него — оно не должно вам нравиться и вы не должны его оправдывать, просто признайте его возникновение, проявив как можно больше доброты и не пытайтесь ничего исправить.

НАВЫК ЗАНИМАТЬ ПОЗИЦИЮ БЕЗУЧАСТНОГО НАБЛЮДАТЕЛЯ

Если вы действительно собираетесь наблюдать за чем-то, вам нужно прочно утвердиться в настоящем моменте. Прошрое и будущее, куда так часто переносятся мысли, нужно оставить, выбрав момент «здесь и сейчас». Помните: вы живете в настоящем.

Первый способ быть в настоящем — слушать свое тело. Вы можете добиться этого, сосредоточивая внимание на дыхании, пульсе, положении тела в пространстве, а также на зажимах в теле. Вы наблюдаете за всеми значимыми ощущениями — где возникает боль или жар, тяжесть или судороги. Этот навык не так просто освоить, именно поэтому мы предложим вам упражнения для ежедневной практики. Но не стоит сразу пытаться применить навык в разгар БТС, лучше опробовать его на других ситуациях. Упражнения помогут вам в этом.

Второй способ оставаться в текущем моменте — отслеживать свои мысли, эмоции и порывы. Во время каждого эпизода БТС вам нужно постоянно задавать себе несколько основных вопросов. Вот некоторые из них:

- ▶ Что я ощущаю, кроме тревоги, паники, страха и напряжения?
- ▶ Что я говорю себе? Возникают ли у меня суждения: правильно — неправильно или приемлемо — неприемлемо?
- ▶ Какие порывы к действию у меня возникают? Куда пытается привести меня порыв избежать дискомфорта?
- ▶ Кем я хочу быть прямо сейчас? Какой мне бы хотелось видеть свою жизнь прямо сейчас?

Есть еще один способ, позволяющий оставаться в настоящем: напоминать о вашей роли наблюдателя может рифма. Нам нравятся стихи, ко-

торые школьники учат как правило безопасности на дороге: «Смотри по сторонам и слушай, иначе ждет несчастный случай». Отметив у себя негативную оценку или суждение, не поддерживайте их. Если обнаружите, что выносите суждения, просто наблюдайте, не ругая себя. В конечном счете суждение — это всего лишь мысль. Не позволяйте ей поймать вас в ловушку. Для наблюдателя нет правильного и неправильного — есть лишь внимание, опыт и обучение.

Что значит занять позицию наблюдателя

Многим трудно представить, что означает смотреть на жизнь и опыт с позиции наблюдателя. Между тем молчаливый наблюдатель всегда присутствует в вас, вы просто не привыкли смотреть на мир с его точки зрения. Для лучшего понимания того, что такое наблюдатель, наш коллега из Австралии Расс Харрис (Harris, 2008) предложил простую метафору.

Ваш наблюдатель подобен небу. Ваши мысли и переживания — это погода. Погода постоянно меняется, но какой бы ужасной она ни была, она не может навредить небу. Даже самый жуткий шторм, циклон и буря не могут причинить ему вред. Какой бы ужасной ни была погода, на небе достаточно места для нее. Если вы продолжите наблюдать, то рано или поздно увидите, что погода улучшилась. Иногда люди забывают о том, что над ними есть небо, лишь потому, что не видят его за грозowymi тучами. Однако, если вы подниметесь достаточно высоко, даже самые мрачные и тяжелые дождевые тучи не помешают вам добраться до чистого неба. Это открытое небесное пространство простирается во все стороны, оно безгранично. Вы можете постепенно научиться устанавливать контакт с этой частью своего «Я» — открытым безопасным внутренним пространством, откуда можно наблюдать и позволять проявляться даже самым сложным мыслям и переживаниям. В этом вам поможет, например, медитация.

Чем выгодна позиция безучастного наблюдателя

Возможно, вам все еще не ясно, почему так важно быть наблюдателем и как можно воспринимать опыт с такой точки зрения. Позиция безучастного наблюдателя полезна тем, что вы можете следить за происходящим, не принимая ту или иную сторону. Это позволяет вам прекратить борьбу с суждениями и бросить канат.

До сих пор вы, вероятно, считали, что тревожные мысли и переживания управляют вами, обладая силой и властью. В разгар атаки БТС может казаться, что они поглощают вас настолько, что вы теряетесь в них. В такие моменты сложно увидеть, что мысли, беспокойство и переживания — это часть вас. Это не вы, и они не принадлежат вам. Подобно облакам в небе, они самостоятельно появляются и исчезают. Невозможно заставить их уйти. Невозможно намеренно их удерживать.

В некотором смысле вы подобны дому. Как дом создает пространство (например, комнаты), в котором живут люди, вы создаете пространство для своего опыта. Сам дом остается неизменным, что бы в нем ни происходило. Дому все равно, кто в нем живет, что делают жильцы, что они думают или ощущают, что за мебель внутри. Дом лишь обеспечивает пространство для жизни.

Упражнение «Что можно узнать о позиции наблюдателя благодаря шахматам»

Позиция безучастного наблюдателя может быть проиллюстрирована игрой в шахматы (Hayes, Strosahl, Wilson, 2012) (рис. 16). Это игра для двух игроков, у каждого из которых есть набор фигур. Игроки совершают различные ходы, чтобы выиграть. Когда один игрок делает ход, другой берет фигуру и отвечает. Оба игрока пытаются обыграть друг друга.

Теперь представьте, что вы участвуете в этой игре. Темные фигуры — это БТС и все, что может их спровоцировать. Вторая команда — ваши типичные ответные ходы. Итак, когда атакует темный конь (например: «Я не справлюсь»), вы берете белого коня

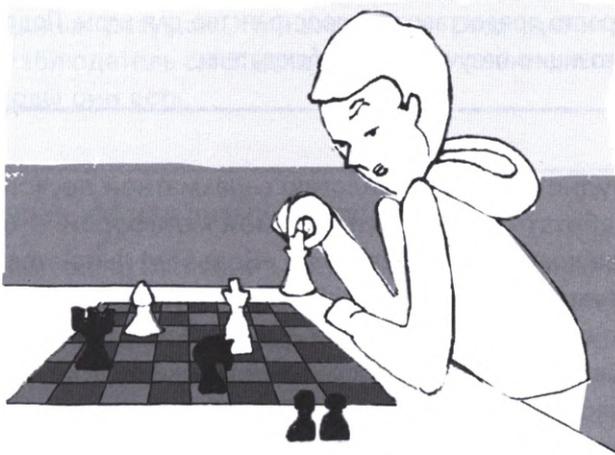


Рис. 16

и вступаете в бой, чтобы поразить противника: вы дышите, думаете о чем-то другом, убеждаете себя, что справитесь. Обратившись к своему опыту и проделанной при изучении этого пособия работе, спросите себя еще раз, эффективен ли этот подход. Или же команда БТС всегда возвращалась и вновь пыталась атаковать вас?

В этой игре есть одна сложная проблема. В отличие от настоящих шахмат, здесь нет двух команд и двух игроков. Играет лишь одна команда: вы. Мысли, переживания и действия обеих сторон — это ваши мысли, переживания и действия. Все они принадлежат вам — вы играете за обе команды.

Итак, все подстроено. Каждая сторона знает шаги второй. Какая бы сторона ни выиграла, одна часть вашей личности всегда будет проигравшей. Как вы можете выиграть, когда ваши собственные мысли и переживания конкурируют между собой? Это война против вас. Именно поэтому вы не можете в ней победить. Битва продолжается каждый день на протяжении многих лет. Вы ощущаете безнадежность. Вам кажется, что вы не способны ни победить, ни прекратить борьбу.

Предлагаем вам остановиться ненадолго и посмотреть на ситуацию иначе. Что, если бы вам сказали, что шахматные фигуры — это не вы? Можете ли вы представить, кем еще вы можете оказаться?

Предположим, что вы — шахматная доска. Это главная роль. Без доски не может быть игры. Подобно доске вы видите все фигуры и можете наблюдать за действиями, не принимая ни одну из сторон. Если вы игрок, результат игры крайне важен; вам нужно победить беспокойство, тревогу и страх, как если бы ваша жизнь зависела от этого.

Однако доске совершенно все равно, кто выигрывает и кто проигрывает. Доска не выбирает фаворитов и не вовлекается в битву. Она лишь обеспечивает пространство для игры и позволяет ей разворачиваться. Можете представить, какое облегчение вы бы испытали, если бы вы вам не нужно было быть игроком, заинтересованным в результате? Вы просто предоставляете пространство для игры. Подобно доске, вы можете выбрать позицию безучастного наблюдателя.

Если вам трудно провести аналогию с шахматной доской, возможно, будет проще работать с другой спортивной метафорой — волейболом. В волейболе две команды («Тревога» и «Борьба») пытаются удерживать мяч в игре, перекидывая его с одной стороны поля на другую, не давая ему упасть ни с одной стороны сетки. Каждый раз, когда одна команда посылает мяч на другую сторону, стоящий ближе к сетке игрок противоположной команды подпрыгивает, чтобы отбить его.

Так игра все продолжается и продолжается. Как только команда «Тревога» подает беспокоящую мысль, команда «Борьба» отвечает на эту мысль,

так или иначе оспаривая ее. Этот ментальный волейбольный марафон беспокойства, нежелательных мыслей и переживаний вновь и вновь повторяется в вашем сознании и ни к чему не приводит. Однако существует альтернатива.

Вместо того чтобы становиться игроком той или иной команды, вы можете принять точку зрения волейбольного поля. Подобно полю, вы будете безучастным наблюдателем, а не игроком, заинтересованным в результате. Точно так же как шахматная доска, поле не имеет функции действия. Поле просто есть, наблюдает и предоставляет пространство для игроков, сетки и мяча. Полю действительно все равно, кто победит. Оно не беспокоится о результате. Оно продолжит существовать, когда игра закончится и даже когда появятся новые игроки и начнется новая игра.

По опыту нам известно, что представлять себя шахматной доской или волейбольным полем (или даже сосудом опыта) может быть довольно странно — по крайней мере, вначале. И все же со временем, когда вы будете выполнять это и другие упражнения из этой главы, вам будет проще принимать точку зрения, проводя аналогии с шахматной доской или волейбольным полем. И тогда вы испытаете облегчение. И это будет не дешевое краткое облегчение, которое наступает, когда вы убегаете от переживаний. Этот облегчение, основанное на глубинном опыте и понимании того, что вы, в определенном смысле, действительно являетесь доской, полем и сосудом.

Вы видите, как ваши мысли и переживания появляются и исчезают. Они проходят и в конечном счете не принадлежат вам. Они лишь становятся частью вас на некоторое время, а затем уходят — подобно посетителям. Но и доска, и поле остаются. Они всегда на месте — не меняются, что бы ни происходило. И они ничего не делают — они просто есть.

Это слияние переживаний, мыслей, действий и личности — лишь иллюзия, созданная разумом. Пришло время разъединить все элементы, чтобы ваш наблюдатель смог увидеть — с осознанным принятием — БТС такими, каковы они есть.

Упражнение «Молчаливый наблюдатель»

Чтобы лучше понять, как отделить элементы опыта от себя как наблюдателя, предлагаем вам рассмотреть случай Эллен. Она работает офис-менеджером в местном рекламном агентстве. Около полугода назад она попала в ужасную аварию. К счастью, отделавшись небольшими травмами. Тем не менее тот случай очень напугал ее.

С тех пор она не может водить машину и даже находиться в ней, она страдает от кошмаров и болезненных воспоминаний об аварии, а также от панических атак, которые появляются будто из ниоткуда. Она взяла отпуск на работе, но боится потерять место.

Когда Эллен впервые попросили объяснить ее страх, она не отделяла себя от своих мыслей, переживаний и действий. Все они стали единым печальным опытом (рис. 17). Обратите внимание, что все круги пересекаются.

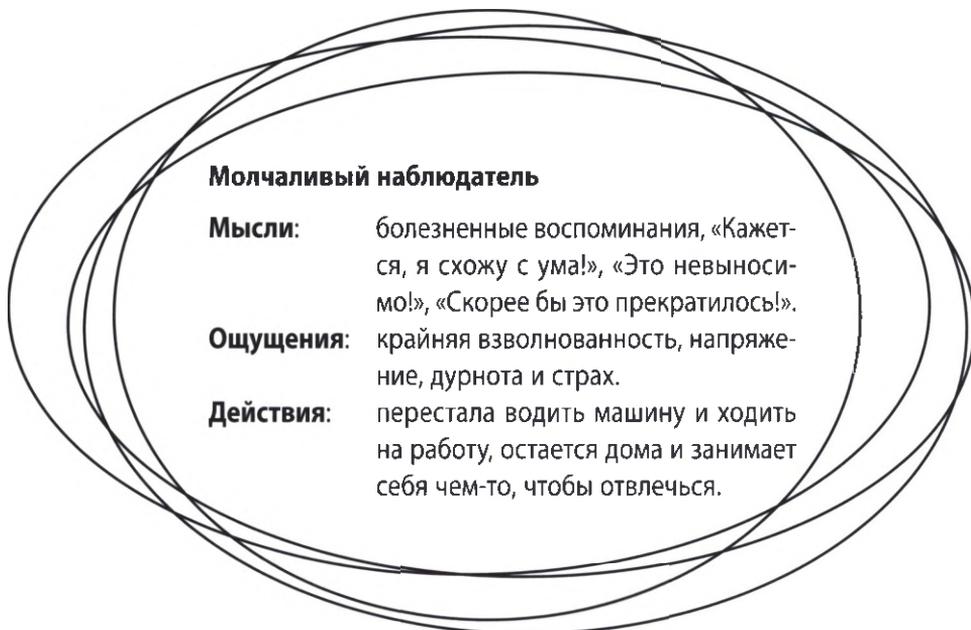


Рис. 17

Терапевт попросил Эллен выполнить упражнение «Молчаливый наблюдатель». Он посоветовал ей выделить время на центрирование, а затем начертил круг и написал внутри: «Молчаливый наблюдатель». Ниже начертил еще три круга. В первом написал «Мысли», во втором — «Ощущения», в третьем — «Действия».

Он попросил Эллен подумать о метафоре с шахматной доской и представить, что она подобна этой доске. Такое состояние называют позицией молчаливого наблюдателя — это определенная точка зрения, которую вы можете принять, рассматривая свой опыт. Так вы можете увидеть себя — наблюдая за тем, что происходит, не комментируя и не вмешиваясь. И с этой позиции молчаливого наблюдателя Эллен должна была заполнить другие круги (рис. 18).

Итак, Эллен выполнила упражнение. Как вы видите, четыре круга больше не пересекаются. Мысли, переживания и действия отделены друг от друга, хотя и связаны с наблюдателем.

Прямо сейчас предлагаем вам выполнить упражнение «Молчаливый наблюдатель», рассмотрев свой недавний эпизод БТС. Возьмите свои рабочие листы LIFE



Рис. 18

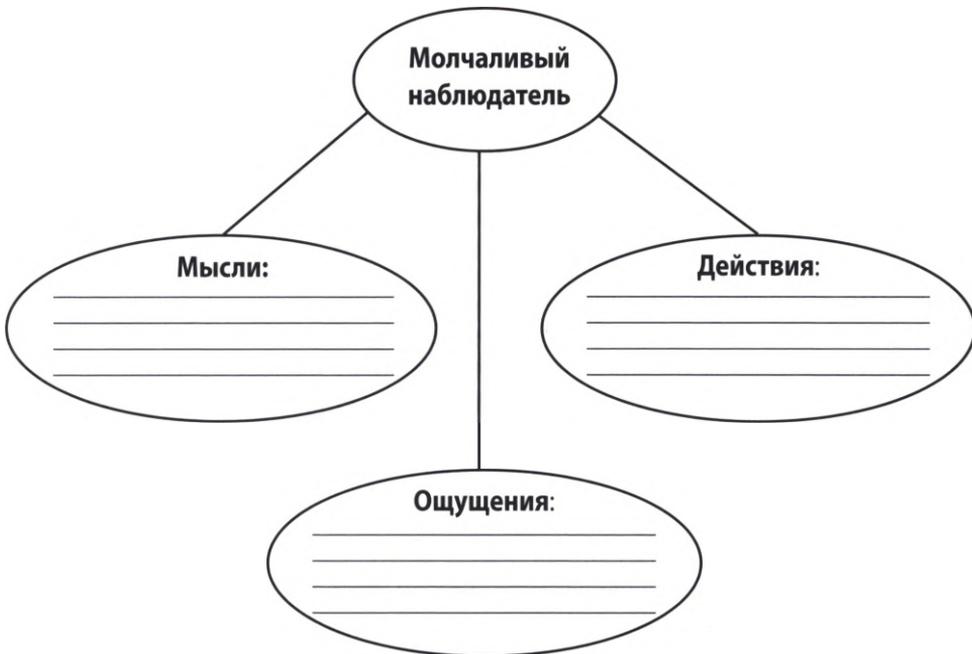


Рис. 19

за прошлую неделю и найдите ситуацию, которая оказалась для вас сложной. Прочитайте свои записи.

Затем, когда будете готовы, некоторое время наблюдайте за дыханием и движением грудной клетки. Просто следите. Дождитесь, когда возникнет ощущение центрированности. Теперь представьте эпизод БТС из рабочего листа LIFE. Заняв позицию молчаливого наблюдателя, проследите за всеми аспектами переживания. Выделите свои мысли, ощущения и действия. А затем, как Эллиен, заполните пустые поля на рис. 19.

Из упражнения «Молчаливый наблюдатель» можно сделать еще один важный вывод. Ваше поведение отделено от ваших мыслей и переживаний. Вы можете быть поглощены тревожными мыслями и переживаниями и все же действовать в соответствии со своими целями и ценностями. Ваши мысли и переживания не инициируют действия. Действия инициируете вы!

Важнее всего помнить простой факт: вы можете выбирать свои действия. Один способ действовать — это реагировать на боль, пытаться победить ее или подавить. Другой способ — действовать в соответствии со своим опытом и подсказками разума.

Третий способ: вы можете наблюдать дискомфорт, возникающий на уровне мыслей и ощущений, и проявлять к нему сострадание, доброту, ненавязчивое любопытство и открытость. Просто подмечайте любые изменения с позиции молчаливого наблюдателя. В таком случае вам не нужно будет принимать ту или иную сторону или выносить суждения. Вместо этого у вас появится возможность выбирать другие жизнеутверждающие действия. Забывая о том, что вы сами выбираете манеру поведения, вы вряд ли сможете воспользоваться этой возможностью. Вы позволите старым привычкам победить, и ваши мысли и переживания будут управлять вашими действиями.

Такая позиция поможет вам понять разницу между сферой мыслей, эмоций и ощущений, вами (молчаливым наблюдателем) и вашими действиями. Этот мягкий подход даст вам возможность для маневра и позволит выбирать, как действовать. Помните: вы можете бороться со своим внутренним миром — а можете принять его и идти вперед. Выбор делаете вы.

Предлагаем вам попрактиковать состояние молчаливого наблюдателя на эпизодах БТС, которые вы записали в рабочих листах LIFE за минувшие недели. Возможно, вы сочтете полезным начать с более простых эпизодов. Важно, чтобы вы начали практику.

Успокойтесь и возьмите на себя обязательство выполнять по крайней мере одну сессию молчаливого наблюдения в день. Добейтесь мастерства в том, чтобы замечать и наблюдать мысли и переживания, а затем помещать каждое из них в отдельный круг, проявляя доброту и сострадание.

КТО ВЫ НА САМОМ ДЕЛЕ?

Большинство людей придут в замешательство, если спросить их: «Кто вы?» Они могут сказать: «Меня зовут...» и указать на себя. Или обозначат свои роли в жизни — мать, коуч, врач, строитель, юрист, секретарь, артист. Но кто вы? Тело? Или ваша роль?

Если бы вы были только телом, логично было бы спросить: «О какой версии вы говорите — 1960 год, 1975-й, 1989-й, 2003-й или 2015-й?» Конечно, у вас одно и то же имя, вы получили его при рождении, но всем известно, что версия 2015 года не имеет ничего общего с версией 1970-го. Современная наука говорит, что большинство клеток организма полностью обновляется в течение года!

Итак, многие клетки организма постоянно обновляются, очевидно, что и ваше тело изменилось с момента рождения. Однако означает ли это, что вы не тот, кем родились? У каждого есть это не поддающееся сомнению ощущение непрерывности. В глубине души, на уровне интуиции, вы знаете, что независимо от возраста, географического местоположения, мыслей, ощущений и действий вы всегда остаетесь собой. Есть что-то, что не меняется. Каждый знает об этом и ощущает это, но никто не может описать словами. Помните, что сосуд уже был до того, как у вас появились слова, чтобы описать себя!

Если настаивать на вопросе «Кто вы?», люди будут отвечать самоописаниями: «Я тревожная женщина», «Я добрый человек», «У меня технический склад ума», «Я тот, кто _____» (заполните на свое усмотрение). Иногда ответы могут быть развернутыми и содержать длинные истории о том, почему люди стали (или не стали) теми, кто они сейчас. Это истории, которые люди рассказывают о себе самим себе. Нет ничего плохого в том, чтобы рассказывать их себе или другим, — но только если вы помните, что это лишь истории. Какими бы правдоподобными они ни казались, это только истории, продукт мышления. И главный вопрос, как и прежде, не в том, достоверны ли эти истории, а в том, насколько они полезны.

Если утром вы говорите себе, что всегда были тревожны, а также называете десять причин, которые к этому привели, а потом остаетесь дома,

потому что запаниковали уже при пробуждении, насколько полезно верить в такую историю? Подобные истории могут превратиться из ловушек разума в поистине разрушительные инструменты — они способны полностью вас обездвижить, если вы поверите в них и будете им подчиняться.

Мы призываем вас осознать все бесполезные истории и самоописания, которые периодически возникают в вашем сознании, и не подчиняться им. Позиция наблюдателя поможет вам легче дистанцироваться от таких историй и самоописаний и просто смотреть на них. Не стоит действовать в соответствии с ними или основываясь на них.

На этом месте нас часто спрашивают: «Если я — не тело, а также не мысли, не ощущения и не действия, а также не то, как я себя описываю, тогда кто же я?» Это важный вопрос. Нам не терпится на него ответить. Однако любой ответ стал бы для вас всего лишь еще одной историей, за которую может зацепиться разум. В этом нет смысла. Будет лучше, если вы взглянете на этот вопрос, выйдя за пределы БТС и прочих самоописаний, за которые вы, возможно держитесь. Для этого полезно вначале посмотреть на то, какими сейчас будут ваши ответы на вопрос «Кто я?»

Упражнение «Кто я — если исключить БТС?»

В результате многолетней борьбы с БТС вы могли излишне сконцентрироваться на том, что с вами «что-то не так». Масштабы проблемы могут быть таковы, что вы, возможно, выпустили из поля зрения важные аспекты собственной личности и жизни. Итак, в этом упражнении предлагаем вам подумать о том, что является самым важным в вас самих и вашей жизни. Имейте в виду, что это не должно быть связано с БТС. Как бы вы описали себя? Что вам нравится, что не нравится? Вы можете заполнить строки прямо сейчас. А если вам трудно найти те или иные ответы, рекомендуем закрыть глаза и вспомнить время, когда БТС еще не были для вас основной проблемой в жизни, а затем записать ответ.

Я _____ / _____ / _____ / _____ / _____ /

Я человек, который _____.

Я не тот, кто _____.

Мне действительно нравится _____.

Мне не нравится _____.

Мои главные отношения — это отношения с _____.

Как еще вы бы описали себя? _____

Если вам станет интересно, можете уделить этому упражнению больше времени. Однако имейте в виду, что все эти описания, даже самые подробные, в конечном счете будут неполными. А если выполнять упражнение долго, в конце концов у вас закончатся слова, которыми вы могли бы описать себя. И именно здесь кроется ответ.

Откроем вам небольшой секрет. Проблема не в словах — не в том, что у нас слишком мало слов или нет подходящих, чтобы описать себя. Проблема в том, что в лексиконе нет средств, позволяющих составить полное описание личности. В каждом человеке есть ядро, суть, то, что выходит за пределы слов. (Помните, что сосуд появился раньше, чем вы узнали какие-то слова, которыми могли бы себя описать!) Этот аспект личности можно ощутить на опыте как безграничное безопасное прибежище. Оно выходит за рамки определений и слов. Цель упражнений в этой главе состоит в том, чтобы помочь вам пережить эту абсолютно безопасную часть вашей личности.

Терапия принятия и ответственности требует от человека немало — в процессе придется сталкиваться с такими аспектами собственной личности, с которыми многие бы предпочли никогда не иметь дела или, по крайней мере, не хотели бы вступать в длительный контакт. Чтобы выйти за пределы страха и прочих эмоциональных блоков, вам было бы очень полезно оказаться в этом безопасном месте, подобном открытому полю, не поддающемуся описанию. И для этого вам не нужно отправляться на пустынные пляжи или забираться в горы. Это место находится в вас самих — в центре грудной клетки, недалеко от сердца.

Чтобы помочь вам осознать этот безопасный, целостный и изначальный аспект вашей личности, выходящий за рамки любых историй и описаний, предлагаем начать с упражнения, которое представляет собой вариант упражнения на самоидентификацию, разработанного Роберто Ассагьоли (Assagioli, 1973) и модифицированного Хейесом и другими исследователями (Hayes, Strosahl, Wilson, 2012). В этом упражнении вам предстоит подключить свое воображение и попытаться оказаться в этом месте, где вы — это не ваши истории.

Упражнение «Постоянный наблюдатель»

Закройте глаза, удобно сядьте на стул и просто выполняйте инструкции. Если обнаружите проявления блуждающего ума, плавно верните внимание к звуку своего голоса.

Прежде чем начать, сделайте несколько плавных вдохов... и выдохов... Выполняя вдохи и выдохи, обратите внимание на звук, с которым проходит воздух, и ощутите движение воздуха. Теперь переведите внимание на себя, свое присутствие в этой комнате.

Представьте, что смотрите на себя в зеркало. Глаза, которые смотрят на вас из зеркала, — это те глаза, которые смотрели на вас 1 сентября, когда вы впервые пошли в школу. Помните ли вы тот день? Что вы тогда видели? Что вы переживали в тот день? Отмечаете ли вы эмоции, которые у вас были тогда? Или мысли? Обратите внимание: сейчас, когда вы отмечаете все это, это отмечает особая часть вашей личности. Часть вашего «Я» отмечает эти ощущения... звуки... мысли... и переживания... Эта часть вас называется наблюдателем. Здесь, за теми глазами, есть некто, кто знает, о чем речь. Вы были им всю жизнь. По сути, этот наблюдатель и есть вы — тот, кого вы называете собой.

Теперь вспомните день, когда вы встретили своего первого возлюбленного или возлюбленную. А если эти воспоминания уже стерлись из памяти, вспомните, когда встретили того, с кем вы в отношениях сейчас. Глаза, смотрящие на вас из зеркала, — это те же самые глаза, которые смотрели на вас тогда, замечая все, что происходило. Вспомните все события того времени. Вспомните взгляды... звуки... запахи... ваши переживания... мысли... И посмотрите, можете ли вы увидеть, что и тогда вы были там, замечая все, что происходило. Можете ли вы уловить того, кто был вашими глазами, кто видел, слышал, обонял, ощущал и мыслил... Тогда вы были там, а сейчас вы здесь... Вам лишь нужно отметить опыт осознанности и попытаться понять, что в некотором глубинном смысле вы, находящийся здесь, также были тем, кто был там... Тем, кто осознает то, что вы осознаете сейчас. Он находится здесь, но в то время он был там.

Эти глаза, которые вы видите в зеркале, — тот самый вы, которым были в детстве на летних каникулах, позднее — в старшей школе, в колледже и на работе... Этот тот вы, которым вы являетесь сегодня, выходя по утрам из дома, проверяя телефон, отправляясь за покупками и встречаясь с друзьями.

Важно, что во все эти моменты вы видели разные события, у вас были разные мысли и переживания. Со временем ваша внешность изменилась. Однако есть нечто, что осталось неизменным: на весь этот опыт смотрели одни и те же глаза. Наблюдатель был с вами тогда, а сейчас находится здесь — и этот наблюдатель тогда был таким же, как сейчас... Вновь отмечаем, что вам не нужно верить нам на слово; попробуйте распознать эту базовую непрерывность — в глубинном смысле, на уровне опыта, а не на уровне веры. Этот наблюдатель всегда был неизменным. Вы оставались собой в течение всей жизни.

Ваши роли также постоянно меняются. В разных ситуациях вы предстаёте как друг, родитель, коллега, деловой партнер, возлюбленный. Но какую бы роль вы ни играли в тот или иной момент времени, за вашими глазами всегда находите тот вы, который не меняется, но лишь наблюдает, как вы идёте по жизни, играя различные роли.

Наконец предлагаем рассмотреть ваши эмоции. Обратите внимание, как ваши эмоции непрерывно меняются. Иногда вы испытываете радость, иногда — грусть. В другое время вы чувствуете напряжение... затем наступает скука... восторг... релаксация... Когда эти эмоции возникают и исчезают, обратите внимание, что в то же время вы, фиксирующий все эти меняющиеся эмоции, остаетесь неизменны. То же самое относится к вашим мыслям. Они появляются и исчезают в никуда... Иногда вы думаете о других, иногда о себе. Иногда ваши мысли вам понятны, а иногда — нет.

Итак, можете ли вы понять по опыту, не принимая на веру, что вы — не только тело, роли, эмоции, мысли? Все это — элементы вашей жизни, тогда как вы сами — поле действия. Пространство, в котором жизнь разворачивается. Обратите внимание, что беспокойство, тревога и страх, с которыми вы боретесь и которые пытаетесь изменить, это не вы. Сколько бы ни продолжалась эта битва, вы остаетесь собой, остаетесь неизменны и невредимы. Посмотрите, можете ли вы извлечь пользу из этого понимания, чтобы отпустить свое беспокойство, тревогу и страх хоть немного. Сейчас вы находитесь в безопасности и знаете, что оставались собой на протяжении всей жизни и что вам не нужно слишком вовлекаться в эмоциональные перемены. Лучше просто наблюдайте за опытом во всех сферах жизни, когда он возникает. Обращайте внимание на то, что вы продолжаете присутствовать, осознавая то, что вы осознаете. Это неизменно.

Оставайтесь в этом молчаливом состоянии неизменного наблюдателя еще некоторое время. Затем, когда будете готовы, представьте, как вы сидите на стуле в своей комнате. Спустя несколько мгновений возвращайтесь в комнату и открывайте глаза.

«Неизменный наблюдатель» — мощное упражнение, поскольку оно не только позволяет вам применить позицию наблюдателя в различных аспектах жизни, но и дает представление о безопасном внутреннем пространстве, которое всегда остается неизменным, а значит, ему ничто не может навредить, что бы ни происходило во внешнем и внутреннем мире. Предлагаем вам слушать запись этого упражнения по несколько раз в неделю, а также в течение нескольких следующих недель. Это позволит вам лучше познакомиться с самим собой, молчаливым наблюдателем, вашим подлинным центром. Разум не всегда бывает вашим лучшим другом — в отличие от молчаливого наблюдателя.

МЕДИТАЦИЯ С МАНТРОЙ — ПРОСТОЙ ОТВЕТ НА ВОПРОС «КТО Я?»

Для всех, кто страдает БТС, очень важно стать хорошим наблюдателем. Это позволяет занять исключительно полезную позицию.

Предлагаем вам поработать со списком утверждений. Обратите внимание, что будет происходить в вашем внутреннем мире, когда вы будете читать первые четыре фразы. Затем дополните последние четыре фразы описаниями себя, которые вам регулярно подсказывает ваш ум и которые беспокоят вас:

- ▶ Я тревожный человек.
- ▶ Я слишком застенчив/застенчива.
- ▶ Я недостаточно хорош/хороша.
- ▶ Я никогда не добьюсь успеха.
- ▶ Я _____.
- ▶ Я _____.
- ▶ Я _____.
- ▶ Я _____.

Заметили ли вы, как ваш категоричный разум практически мгновенно начал обрабатывать эти утверждения — соглашаясь с ними или возражая против них, перефразируя или оценивая их, подкрепляя или ослабляя их и т. д.?

Вы привыкли попадаться на эти определения и самоописания и тратите много времени и энергии на их опровержение, борьбу с ними и подчинение им — знакомое перетягивание каната. Как напоминает Рамана Махарши в приведенной в начале главы цитате, разум лишь выдумывает все эти определения типа «я есть то или это», тогда как единственная истина и реальность в том, что вы просто есть. Точка!

Это не абстрактная философская идея, а очень практичный, полезный навык. Поупражнявшись в перетягивании каната, многие люди спрашивают нас: «Как бросить канат в повседневной жизни? Как бросить канат, когда категоричный разум продолжает подбрасывать оценочные суждения, утверждая, что я есть то или это или что я недостаточно хорош?»

Ответ предельно прост, хотя и сбивает с толку: вы не есть ни то, ни это, вы просто есть — вы тот, кто вы есть. Отвечая на вопрос «Кто я?» простым обезоруживающим «Я есть!», вы получаете возможность отбросить все оценочные утверждения, которые разум постоянно вам преподносит. Это наиболее простой способ бросить канат — раз и навсегда, в любое время. Больше никаких доводов, пояснений, обоснований: «Я тот, кто я есть!»

Вы уже познакомились с несколькими упражнениями, которые помогают установить дистанцию между оценочными утверждениями и вами. Медитация с мантрой «Я есть» позволит вам оставить все бесполезные самоописания — или, как говорит Пема Чодрон (Chodron, 2001), отбросить прошлые сюжеты. Медитация с мантрой «Я есть» наряду с концентрацией на ваших ценностях — эффективный рецепт хорошей жизни.

Медитация с мантрой «Я есть»

Многие мантры представляют собой слова или фразы на санскрите (древнеиндийском языке), но они могут быть переведены на английский и любой другой язык. Слово «мантра» дословно означает «захватывающая разум». Хотя в прямом смысле мантра не захватывает разум, со временем она позволяет мышлению укорениться в обращенности внутрь — без каких бы то ни было усилий с вашей стороны. Когда вы повторяете мантру про себя, вы автоматически проходите сквозь бурлящий поток вечно встревоженных мыслей, воспоминаний и импульсов и оказываетесь в сфере чистого сознания — глубинного покоя внутри вас, с которым вы всегда можете установить контакт.

Мантры используются многие тысячелетия, и «Ом», вероятно, самая популярная. Мантры выводят вас за пределы вашего оценочного разума и позволяют испытать тишину и чистую осознанность — вашу подлинную сущность. Вначале такой опыт будет длиться лишь мгновения, но со временем, даже когда вы просто будете закрывать глаза и обращаться к мантре, это будет вас успокаивать. В результате регулярной практики эта медитация станет полезной привычкой.

Мантра «Я есть» — не какой-то философский или лингвистический трюк. Медитации с мантрой «Я есть» упоминаются в Ветхом Завете, а также в древнеиндийской и других традициях (Dyer, 2012). «Я есть» — это лишь перевод санскритских выражений «ахам» и «со хам».

Сейчас вы, вероятно, уже понимаете, почему эта мантра прекрасно подходит для работы над собой: она позволяет избавиться от сценариев,

обычно сопровождающих ваши бесполезные самоописания типа «Я есть то или это». Возможен ли тут более простой и изящный способ?

Мы не рекомендуем вам использовать мантры умиротворения, света или сострадания, поскольку все они имеют множество значений. Цель этой медитации состоит в том, чтобы выйти за ограничения, налагаемые значениями тех или иных слов и вашим рассудочным суждением, и не вовлекаться в размышления о каких бы то ни было концепциях, какими бы воодушевляющими и прекрасными они ни были.

Многие люди обращаются к медитации в надежде усмирить свой «встревоженный ум». Но какой бы тип медитации вы ни практиковали, любые попытки утихомирить поток мыслей волевыми усилиями не приведут к успеху. Разум полон мыслей, переживаний, ощущений, беспокойства, мечтаний и фантазий. Это совершенно нормально даже во время медитации, но важно то, что во время медитации вы не вовлекаетесь в эти игры разума и никакие мысли не направляете и не корректируете.

Итак, не пытайтесь мысленно концентрироваться на чем бы то ни было. Не предпринимайте попытки остановить поток мыслей. Просто принимайте все, что приходит, и создавайте пространство для всего, что вам преподносит разум. Не вовлекайтесь, не боритесь и не спорьте.

Эта медитация сравнительно проста, и есть лишь несколько базовых правил и инструкций, которым необходимо следовать. На первой неделе практики предлагаем вам слушать упражнение в записи. Затем вы будете готовы выполнять его самостоятельно. Тогда можете просто дважды прочитать приведенные ниже инструкции, чтобы запомнить последовательность. Закончив чтение инструкций, закройте глаза и начинайте медитировать. Выделите на эту медитацию 15–20 минут.

Медитация с мантрой «Я есть»

Сядьте удобно. Выпрямитесь, руки положите на бедра. Ноги можно скрестить, если так удобнее. Позвольте глазам плавно прикрыться. (Сделайте паузу примерно на 10–15 секунд.)

- ▶ Позвольте себе дышать естественно, не контролируя дыхание, не следуя никакой схеме. (Сделайте паузу примерно на 15–20 секунд.)
- ▶ Начинайте тихо повторять мантру «Я есть», не прилагая никаких особых усилий и без напряжения. Не беспокойтесь о темпе, ритме и звучании голоса. Совершенно нормально, если постепенно вы начнете произносить ее со-

всем тихо и менее четко. Мантра также может ускориться, замедлиться или полностью стихнуть.

- ▶ Спустя некоторое время вы заметите мысли, образы и, возможно, ощущения. Не реагируйте на них. Отметив их, плавно возвращайте внимание к мантре, продолжая мягко и спокойно повторять ее: «Я есть»... «Я есть»... Важнее всего сейчас принимать все, что бы ни происходило, и спокойно возвращаться к мантре.
- ▶ Ни на чем не концентрируйтесь и не пытайтесь контролировать разум. Если вы заметите, что начинаете вовлекаться в поток мыслей, плавно возвращайтесь к спокойному повторению мантры: «Я есть»... «Я есть»... «Я есть»... «Я есть»...
- ▶ Повторяйте мантру в соответствии с инструкциями в течение следующих 15 минут, пока не услышите, как в вашем внутреннем пространстве звучит тихое «Я есть»... «Я есть»... «Я есть»... «Я есть»...
- ▶ Теперь следует прекратить повторять мантру и некоторое время побыть в покое и тишине медитации. Продолжайте сидеть с прикрытыми глазами еще 2–3 минуты. После этого откройте глаза и возвращайтесь к повседневным делам.

Предлагаем вам выполнять медитацию с мантрой «Я есть» дважды в день. Регулярная практика ежедневной медитации — один из важнейших шагов на пути к исцелению. Когда начнете практиковать без аудиозаписи, обязательно перечитывайте инструкции перед медитацией.

Помните: в этой медитации вам не нужно ни на чем концентрироваться. Здесь не нужно контролировать размышления. Если мысль появляется, не пытайтесь избавиться от нее. Позвольте ей проявиться, как в предыдущих упражнениях на осознанность. Заметив, что вы перестали повторять мантру, тихо и спокойно верните свое внимание к повторению. Проговаривайте мантру мягко и почти незаметно, а если почувствуете, что она ускользает, не будьте слишком настойчивы.

Также не нужно добиваться четкости в произношении мантры — это не упражнение на дикцию. Это едва различимое воплощение вашей осознанности. Звучание мантры, ее произношение может оставаться неизменным, а может меняться: ускоряться или замедляться, становиться громче или тише, четче или невнятное. Не пытайтесь добиться ритма в повторении мантры или увязать ее с дыханием. Естественно, иногда вы будете просто забывать о мантре, вполне возможно, будут появляться мысли. Это нормально. Заметив, что отвлеклись, просто плавно вернитесь к повторению мантры. Принимайте происходящее, ничего не ожидая и не сопротивляясь изменениям. Выполняйте упражнение с легкостью.

Правильно ли вы выполняете медитацию?

Вначале люди часто задаются вопросом, правильно ли они практикуют. Правильно выполнять медитацию — это выполнять ее с легкостью и без усилий. Если вы сохраняете расслабленное и открытое сознание по мере того, как мантра становится все менее различимой, значит, вы медитируете правильно. Присутствие многочисленных мыслей не означает, что вы что-то делаете не так. Проявления блуждающего ума, когда вы отвлекаетесь и теряете концентрацию, необходимы, чтобы постепенно осознанность на уровне поверхностного ума сменилась более глубинным, обширным переживанием осознанности. Позвольте всему, что происходит, происходить, не пытайтесь ни на что повлиять. Не ожидайте никаких результатов и никогда не старайтесь «победить» мысли с помощью мантры, чтобы избавиться от них. Всегда повторяйте мантру мягко и без напряжения.

Наконец влияние медитации становится очевидным, когда практика регулярно выполняется в повседневной жизни во время привычных занятий, а не в специально отведенное время. Неважно, ощущаете ли вы себя во время медитации особенно хорошо, умиротворенно или нет. Если ощущения расслабленности и покоя нет, не следует думать, что процесс идет не так.

Помните: во время медитации не должно происходить ничего особенного — что происходит, то и происходит. Ваша задача состоит в том, чтобы просто принимать все происходящее, доверяя процессу. Полагайтесь на тот факт, что со временем хватка «встревоженного ума» ослабится, когда вы сможете избавиться от связывающих вас сценариев, основанных на прошлом опыте, и научитесь просто быть — «Я есть».

УПРАЖНЕНИЯ, УЛУЧШАЮЩИЕ ЖИЗНЬ

Ниже приводится список полезных действий. Включите их в свое расписание — так вы сможете позаботиться о себе в повседневной жизни. Только от вас зависит, будете вы выполнять их или нет. Когда решение принято, возьмите на себя обязательство ему следовать. Будьте реалистичны и обязуйтесь выполнять только то, что вы действительно можете. Например, если вы знаете заранее, что две медитации с мантрой «Я есть» в день для вас слишком много, примите решение медитировать раз

в день. Лучше, чтобы ваши обязательства были не очень масштабными, но полностью соблюдались. Но если вы не можете взять обязательства ни по одному из этих упражнений, вам следует остановиться, обратиться к предыдущему материалу и спросить себя, что вам мешает. Возможно, вы слишком спешите. В таком случае будет полезно еще некоторое время выполнять предыдущие упражнения, прежде чем переходить к следующим.

Нам известно, что изменения могут быть пугающими. И все же перспектива продолжать делать то, что никогда не помогало, пугает больше. Если вы хотите получить новые результаты, вам нужно предпринять нечто новое. Проявите терпение. Работайте. Изменения наступят. Вы убедитесь в этом сами.

- ▶ Практикуйте медитацию с мантрой «Я есть» по крайней мере раз, а лучше дважды в день в течение 15–20 минут. Обязательно перечитывайте инструкции перед началом медитации.
- ▶ Практикуйте состояние осознанного молчаливого наблюдателя (шахматной доски) во время повседневных дел дома или где бы то ни было — к слову, это может быть довольно забавно.
- ▶ Практикуйте состояние молчаливого наблюдателя, когда что-то расстраивает вас или пугает.
- ▶ Старайтесь сохранять осознанность в повседневной жизни.
- ▶ Пересмотрите свои ощущения и попытайтесь понять, о чем они говорят. Даже если вы замечаете, что отвлеклись, это хороший знак, ведь это значит, что вы развиваете способность наблюдать за своими переживаниями, а не поддаваться всему, что предлагает разум.
- ▶ Постарайтесь выяснить, от чего вы все еще отказывались на этой неделе из-за тревоги.

ЧТО ВАМ СЛЕДУЕТ ЗАПОМНИТЬ

Вы можете научиться жить с БТС и другими дискомфортными переживаниями и проявлять терпение к ним. Это освободит вас, позволив сконцентрироваться на той жизни, которой вы хотите жить. Если вы научитесь принятию и состраданию, научитесь быть наблюдателем своего опыта, то обретете гибкость — станете мягче и добрее по отношению к себе, другим людям и миру, в котором живете. Кроме того, вы ослабите все опоры БТС, загоняющих вас в тупик. Вы подорвете старую схему, которая вошла у вас в привычку.

Навык отстраненного молчаливого наблюдения

О чем стоит подумать: наблюдение за мыслями, переживаниями и поведением как за чем-то, отдельным от вашей истинной сущности, — важный и смелый шаг. Вам станет легче принять себя, если вы будете смотреть на БТС с безопасной позиции молчаливого наблюдателя, проявляя к БТС больше доброты на пути к лучшей жизни.

Важный вопрос: готовы ли вы смотреть на все свои недостатки, слабости и уязвимые стороны с позиции молчаливого наблюдателя, не вовлекаясь? Готовы ли вы научиться отделять себя от мыслей, переживаний и поступков, регулярно практикуя медитацию с мантрой как важный шаг к тому, чтобы выбраться из ловушки и вернуть свою жизнь?

Часть III

**ВОЗВРАЩЕНИЕ
СОБСТВЕННОЙ
ЖИЗНИ**

Переломите привычку привязываться к прошлому и ошибкам. Не поддавайтесь тем, кто намеренно вновь и вновь ранит вас. Не поддавайтесь мыслям и мнениям, снижающим вашу ценность. Их необходимо оставить позади. Вы не позволите им мешать вашим новым начинаниям. Вы должны окончательно решить, что их песенка в вашей жизни спета. Вы слишком прекрасны и сильны, чтобы оставаться в плену у того, что в действительности не имеет никакого значения.

Верните себе свою жизнь!

Додинский

КОНТРОЛЬ В ВАШИХ РУКАХ

Жизнь — это выбор. Тревога — это не выбор. Куда бы вы ни пошли, у вас всегда будут проблемы и боль. Итак, ваш выбор состоит не в том, чтобы испытывать или не испытывать тревогу. Ваш выбор в том, чтобы жить наполненной жизнью или отказаться от нее.

СТИВЕН ХЕЙЕС

Как утверждает Стивен Хейес, никто не выбирает тревогу. И он прав! Все время, потраченное на попытки управлять тревогой, — это время, отнятое у вашей жизни. Именно поэтому мы так много здесь говорили о том, что вы не можете контролировать. Вы должны решить, готовы ли вы бросить канат и оставить борьбу с тревогой, чтобы получить свободу, которая позволит вам жить. Вам нужно было без иллюзий посмотреть на убытки, которые вы понесли, пытаясь контролировать БТС: среди них потерянная энергия, упущенные возможности. Эти упражнения нужны не для того, чтобы заставить вас почувствовать себя несчастными. Мы преследовали цель сформировать у вас намерение совершить нечто радикально новое — начать контролировать те сферы, в которых у вас действительно есть выбор.

 *Оставив борьбу с тревогой, вы получите свободу, которая позволит вам расти.*

Читая пособие, вы предпринимали шаги в этом направлении — наблюдали за БТС, проявляя больше мягкости, доброты и стараясь не выдавать слишком категоричных суждений. Вы можете продолжать развивать эти навыки. Они позволят вам избавиться от БТС, освободиться, чтобы идти вперед, делая то, что действительно важно для вас. Помните об этом, продолжая читать книгу и выполнять задания: оставляя борьбу с тревогой, вы получите свободу для роста.

Мы уже рассматривали одну из важных сфер, поддающихся контролю, — ваши действия. То, на что вы тратите свое драгоценное время и энергию. Часть действий касается ваших взаимоотношений с внутренним миром — мыслями, воспоминаниями, переживаниями, ощущениями и, возможно, вашим пониманием того, кто вы такой и кем вы хотите стать. Это важная работа, которую вы уже начали. Однако есть и другие не менее важные действия. Они связаны с тем, кем вы хотите быть и что делаете и говорите в реальной жизни.

Работая с этой главой, вы узнаете или, возможно, вспомните, что для вас важно. Это еще один вопрос, требующий пересмотра. Отнеситесь к нему внимательно. Попытайтесь выяснить, не удерживает ли ваш «встреченный ум» в потайных закоулках старые ложные надежды. Возможно, в глубине души вы все еще ждете, что сможете заставить БТС-монстров уйти, если будете обращать на них больше внимания и ублажать их.

Возможно, вы также думаете, что, если проявите немного больше гибкости, в конце концов монстры тревоги оставят вас в покое. Если вы все еще находитесь в этой ловушке, где вам только и остается, что бесконечно ждать, предлагаем поразмышлять над историей.

Как перестать подкармливать тигра тревоги

Представьте БТС в виде голодного тигренка. Этот тигренок живет с вами в вашем доме в качестве питомца. Он еще мал, но уже достаточно страшен, и вы опасаетесь, что он может на вас напасть. Итак, вы идете к холодильнику, чтобы достать для него немного мяса, и надеетесь, что он не нападет на вас. Разумеется, когда вы бросаете ему мясо, на некоторое время он замолкает и оставляет вас в покое. Но не забывайте, что он растет. В следующий раз, когда он проголодается, он уже будет больше и опаснее, так что вы пойдете к холодильнику и достанете кусок мяса побольше. Так будет продолжаться вновь и вновь.

Проблема в том, что чем больше вы его раскармливаете, тем больше он растет и тем ужаснее становится. Пройдет время, и это будет уже не тигренок, а невероятно страшный гигантский тигр. Вы все ходите к холодильнику, чтобы достать мясо, кормите и кормите его, надеясь, что однажды он оставит вас в покое. Но он не уходит — он становится агрессивнее и прожорливее. И вот однажды вы идете к холодильнику, открываете его и видите, что там ничего нет. У вас нет ничего, чтобы бросить тигру. Только вы сами!

Каждый раз, когда вы активно боретесь с беспокойством, тревогой, страхом, паникой или любой другой формой эмоциональной боли, вы раскармливаете тигра БТС, и он понемногу растет. Помните: чем дальше в лес, тем больше дров. В обозримом будущем это может быть не так заметно, но в долгосрочной перспективе БТС раскармливают вашу тревогу и разрушают вашу жизнь.

Пересмотрите некоторые заполненные вами рабочие листы LIFE, а также эпитафии и спросите себя (вслух или шепотом): «Основан ли мой выбор на моих глубинных ценностях и том, что для меня действительно важно? Делаю ли я то, что значимо для меня, что наполняет мою жизнь? Или же мой выбор и действия подчиняются цели избежать или минимизировать боль от БТС?» Прежде чем продолжить работу, остановитесь ненадолго.

Пришло время задать важные вопросы. Кто руководит вашей жизнью? Кто ее контролирует? Вы или тигр БТС? Вам не нужно посвящать всю жизнь кормлению тигра. Вы прекращаете кормить его каждый раз, когда практикуете осознанное принятие и развиваете сострадание к своему опыту. Это мешает тигру занимать пространство вашей жизни. Только так вы сможете увидеть, что у вас есть силы выбрать другое направление.

Упражнение «Жизнь без реакции на БТС»

Задавались ли вы вопросом, какой была бы ваша жизнь, если бы вы прекратили постоянную борьбу с БТС? Подумайте, на что бы вы тратили время и энергию, если бы они не уходили на попытки справиться со страданиями, которые доставляют вам люди, места и ситуации? Как бы вы проводили свои дни? Как изменились бы ваши взаимоотношения с другими?

Сядьте с закрытыми глазами и выполните уже известное упражнение на центрирование. Затем, когда будете готовы, представьте, как подкармливаете не тигра БТС, а свою жизнь. Думайте: «Это моя жизнь. Какой я хотел/хотела бы ее видеть?» Запишите свои мысли.

Подозреваем, что некоторые образы, пришедшие на ум, связаны с важными сторонами вашей жизни, которые вы упускаете или от которых отказались из-за БТС. Нам бы хотелось, чтобы вы установили контакт с некоторыми из этих важных частей вашей жизни. Ведь нам известно, что вы можете их вернуть. Вернуть, не побеждая в борьбе с БТС! Эти важные аспекты вашей жизни — ваши ценности. Предлагаем вам рассмотреть их подробнее.

КАКОВЫ ВАШИ ЦЕННОСТИ?

Да, на этот вопрос, может быть, не так просто ответить. Прежде чем вы им зададитесь, нам бы хотелось прояснить, что имеется в виду под ценностями. Речь не идет о ваших моральных ценностях, убеждениях или философии — о том, что вы считаете правильным, справедливым и истинным, а что — неправильным и ложным. Итак, если у вас возникали подобные мысли, мягко переключите с них свое внимание.

В этой книге под ценностями понимаются две вещи. Во-первых, то, что действительно важно для вас и только для вас! Во-вторых, то, что вы делаете для проявления этих своих ценностей в вашей жизни. Второй момент очень важен, потому что ваши ценности выражаются в ваших действиях.

Итак, возможно, вы считаете, что вам нужно быть хорошим родителем. Но если вы не предпринимаете никаких действий, ваше убеждение так и останется набором мыслей. Если вы собираетесь превратить убеждение в ценность, вам необходимо оценить свои действия в качестве родителя. Вы можете даже спросить себя, что вы делаете, чтобы выразить свои ценности — стать хорошим родителем. Или вы, к примеру, считаете, что нужно помогать людям. Значит, вам необходимо делать что-то общественно полезное. Если вы не действуете согласно своим ценностям, это просто пустые убеждения. Убеждения и мораль без действий не имеют смысла.

Итак, чтобы ответить на поставленный вопрос, вам необходимо позволить себе подумать некоторое время о тех сферах своей жизни, которые для вас особенно важны, и о том, каким человеком вы хотели бы стать. Это то, что делает вашу жизнь ценной, то, что вы цените и что при необходимости стали бы защищать. Выполняя упражнения в этой и следующих главах, вы четко поймете, каковы ваши ценности.

Ценности подобны маяку в шторм, вызванный БТС

Ценности можно представить в виде маяка в штормящем море. Подобно маяку, ценности задают направление, указывая путь к тому, что важно в вашей жизни. Без ценностей вы уподобитесь человеку на рис. 20.

Он застрял, в густом тумане его мотают туда и сюда безжалостные волны. Он во власти ветра и шторма, вызванного БТС. Он утратил свои ориентиры и всякое представление о направлении движения. Шторм стал главной проблемой, которая вытеснила мысли об огнях, мерцающих вдали.

Вы можете ощущать себя схожим образом — будто утратили направление и вас то и дело мотают волны беспокойства, тревоги и тоски. Вам кажется, что нет надежды, нет выхода и некуда идти. Так будет, пока вы не обратите внимание на свет маяка.

Этот свет, удивительный и чудесный, ждет и зовет вас: «Вот путь к тому, что действительно важно в жизни!» Оглянитесь, чтобы увидеть его. Пора сконцентрироваться на том, как добраться до этого маяка. Хватит оставаться на одном месте, качаясь на волнах в ожидании, когда кончится шторм. Спросите себя, что дало вам ожидание. Не кажется ли вам, что вы застряли?

Ценности — это маяк, который может помочь вам найти выход из шторма, чтобы вы могли начать жить. Вам не нужно ждать, пока шторм прекратится. Вы можете продолжать движение к тому, что для вас важно, независимо от него. Вы знаете, что БТС изменчивы, подобно погоде, — иногда они усиливаются, иногда ослабевают, иногда возникают будто из ниоткуда, а иногда — вполне предсказуемы. Другие мысли и переживания также отличаются этим свойством. А ваши ценности не так переменчивы, как суждения и эмоции. Пришло время ориентироваться на эти ценности и укреплять их.

Когда вы начнете так поступать, вам, вероятно, захочется утвердиться в поведении, не зависящем от шторма БТС. Когда направление, заданное ценностями, станет для вас яснее, вы сможете сосредоточить усилия на движении в ту сторону. Именно так вы создаете свою жизнь.



Рис. 20

Ценности помогают сохранять концентрацию

Сосредоточиться на том, чтобы жить хорошо, и перестать беспокоиться о том, как избежать тревоги, — это радикальный и важный шаг! Если ваше внимание будет направлено на ваши жизненные ценности, это поможет вам повысить мотивацию к выполнению упражнений из этой книги. А выполнение упражнений, в свою очередь, позволит создать достаточно пространства для жизни. Да, это непросто и требует ответственности. Но ведь не так много стоящих вещей в жизни даются без труда.

Когда вы станете больше времени жить осознанно, последовательно ориентируясь на свои ценности и проявляя сострадание, все, чего вы хотите добиться в жизни, окажется в центре вашего внимания. Жизнь в соответствии с ценностями и осознанное принятие — это *сострадание в действии!*

Жизнь — это энергия, драгоценный дар. Прямо сейчас вы начинаете усиливать эту энергию, развивая осознанное принятие и навыки наблюдения. Эти навыки помогут сместить внимание с изматывающей борьбы с БТС и направить энергию туда, где она действительно необходима. Помните: вы можете выбирать, на что тратить энергию.

Ваша энергия подобна молоту. Вы можете использовать молот, чтобы строить или разрушать. Точно так же тратить энергию можно конструктивно или деструктивно. Все зависит от вас. Вы выбираете, расходовать ли энергию впустую на борьбу с БТС или направлять ее на то, чтобы стать заботливым партнером, хорошим другом, спортсменом или добиться любой другой важной для вас цели. Когда вы будете исследовать свои ценности, не забывайте задавать себе вопрос: «Как я могу мудро использовать время и энергию?»

Ценности — это хорошая альтернатива борьбе с БТС

Ценности служат отправной точкой для оценки полезности тех или иных действий. Это особенно важно, когда вы ощущаете тревогу, беспокойство или панику и не знаете, что делать. В такой ситуации, как вам известно по опыту, ваш «встревоженный ум» будет провоцировать ажиотаж, подбрасывая всевозможные «решения», которые никак не помогают. Даже сейчас вы, возможно, все еще ощущаете отголоски своей прежней истории: «Прислушайся к нашим советам... попробуй снова ... возможно,

в этот раз получится». В такие моменты крайне важно сконцентрироваться на ценностях — они направят вас к действиям, соответствующим вашим представлениям об идеальной жизни.

 **Проверка на соответствие ценностям:**
«Позволит ли действие, которое я собираюсь предпринять, приблизиться к моим ценностям?»

Попав в лапы БТС, вы будете знать, что делать, а чего избегать, если ответите на важный вопрос: «Позволит ли это действие, которое я собираюсь предпринять, приблизиться к моим ценностям?» По нашему опыту в большинстве случаев вам будет несложно правильно ответить. Размышление над этим вопросом и ответ на него помогут вам идти вперед и не прибегать к старым неработающим стратегиям.

Возможно, вы беспокоитесь, что ваши ценности станут лишь уловкой, отвлекающей вас от БТС. Но на самом деле такой уловкой, позволяющей отвлечься от боли и сложностей, может быть что угодно. Однако здесь важны ваше намерение и цель. Например, человек, ценящий свою работу, может проводить за ней многие часы, поскольку она дает ему ощущение смысла и позволяет творить, делиться с другими, расширять границы возможного, проявлять свои таланты, поддерживать себя и свою семью. У такого человека может быть множество препятствий, проблем и боли, тем не менее он работает не для того, чтобы отвлечься от них. Работа помогает ему жить в большем согласии с ценностями. А другой человек может без усталости работать, просто чтобы сбежать от сложностей жизни, беспокойства и других форм боли. Получается, оба уделяют много времени работе, но лишь один из них следует своему выбору, а не бежит от БТС и других трудностей жизни.

Запомните: ценности не отвлекают от БТС, а определяют направление вашей жизни. Они помогут вам решить, что действительно важно и на что вам следует тратить свою энергию: на борьбу с БТС и попытки ими управлять или на полноценную жизнь.

Когда вы узнаете свои ценности, будут возникать ситуации, требующие от вас выбора. В действительности у вас будет всего два варианта. Первый — продолжить тратить время на борьбу с тревогой. А это, как вы уже знаете, лишь отдаляет вас от того, что действительно важно. Второй вариант состоит в том, чтобы двигаться в нужном направлении, несмо-

тря на тревогу. Это путь к вашим ценностям, и все новые навыки, которые вы получили, работая с нашей книгой, направлены на то, чтобы вы не сбивались с пути, когда возникает тревога.

ТРУДНОСТИ С ВЫЯВЛЕНИЕМ ЦЕННОСТЕЙ

Некоторым людям, страдающим от повышенной тревожности, сложно выявить свои ценности. Иногда они также путают цели и ценности и затрудняются отделить ценности от переживаний. Эти и другие вопросы, если оставить их без внимания, могут помешать вам идти вперед. Чтобы так не случилось, предлагаем вкратце обсудить их.

У меня нет ценностей!

Иногда люди утверждают, что у них нет никаких ценностей. Когда им задают дополнительные вопросы, оказывается, что у большинства из них ценности есть, но они ощущают себя слишком беспомощными и напуганными, чтобы двигаться в нужном направлении. Они останавливаются перед барьерами, выстроенными БТС.

Даг — один из многих, кто боролся с этой проблемой. Большую часть своей жизни он страдал от обсессивно-компульсивного расстройства и излишнего беспокойства. Он сказал: «Мне уже нет дела до друзей и близких связей. Каждый раз, когда я пытаюсь ближе общаться с теми, кто мне симпатичен, они будто отталкивают меня. Когда я иду на свидание с новой девушкой, обычно после этого она не желает больше видеть меня. Вероятно, потому, что замечает мои странные привычки».

На первый взгляд кажется, что Дагу неинтересно общество и близкие отношения. И все же, если присмотреться, вы увидите, что за его болью проглядывают ценности. На самом деле боль, о которой он рассказал, подтверждает, что ему важны значимые социальные связи. В противном случае он бы страдал от их утраты.

Возможно, это верно и для вас. Возможно, боль, которую вы испытываете в различных сферах жизни, напоминает вам, что вы цените то, чего вам не хватает, чего стало меньше в вашей жизни или от чего вы отказались. Чтобы помочь Дагу разрешить эту несложную дилемму, нам пришлось попросить его изменить способ определения ценностей. Вместо того чтобы искать ответ на вопрос «Могу ли я этого добиться?», ему

порекомендовали спрашивать себя: «Насколько это для меня важно?» Вы также можете задать себе этот вопрос.

Даг думал о ценностях с точки зрения целей и достижений. Он был расстроен, что не достиг своей цели иметь близких друзей и приятное общение с интересной ему женщиной. Тем не менее он определенно был заинтересован в значимых межличностных отношениях. В результате был проведен анализ того, что он может сделать в соответствии со своими социальными ценностями, и ему пришлось признать, что формирование глубинных социальных связей требует времени.

Концентрация на жизни в соответствии с ценностями, а не на результатах

Даг долго продолжал считать, что ценности связаны с достижением определенного результата: «Если я сейчас что-то предпринимаю, в будущем я получу определенный результат». Это ловушка.

В действительности нет никакого способа узнать, приведут ли шаги, которые вы совершаете в соответствии со своими ценностями, к желаемым результатам. Это неизвестно. Однако в попытках достичь результата легко застрять. Людям свойственно смотреть в будущее, упуская текущий момент — то, как они следуют своим ценностям здесь и сейчас.

Жизнь, ориентированная на ценности, как и жизнь в целом, больше похожа на путешествие, чем на пункт назначения. Пункты назначения — это шаги на пути к созданию жизни, но результаты достижения определенных пунктов назначения — хорошие, плохие и иногда ужасные — не будут известны, пока вы их не достигнете. И даже тогда они не должны снижать ценность того, что направляет вас в этом путешествии. Смысл ориентации на ценности в том, что вы делаете все от вас зависящее и то, что наиболее важно для вас. Вы действуете в моменте. Вы действуете, поскольку это важно. Дело не в результате.

Рассмотрим ценность вас как родителя. Большинство из нас желают своим детям добра и делают все, чтобы позаботиться о них. И все же ориентация на ценность родительства никак не гарантирует, что ваши дети будут здоровы, будут в безопасности и станут законопослушными гражданами. Незнание результата не мешает родителям, для которых важны семейные ценности, делать все, что в их силах. То же самое относится к другим ценностям, путь к которым предполагает рискованные действия или может дать непредсказуемые результаты. Например, так

бывает при построении карьеры, стремлении к финансовой стабильности, здоровью, отношениям.

Смысл в том, что ценности заставляют вас концентрировать внимание на текущем моменте — на процессе проживания жизни. Если вы выбираете ценности исключительно в зависимости от результатов, вам придется долго ждать, чтобы их достичь. Кроме того, велика вероятность, что вы расстроитесь, если все пойдет не по плану.

Проявляя упорство, вы верите, что в конечном счете добьетесь успеха, если станете действовать последовательно, в соответствии с вашими ценностями. Вы можете представить это так: каждый день у вас есть 86 400 секунд, которые можно использовать с умом или пустить на ветер. Время — ресурс, который не возобновляется. Его нельзя законсервировать и оставить на завтра. Если вы не используете его, вы его теряете. Так что призываем вас тратить свое время мудро. Используйте его по полной, как только можете. И тогда в конце каждого дня вы сможете сказать: «У меня было 86 400 секунд, и я прожил их хорошо». Вы обнаружите, что результаты также станут в той или иной мере соответствовать вашим ожиданиям.

Прислушайтесь к себе и выберите ценности, которые важны для вас

Когда вы думаете о ценностях и целях, прислушайтесь к себе. Не нужно слепо следовать подсказкам разума. На вопрос о том, что для них важно, люди иногда отвечают: «Для меня важно участвовать в жизни общества» (ценность). Или: «Я хотел бы быть хорошим родителем» (ценность). Или: «Я бы хотел по крайней мере дважды в неделю читать своим детям» (цель). И все же они говорят о своих ценностях и целях с недостаточным энтузиазмом. Выявляя свои ценности и цели, всегда спрашивайте себя: действительно ли они важны для вас или это лишь навязанное обязательство?

Как выяснилось, некоторые люди не выбирают ценности свободно. Они выбирают ценности, которые выглядят социально приемлемыми, позволяют им хорошо выглядеть перед другими или соответствовать ожиданиям других. Важно, чтобы вы прислушивались к себе, а не поддавались внешнему давлению и навязанным ценностям. Соответственно, вам следует убедиться, что ваши ценности именно ваши, а не навязанные обществом, друзьями или семьей. Спросите себя: «Зачем я делаю то или это? Ради себя или ради кого-то другого? Или чтобы никого не задел

и не расстроил мой выбор?» Помните, что следование ценностям связано с выявлением или повторным выявлением того, что важно в вашей собственной жизни. Она должны быть такой, какой вы хотите ее видеть. В данном случае неважно, чего хотят от вас или для вас другие люди.

Основные ориентиры — ощущение наполненности и радости жизни

Цели могут помочь вам физически приближаться к вашим ценностям. Но для того чтобы улучшить жизнь, вам необходимо оценивать качество и наполненность каждого вашего действия с учетом ценностей. Этот мудрый совет нам дали двое коллег — Джоан Дал и Тобиас Лундгрэн. Нам кажется, что он бьет прямо в яблочко.

Наполненность — основной показатель. Продвижение к важным ценностям наполняет вас энергией и жизненными силами. Когда вы сделаете очередной шаг, такая наполненность или возникнет, или нет. Некоторые шаги могут не сопровождаться «правильным ощущением». В таких случаях вам следует просто думать о том, что для вас важно в жизни и что важного вы уже сделали для обретения своих ценностей. Вероятно, вам уже не раз доводилось предпринимать шаги без «правильных ощущений». И тем не менее вы можете ощутить некий внутренний смысл или внутреннее знание о том, что вы делаете нечто полезное для себя.

Например, чтение этой книги и выполнение тяжелой работы по изменению своей жизни к лучшему (в соответствии с ценностями здоровья и благополучия) — тернистый путь. И все же вы проявляете настойчивость, поскольку, когда оглядываетесь на свои шаги с учетом ценностей, можете сказать: «Мои действия и вправду часть важного общего плана. Они дают мне ощущение наполненности и смысла». Если вы можете так сказать, значит, вы нашли свои истинные ценности и цели.

Если же то, что казалось стоящей целью, никак не способствует вашему ощущению наполненности, вам стоит пересмотреть эту цель и скорректировать свои действия. Это в высшей степени разумно. Корректировка ценностей — естественный шаг, и если вы следите за своими ценностями, они зададут вам правильное направление.

Без выявления направления, в котором вы собираетесь продвигаться, и без плана, которому вы собираетесь следовать, едва ли вы куда-нибудь придете. Именно поэтому цели настолько важны. Постановка целей позволяет вам выработать план, по которому вы будете выражать свои

ценности в жизни. В главе 19 вы найдете подсказки о том, как ставить цели на основе ценностей. А сейчас вам будет достаточно понять разницу между целями и ценностями, которые вы должны выбрать сами.

Цели или ценности?

Цели и ценности легко спутать. Разницу можно понять следующим образом. Цели — это ступени, ведущие к жизни, основанной на ценностях. Цели затрагивают действия, которые вы можете включить в свой график, выполнить и отметить как завершенные. Когда цель достигнута, работа завершена.

Хороший пример — вынос мусора. Если вы поставите такую цель, то сможете включить ее в список дел и вычеркнуть, когда дело будет сделано. Другие примеры целей — похудеть на столько-то килограммов, поехать в отпуск, получить ученую степень, прополоть грядки. Даже женитьба подпадает под такое определение цели. Когда обручальное кольцо окажется у вас на пальце, ваша цель будет достигнута. Таким образом, чтобы определить, цель перед вами или нет, подумайте, можете ли вы ее достичь и вычеркнуть из списка.

В отличие от целей, ценности остаются актуальны всегда. Вы не можете ответить на вопрос «Реализована ли ценность?». Ценности не предполагают итога. Они служат ориентирами на протяжении жизни. Если ценности — это карта или компас, показывающий нужное направление, то цели — это промежуточные пункты маршрута, места, которые вы собираетесь посетить на пути к ценностям.

Например, достижение определенной цели (женитьба) — это один из многих шагов к реализации ценности (быть надежным супругом). Ценность, состоящая в том, чтобы быть заботливым и верным супругом, не реализуется в тот момент, когда вы заходите в загс. Для ее реализации вы должны постоянно прикладывать усилия — здесь всегда есть над чем работать. Вскоре вы лучше поймете, о чем речь, узнав об опыте Денни.

То же самое можно сказать о своей жизненной роли в качестве родителя как ценности. Достижение цели, состоящей в том, чтобы проводить несколько часов со своими детьми по выходным, не означает, что вы реализовали ценность, заключающуюся в том, чтобы быть хорошим родителем. Такие ценности, как «быть заботливым супругом» или «быть хорошим родителем», — это долгосрочные обязательства, которые постоянно выражаются в различных действиях. Полная «реализация» ценностей, когда вы могли бы сказать, что они «достигнуты», невозможна.

Хотя ценности и цели — не одно и то же, они взаимосвязаны. Вспомните цели, которые вы ставили перед собой. Не исключайте и самых обыденных — таких как вынос мусора. Чтобы определить ценность, лежащую в основе цели, вы можете спросить себя: «Почему я делаю то или это? Чего я пытаюсь добиться в жизни, достигнув этой цели? К чему это приведет?»

 *Ценности нельзя «реализовать» полностью.*

Ответы на эти вопросы покажут вам ваши ценности. Они также изменят ваши представления по поводу ценностей и целей. Возможно, вы выясните, что простой вынос мусора отражает такие ценности, как помощь, забота об окружающей среде, порядок в доме, забота о семье. Это уже не «грязная работа». Если вы выносите мусор, задумываясь о своих ценностях, это уже совершенно иное действие. Попробуйте отследить эту разницу в следующий раз, когда будете выносить мусор.

Ценности связаны с действиями, а не ощущениями

Многие люди считают, что ценности связаны с отношением к той или иной сфере жизни. Это также ловушка. И вот почему. Много чего в жизни вы делаете независимо от того, какие ощущения у вас могут периодически возникать. Например, дышите. Если бы вы, прежде чем сделать следующий вдох, ждали, пока почувствуете себя лучше или счастливее, у вас были бы серьезные проблемы. Многие другие действия также подчиняются этому правилу. Многого вы делаете, несмотря на периодически возникающие мысли и ощущения.

Вы, вероятно, идете на работу независимо от того, ощущаете ли вы тревогу, грусть, раздражение, беспокойство или радость. Возможно, вы ходите в гости к родственникам, даже если они вам не слишком симпатичны. Предлагаем развить эту мысль.

Предположим, вы цените общение и ощущаете тревогу, когда вам приходится вести беседу в незнакомой компании. Если вы не ждете снижения тревоги в этой ситуации, это означает, что вы все еще можете говорить, независимо от внутренних переживаний. Если вы ощущаете панику во время баскетбольного матча своего ребенка, вы можете оставаться на стадионе, несмотря на то что вам хочется поскорее оттуда уйти.

Проще говоря, ценности отражают то, на что вы тратите свое время, а не то, что вы думаете или ощущаете по поводу своих действий. Многие исследования показывают, что если вы концентрируетесь на своих действиях, то ваши переживания в конечном счете придут в соответствие с ними сами по себе.

Именно поэтому особо подчеркиваем, что ценности неразрывно связаны с действиями. Вы реализуете ценности в фактических действиях и словах. Ценить карьеру означает действовать — строить карьеру. Если вы не работаете, чтобы построить карьеру, вы не цените ее, каковы бы ни были ваши переживания. Ценности выражаются в действиях — и точка.

Эмоциональные состояния и личностные черты — это не ценности

В ответ на вопрос о том, что для них важно, люди часто отвечают:

- ▶ «Я бы хотел/хотела быть спокойнее, более умиротворенным/умиротворенной».
- ▶ «Для меня важно быть счастливым/счастливой».
- ▶ «Я бы хотел/хотела быть увереннее».
- ▶ «Мне необходима мотивация».
- ▶ «Я бы хотел/хотела быть менее тревожным/тревожной и проще относиться к происходящему».
- ▶ «Я бы хотел/хотела нравиться людям».
- ▶ «Я бы хотел/хотела, чтобы моя самооценка была выше».
- ▶ «Я бы хотел/хотела, чтобы люди принимали меня, тогда я бы смог/смогла принять себя».

Все эти утверждения похожи на ценности, но в действительности являются целями. Это эмоциональные цели, определенный тип переживаний. Быть спокойнее и счастливее — это также результаты из сферы эмоций. Вы даже можете вычеркнуть их из списка, когда они достигнуты. Это состояния, которые могут возникнуть или не возникнуть после того, как вы начнете продвигаться в направлении своих ценностей. Помните, что в действительности вы не можете контролировать свои мысли и ощущения, а также то, что другие думают о вас и как к вам относятся. Вы контролируете только свои действия.



Ценности подобны звездам в небе.

Если причина ваших действий — почувствовать себя лучше, счастливее, увереннее или получить признание, вас ждет разочарование. Велика вероятность, что иногда вы будете чувствовать себя лучше и в целом будете более довольны, когда начнете движение в направлении своих ценностей. Однако когда единственная ваша цель — почувствовать себя лучше, вы ходите по тонкому льду, поскольку, что бы вы ни делали, вы не будете всегда чувствовать себя хорошо, спокойно, уверенно, мотивированно и получать признание. Переживания переменчивы. Они появляются и исчезают. Вот почему они не могут стать надежным фундаментом для ваших действий.

Заглянув в глубину души, вы сможете обнаружить такие аспекты своей жизни, которые ценны без всяких причин. Они ценны самим своим существованием. Вам не нужно их обосновывать. Они присутствуют независимо от ваших эмоций, подобно звездам, которые всегда в небе, даже облачным вечером. Вы знаете, что звезды светят, даже если иногда их не видно. Вы знаете, что вскоре они снова появятся. Облака рано или поздно расходятся. Ваши ценности подобны звездам. Они не переменчивы и не исчезают. Именно поэтому ценности обеспечивают более прочную основу для действий. Основу, которой никогда не смогут стать непостоянные переживания.

ПЕРЕКРЕСТОК

Сейчас вы находитесь на главном перекрестке в своей жизни. Вы можете решить: начать жить, следуя своим глубинным стремлениям, или продолжать жить по-старому, постоянно избегая БТС или борясь с ними. Выбор за вами.

Предлагаем вам посмотреть, какой выбор сделал Денни.

Случай Денни

Денни попал к нам с паническим расстройством. Его паника существенно влияла на его жизнь, лишая его практически всего, что было для него важно. Одной из ценностей Денни было быть заботливым супругом. Денни предстоял тяжелый выбор между паникой и отношениями.

Денни и его жене нравилась классическая музыка. И все же несколько лет они не ходили на концерты, поскольку иначе Денни пришлось бы сидеть несколько часов в концертном зале с сотнями других людей. Затем произошло нечто неожиданное.

Жена Денни пришла к нему с замечательными новостями. Ее подруга предложила ей два билета на концерт симфонического оркестра по выгодной цене. Эта новость заставила Денни задуматься и погрузиться в привычное беспокойство о возможных последствиях. Что, если начнется паническая атака? Будет сложно уйти. Все будут смотреть, как он пробирается между рядами во время концерта.

В прошлом Денни сразу же отвечал отказом и знал, что это позволит ему оставаться в безопасности, хоть он и расстроится. Его жена также почувствует себя несчастной. Так всегда бывало, когда он пытался избежать паники. В этот раз ситуация была несколько иной.

Денни попросил у жены некоторое время на раздумья. Он знал, как она обрадуется, если они пойдут. Он также знал о своем отношении к ней (и музыке). Так что он взял время, чтобы подумать и сделать выбор. Это было непросто. Он собирался пойти и сказать ей, что готов идти. И все же воображение рисовало мрачные картины — прокручивало бесконечные пугающие сценарии. Его прошлый опыт подсказывал ему тот же неутешительный вывод: не надо никуда идти — следует остаться дома.

Он был совершенно растерян и не знал, что делать. И именно тогда вспомнил вопрос о ценностях, о котором шла речь выше. Он сконцентрировался на этом вопросе и смог разрешить дилемму. Он понял, что если пойдет на поводу у потока тревожных мыслей и останется дома, то нисколько не приблизится к своим ценностям — быть заботливым мужем. Так что он сделал отважный выбор и отправился на концерт с женой.

Вам, как и Денни, предстоит сделать важный выбор: будете ли вы жить той жизнью, которой хотите, или продолжите бороться с БТС?

Вы можете думать об этом выборе так: представьте жизнь как прогулку по длинному коридору с множеством дверей по обеим сторонам. Вы вправе выбирать, какие двери открывать. На одной из дверей написано «Больше никакой тревоги». Вы выбирали эту дверь так долго, что уже не видите остальные двери, которые можете открыть. Пришло время рискнуть открыть другие двери. Вы можете!

Какой выбор вы бы хотели сделать? Идея вернуться к двери с надписью «Больше никакой тревоги», разумеется, звучит привлекательно. Однако что говорит ваш опыт: это позволило вам приблизиться к вашим ценностям или же отдалило вас от них? Сейчас вы уже знаете ответ. Если нет, предлагаем вам вернуться к упражнению на определение убытков в главе 6.

Пришло время набраться решимости и открыть другие двери в этом коридоре. Подумайте о своей жизни. Какие еще двери вы хотели бы открыть помимо двери с надписью «Больше никакой тревоги»? Возможно, есть дверь с надписью «Отношения» или со стильным знаком «Отличная физическая форма». Есть дверь «Удовлетворенность от профессиональной деятельности» и дверь «Политический активизм». Есть дверь «Внутренний покой». Это длинный коридор, и там великое множество дверей.

УПРАЖНЕНИЯ, УЛУЧШАЮЩИЕ ЖИЗНЬ

Изучая главу 11, вы составили список дел, которые позволят вам ежедневно заботиться о себе. Продолжайте выполнять упражнения из той главы. Помните, что вы осваиваете новые навыки, так что нужно проявить терпение. Сделайте практику важной частью повседневной жизни.

- ▶ Практикуйте медитацию с мантрой «Я есть» раз в день и работайте с позицией наблюдателя в мыслях, переживаниях, ощущениях и по отношению к окружающему миру. Проявляйте любопытство и наблюдательность. Развивайте навыки наблюдателя, оттачивая позицию молчаливого наблюдателя (шахматной доски) в повседневной жизни дома или где бы то ни было еще, и пусть это приносит вам радость.
- ▶ В течение дня спрашивайте себя: «Приближает ли меня то, чем я занят, к тому, что для меня действительно важно?»
- ▶ Последите за тем, не жертвуете ли чем-либо из-за тревоги.

ЧТО ВАМ СЛЕДУЕТ ЗАПОМНИТЬ

Вы можете взять на себя ответственность за свою жизнь, сконцентрировавшись на том, что вы можете контролировать: на ваших словах и поступках. Вместо того чтобы бороться с БТС, вы можете определить, что действительно важно в вашей жизни, и сконцентрировать свою энергию на достижении целей, которые позволят вам продвигаться в нужном направлении.

Выбранные вами ценности — это карта, на которой указан маршрут выхода из тревоги обратно к жизни. Они помогут вам сохранять концентрацию на том, что действительно важно. Когда БТС возникают и требуют вашего внимания, вы можете остановиться, понаблюдать за своими мыслями и переживаниями, а затем прислушаться к своим ценностям и последовать их совету. Они помогут вам выбрать направление действий, чтобы вы могли приблизиться к своим мечтам.

Концентрация на ценностях

О чем стоит подумать: ваши ценности — это маяк, направляющий ваши действия. Ваши действия определяют вашу жизнь. Ваши действия — это то, по каким критериям о вас судят другие.

Важный вопрос: готовы ли вы позволить своим действиям опираться на ваши ценности, а не на БТС? Готовы ли вы сделать жизнь в соответствии с ценностями своим первостепенным приоритетом?

ВАШИ ЦЕННОСТИ

Делайте то, что приносит радость!

Если вы делаете то, что приносит радость, вы встаете на тот путь, который ждал вас все это время, и начинаете жить так, как должны были жить с самого начала.

Тогда вы начнете встречать людей, разделяющих вашу радость, и они откроют вам двери. Я призываю вас делать то, что приносит вам удовольствие, не бояться, и тогда вам откроются двери, о которых вы и не подозревали.

Дж. Кэмпбелл

Так много людей непрестанно гонятся за счастьем, но оно все время ускользает подобно бабочке. Его нельзя поймать и удерживать. Вы бываете счастливы в связи с тем, что вы делаете. Это ощущение не парит в пространстве само по себе, ожидая, пока вы его обнаружите.

Как пишет Дж. Кэмпбелл, счастье приходит, когда вы прислушиваетесь к себе и делаете то, что действительно важно. Подлинное счастье, длительное ощущение удовлетворенности жизнью, подобно реке — оно течет, будто вода из источника. Этот источник — наличие ясной цели в жизни и действия в соответствии с ней. Наша задача сейчас — помочь вам установить контакт с этой ясной целью и подвигнуть вас следовать ее зову — зову радости.

Чтобы создать благоприятные условия для подлинного счастья, прежде всего вам потребуется выяснить, что для вас действительно важно (что приносит вам радость), а затем понять, как привнести это в вашу повседневную жизнь. Занимаясь тем, что соответствует вашим ценностям, помимо ощущения радости вы обретаете и другие значимые выгоды. Недавнее исследование Хилла и Туриано (Hill, Turiano, 2014) показало, что люди, ориентированные на следование своим ценностям, живут дольше тех, у кого нет ясной цели. Итак, проясняя свои ценности, вы можете создать благоприятные условия не только для более осмысленной и наполненной, но и для более продолжительной жизни.

Иметь цель в жизни означает знать, что для вас действительно важно. Работая с этой главой, вы сможете это выяснить. Выявление собственных ценностей — важнейший шаг на пути к той жизни, о которой вы мечтаете. Но эта задача может и пугать. Вы даже можете решить, что у вас нет ценностей. Задайте себе пару простых вопросов, они помогут вам выяснить верное направление:

- ▶ Какой я хотел/хотела бы видеть свою жизнь?
- ▶ Что для меня действительно важно?

Эпитафии, которые вы составили в главе 7, уже подготовили вас к ответу на такие вопросы.

КАКОВЫ ВАШИ ОСНОВНЫЕ ЦЕННОСТИ?

В этой главе вы будете исследовать свои ценности на глубинном уровне. Процесс будет структурирован — вам предстоит заполнить рабочий лист с ценностными направлениями. Он поможет вам выявить те области вашей жизни, которые наиболее важны для вас сейчас.

Рабочий лист охватывает десять основных сфер жизни, в той или иной степени проявленных у большинства людей: работа/карьера; близкие личные отношения; родительство; личностный рост/образование/учеба; дружба/социальные связи; здоровье/физическая форма; родительская семья; духовность; жизнь местного сообщества/охрана окружающей среды; отдых. Возможно, сейчас для вас важно большинство этих сфер или же, напротив, всего несколько. В любом случае это нормально.

Каждая сфера, которую вы считаете важной, служит основой вашей текущей жизненной ситуации. Значимые сферы — это те сферы, в которые вы вовлекаетесь, поскольку считаете, что в той или иной мере они имеют для вас значение. При этом со временем ваши приоритеты могут меняться, и это естественный процесс. Работа и карьера могут уступить место отдыху, и тогда больше времени и энергии вы начнете уделять досугу. Или, если у вас есть дети, вы знаете, что когда-нибудь они вырастут и начнут жить своей жизнью. Соответственно в какой-то момент ваша энергия переместится из тех сфер, которые были важны для вас как родителя, на личностный рост или волонтерскую работу и т. д.

Рабочий лист охватывает сферы жизни, в которых вы можете выражать свои ценности. Однако десять сфер, рассматриваемых в рабочем листе,

не являются ценностями сами по себе. Это лишь сферы жизни, в которых вы можете проявлять себя, живя в соответствии со своими ценностями. Выполняя упражнение, вы также можете обнаружить, что некоторые сферы в вашей жизни отсутствуют. Вам бы хотелось это изменить, но по тем или иным причинам вам сложно проявлять себя. Это тоже нормально. Позднее мы постараемся выяснить, что именно вам мешает.

Сейчас первый шаг состоит в том, чтобы выявить те сферы вашей жизни, которые важны для вас, в которых вы бы хотели выражать свои ценности. Будьте готовы к тому, что сейчас не все сферы покажутся вам важными. Также имейте в виду, что те сферы жизни, которые считаете важными вы, могут быть не важны для других людей. Так и должно быть.

Когда вы определите важные сферы своей жизни, вам нужно будет перейти к определению ценностей. На этом этапе потребуется выяснить, что именно важно для вас в каждой из сфер. Чтобы помочь вам, мы разработали «Руководство по основным ценностям». Оно представляет собой список понятий, имеющих отношение к наиболее распространенным ценностям. Его мы составили по материалам упражнения Джоан Штейнвахс «Карточки жизненных ценностей». Сам по себе список — всего лишь отправная точка для более глубокого размышления. Если вы не увидите в нем свои ценности, не беспокойтесь. Для описания того, что важно для вас, вы можете подобрать собственные слова.

Но и выявление ценностей не последний шаг. После этого необходимо обратиться к своим намерениям в контексте этих ценностей.

Ваши намерения, связанные с ценностями, отражают ваши действия или то, как вы хотели бы выражать свои ценности в каждой жизненной сфере. Намерения непосредственно связаны с поведением, с тем, что вы хотели бы начать делать или что хотели бы делать больше и чаще. Например, если вы цените свою работу и карьеру, вам нужно будет задать себе следующие вопросы: «Как я выражаю эти ценности в своих действиях? Что я делаю, чтобы следовать этим ценностям? Как другие люди узнают, что это мои ценности? Какие мои действия и слова они увидят?» Отвечая на эти вопросы, вы сможете выявить свои намерения, связанные с ценностями. Намерениям стоит уделить особое внимание, поскольку без четкого намерения вы не сможете понять, как вам действовать, что делать. Намерение делает ваши ценности ясными, конкретными и практичными.

Установив намерение действовать согласно своим ценностям, вы сумеете выработать в себе соответствующие поведенческие привычки. Помните, что у каждого человека собственные ценности и намерения. Каждый выражает их по-своему. Здесь не может быть никаких «правильных» ответов.

Будьте готовы к тому, что на выполнение этого упражнения потребуется время. Это одно из наиболее важных упражнений в книге, а его освоение — важный шаг в вашей жизни. Вы получите от нас подсказки. Вы увидите, что не зря тратите время. Предлагаем вам начать.

Упражнение «Ценностные направления»

Вам будет предложен рабочий лист. Для его заполнения необходимо выполнить три шага.

Шаг 1: Составьте свой рейтинг важности и удовлетворенности

Посмотрите на свою теперешнюю жизнь. Оцените важность каждой сферы, обведя «+» или «-» в соответствии с вашим личным ощущением. Не имеет значения, сколько пунктов вы сочтете важными. Главное, чтобы вы прислушались к себе и честно ответили, что важно лично для вас в вашей теперешней жизни. Имейте в виду, что сферы, которые вы считаете важными сейчас, со временем могут перестать быть таковыми.

Если вы отметили сферу знаком «-», переходите к следующей. Продолжайте до тех пор, пока не определите важность всех сфер из списка.

Закончив с этим, вернитесь к началу списка и оцените свою удовлетворенность в каждой из сфер, которые вы отметили как важные. Когда рейтинг удовлетворенности будет готов, прислушайтесь к себе. Низкий уровень удовлетворенности может говорить о том, что что-то идет не так — что-то мешает вам следовать своим ценностям в важных сферах жизни. Выявление тех сфер жизни, в которых у вас отсутствует удовлетворенность, может помочь вам в дальнейшем, когда вы будете определять препятствия, мешающие вам следовать вашим ценностям.

Следующие шаги нужно выполнить только для тех сфер жизни, которые вы отметили как важные.

Шаг 2: Выявите ценности

Сейчас нужно выявить ваши ценности в тех сферах, которые вы отметили как важные. Для каждой сферы вы сможете назвать до трех ценностей.

Не торопитесь. Поразмыслите о том, что действительно для вас важно и каким человеком вы бы хотели стать. Если вам будет сложно выполнить это задание, обратитесь к «Руководству по основным ценностям» (оно дано в конце рабочего листа). Затем для каждой из сфер, которые вы обозначили как важные, подберите слова, обозначающие ваши ключевые ценности. Выполняя это задание, не забывайте, что ценности — это не цели.

Повторимся: для каждой сферы вы сможете назвать не более трех ценностей. Смысл такого ограничения в том, чтобы вы сконцентрировались на наиболее значимых для вас вещах. Вы можете указать не три ценности, а две или даже одну. Сейчас этого достаточно. Просто постарайтесь выполнить упражнение как можно конкретнее. Если вам на ум придут другие слова, которые точнее обозначают то, что действительно важно для вас, впишите их. Хорошо, если вы сможете описать свои ценности всего одним или несколькими словами.

Постарайтесь не выбирать ценности, практически идентичные сфере жизни. Например, не выбирайте ценность «семья» для сферы «родительская семья». Если заметите за собой такую склонность, постарайтесь понять, что именно для вас важно в родительской семье. Тогда вы наверняка сможете подыскать другие слова, описывающие значимые для вас вещи (например, «забота», «поддержка», «единство», «общее пространство»). Более того, вы даже можете обнаружить, что семья — это ценность в сфере работы/карьеры, потому что вы рассматриваете работу как вклад в поддержку своей семьи и заботу о ней.

Возможно, в описании ценностей в различных сферах жизни у вас будут фигурировать одни и те же слова. Это нужно отметить, поскольку такие слова, проходящие красной нитью, будут хорошо отражать суть того, что для вас действительно важно.

Шаг 3: Опишите свои намерения

Теперь вернитесь к каждой из сфер жизни, которые вы обозначили как важные, и прочтите, какие ценности вы указали. Для каждой ценности запишите связанное с ней намерение — утверждение, которое придает ценности личностный смысл. Ваши формулировки должны отражать, чего вы хотите добиться, кем хотите стать в каждой конкретной сфере жизни. Также намерения могут выглядеть как описания того, какой жизнью вы бы хотели жить. Они должны прояснять, что наиболее важно для вас в каждой значимой сфере жизни.

Эти утверждения будут отражать реальность в том смысле, что они будут отражать ваши стремления. Также они должны демонстрировать, как вы выражаете свои ценности — каким человеком вы хотели бы быть или что хотели бы сказать миру.

Итак, прислушайтесь к себе и постарайтесь найти то, что приносит вам радость. Приложите усилия, чтобы сформулировать утверждения, основанные на вашем опыте. Это поспособствует тому, чтобы ваши ценности начали больше влиять на ваши действия при возникновении БТС, которые могут сбивать вас с выбранного курса.

РАБОЧИЙ ЛИСТ «ЦЕННОСТНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ»

1. Работа/карьера

Является ли эта сфера жизни важной для вас СЕЙЧАС (выберите один из вариантов):

+ Да – Нет

Насколько вы удовлетворены в этой сфере жизни СЕЙЧАС (выберите один из вариантов):

0 баллов. Совершенно не удовлетворен/удовлетворена

1 балл. Отчасти удовлетворен/удовлетворена

2 балла. Вполне удовлетворен/удовлетворена

Поразмыслите о своих ценностях и намерениях

К карьере может относиться оплачиваемая работа, неоплачиваемая волонтерская работа или работа по дому. Что важно для вас в вашей работе? Что вы получаете благодаря работе? Для одних работа важна прежде всего потому, что дает финансовую безопасность, независимость или статус; для других в работе важна интеллектуальная составляющая или общение с другими людьми, помощь им.

Не оставили ли вы важную для вас карьеру или волонтерскую работу из-за препятствий в виде эмоций и мыслей? Возможно, страх неудачи или ощущение дискомфорта, которые возникают у вас, едва вы подумаете о карьере, заставили вас отказаться от преимуществ, которые дает созидательный труд. Или же вы считаете, что было бы безответственно устроиться на работу своей мечты.

Не позволяйте этим мыслям и эмоциям помешать вам развиваться в этой сфере. Большинство людей тратят на работу основную часть своего времени. Есть множество способов делать любую работу так, чтобы она приносила радость. Помните об этом, размышляя о работе своей мечты или о том, на что бы вы хотели направить свою энергию, таланты и навыки. Что бы вы выбрали? Что бы вы стали делать, если бы могли делать что угодно? Опишите работу или деятельность, которая бы идеально вам подошла.

Какой вы хотели бы видеть свою работу или карьеру? Что для вас важно в вашей работе (например, финансовая безопасность, интеллектуальная деятельность, независимость, престиж, взаимодействие с людьми или помощь им)?

Ваши основные ценности в этой сфере:

1. _____.

2. _____.

3. _____.

Ваши намерения, связанные с этими ценностями:

1. _____.

2. _____.

3. _____.

2. Близкие отношения (например, бракосочетание, личные отношения, совместная жизнь)

Является ли эта сфера жизни важной для вас СЕЙЧАС (выберите один из вариантов):

+ Да - Нет

Насколько вы удовлетворены в этой сфере жизни СЕЙЧАС (выберите один из вариантов):

0 баллов. Совершенно не удовлетворен/удовлетворена

1 балл. Отчасти удовлетворен/удовлетворена

2 балла. Вполне удовлетворен/удовлетворена

Поразмыслите о своих ценностях и намерениях

Это сфера личных отношений с партнером или супругом. Что бы вы хотели принести в эти отношения. Каким бы партнером вам хотелось быть? Какие ценности вы бы хотели выразить в своей роли? Какой вклад хотите внести в эти отношения (имеется в виду именно ваш вклад, а не ваши ожидания от партнера)? Что бы вы стали делать, чтобы стать более заботливым партнером? Какой тип отношений был бы для вас предпочтительным? Как бы вы хотели обращаться со своим партнером?

Ваши основные ценности в этой сфере:

Ваши намерения, связанные с этими ценностями:

1. _____.

1. _____.

2. _____.

2. _____.

3. _____.

3. _____.

3. Родительство

Является ли эта сфера жизни важной для вас СЕЙЧАС (выберите один из вариантов):

+ Да - Нет

Насколько вы удовлетворены в этой сфере жизни СЕЙЧАС (выберите один из вариантов):

0 баллов. Совершенно не удовлетворен/удовлетворена

1 балл. Отчасти удовлетворен/удовлетворена

2 балла. Вполне удовлетворен/удовлетворена

Поразмыслите о своих ценностях и намерениях

Возможно, у вас есть свои или приемные дети. У вас также могут быть планы стать родителем. Попробуйте понять, кем бы вы хотели быть в этой сфере. Каким родите-

лем вы бы хотели стать? Как бы вы хотели действовать в роли родителя? Как бы вы хотели взаимодействовать со своими детьми? Что бы дети получали от вас как от хорошего родителя? Каким родителем вы бы выглядели со стороны, для окружающих? Что для вас важно в этой жизненной роли?

Ваши основные ценности в этой сфере:

Ваши намерения, связанные с этими ценностями:

1. _____

1. _____

2. _____

2. _____

3. _____

3. _____

4. Личностный рост/образование/учеба

Является ли эта сфера жизни важной для вас СЕЙЧАС (выберите один из вариантов):

+ Да - Нет

Насколько вы удовлетворены в этой сфере жизни СЕЙЧАС (выберите один из вариантов):

0 баллов. Совершенно не удовлетворен/удовлетворена

1 балл. Отчасти удовлетворен/удовлетворена

2 балла. Вполне удовлетворен/удовлетворена

Поразмыслите о своих ценностях и намерениях

Вы работаете над личностным ростом, когда исследуете себя и развиваетесь как личность — эмоционально, интеллектуально, физически, духовно, в поведенческом плане. Параллельно вы лучше узнаете самих себя. Многие сферы, о которых вы уже прочли, связаны с вашим личностным развитием.

Личностный рост часто понимают как обучение. Традиционная учеба в школе, разумеется, тоже сюда относится, но рост и обучение могут иметь место где угодно, не обязательно в школе. Например, занимаясь любительским спортом, люди не только улучшают здоровье и общаются с единомышленниками; они учатся преодолевать трудности, оттачивают спортивные навыки.

Итак, прислушайтесь к себе и постарайтесь понять, есть ли что-то важное для вас в этой сфере. Хотели бы вы усовершенствовать уже имеющиеся навыки или развить новые? Интересны ли вам какие-то области знаний? Нравится ли вам изучать новое? Нравится ли вам делиться полученными знаниями? Почему обучение важно для вас? Какие навыки и компетенции вы бы хотели развить? О чем бы хотели узнать больше?

Ваши основные ценности в этой сфере:

Ваши намерения, связанные с этими ценностями:

1. _____
2. _____
3. _____

1. _____
2. _____
3. _____

5. Дружба/социальные связи

Является ли эта сфера жизни важной для вас СЕЙЧАС (выберите один из вариантов):

+ Да – Нет

Насколько вы удовлетворены в этой сфере жизни СЕЙЧАС (выберите один из вариантов):

0 баллов. Совершенно не удовлетворен/удовлетворена

1 балл. Отчасти удовлетворен/удовлетворена

2 балла. Вполне удовлетворен/удовлетворена

Поразмыслите о своих ценностях и намерениях

Хотя люди — социальные существа, у каждого из нас собственное представление о ценностях, касающихся общения. Некоторым людям важно иметь много знакомств, пусть и не слишком близких. Другие предпочитают общество несколько близких друзей. Третьи любят заводить разные знакомства, и какие-то перерастают в дружбу, а какие-то остаются поверхностными. Есть среди нас и те, кто предпочитает одиночество.

Глубина отношений зависит от степени эмоционального, духовного или интеллектуального сближения. Итак, предлагаем вам оценить значимость и качество вашей социальной жизни. Важны ли для вас социальные связи? Какой тип взаимоотношений для вас предпочтителен? Какие личные качества вы бы хотели развить в сфере социального взаимодействия? Как бы вы хотели общаться с друзьями, если бы могли стать «идеальной версией» себя?

Подумайте о своих талантах и увлечениях, а также о том, чего в настоящее время в этой сфере вам может не хватать. Что отличает вас как личность? Что вы можете принести в любую дружбу? Каким другом вы бы хотели быть? Что означает быть хорошим другом? Как вы ведете себя со своим лучшим другом? Почему дружба важна для вас?

Ваши основные ценности в этой сфере:

Ваши намерения, связанные с этими ценностями:

1. _____
2. _____
3. _____

1. _____
2. _____
3. _____

6. Здоровье/физическая форма

Является ли эта сфера жизни важной для вас СЕЙЧАС (выберите один из вариантов):

+ Да – Нет

Насколько вы удовлетворены в этой сфере жизни СЕЙЧАС (выберите один из вариантов):

0 баллов. Совершенно не удовлетворен/удовлетворена

1 балл. Отчасти удовлетворен/удовлетворена

2 балла. Вполне удовлетворен/удовлетворена

Поразмыслите о своих ценностях и намерениях

Как и почему вы заботитесь о себе? Почему вы бы хотели заботиться о себе и здоровье, выбирая правильную пищу и регулярно тренируясь? Насколько для вас важно физическое здоровье? Какова роль тренировок и здоровой пищи в вашей жизни?

Причины, по которым люди выбирают здоровый образ жизни, могут быть разные. Некоторым приносит радость сам процесс. Другим хорошая форма необходима, чтобы достичь успеха в физически сложной работе. Третьим здоровый образ жизни кажется отличным способом позаботиться о себе; возможно, им хочется дожить до старости в окружении своих близких.

Многие люди живут с душевными травмами: одни перенесли утрату, другие столкнулись с несправедливостью или насилием. Такой опыт может оставить неизгладимые шрамы в душе. Бывает, что человек все видит в черном цвете, и с этим ничего нельзя сделать. В таком состоянии люди винят себя или других и сбегают от мира и всего того, что он может предложить. Но ни к чему хорошему это не приводит.

Противоядием здесь могут стать доброта и забота. Причем сначала нужно стать добрым к себе, а потом распространить это отношение на других людей. И тогда появится возможность прекратить войну с самим собой и избавиться от психологической боли и депрессии. Но даже если в вашей жизни было не так много боли, вы все равно наверняка цените доброту и сострадание.

Насколько вам важно научиться быть добрее к себе? Как изменилась бы ваша жизнь, если бы вы проявляли больше принятия и сострадания к своим переживаниям, воспоминаниям и боли? Ищете ли вы способы проявлять доброту к себе и что это за способы? Что именно вы делаете? Если ничего не делаете сейчас, подумайте, что могли бы делать? Даже если вам кажется, что это очень трудно — проявлять сострадание к себе, важно ли для вас научиться этому?

Подумайте, что мотивирует вас сохранять здоровье тела и разума. Причины могут быть самыми разными. Что вас привлекает в заботе о собственном физическом и умственном здоровье? И насколько для вас важно действовать в соответствии с этими ценностями?

Ваши основные ценности в этой сфере:

1. _____.
2. _____.
3. _____.

Ваши намерения, связанные с этими ценностями:

1. _____.
2. _____.
3. _____.

7. Родительская семья (родители/приемные родители/братья и сестры)

Является ли эта сфера жизни важной для вас СЕЙЧАС (выберите один из вариантов):

+ Да – Нет

Насколько вы удовлетворены в этой сфере жизни СЕЙЧАС (выберите один из вариантов):

- 0 баллов. Совершенно не удовлетворен/удовлетворена
- 1 балл. Отчасти удовлетворен/удовлетворена
- 2 балла. Вполне удовлетворен/удовлетворена

Поразмыслите о своих ценностях и намерениях

Подумайте о своих взаимоотношениях с членами семьи, в которой вы росли. Это может быть и приемная семья. Важны ли для вас связи с этими людьми? Дают ли они вам ощущение чего-то ценного и значимого? Какие взаимоотношения вы бы хотели установить со своими родителями (приемными родителями), братьями или сестрами? Насколько важны для вас эти роли?

Обратите внимание на свои стремления и склонности в этой сфере. Что вы приносите в отношения с родственниками, что у вас вызывает особые эмоции? Также подумайте, может, вам чего-то не хватает в этой сфере? Как бы вы хотели общаться с родными? Если у вас есть кровные или сводные братья или сестры, каким братом или сестрой вы бы хотели быть для них? Если ваши родители живы, каким сыном/дочерью вы бы хотели быть?

Ваши основные ценности в этой сфере:

1. _____.
2. _____.
3. _____.

Ваши намерения, связанные с этими ценностями:

1. _____.
2. _____.
3. _____.

8. Духовность

Является ли эта сфера жизни важной для вас СЕЙЧАС (выберите один из вариантов):

+ Да – Нет

Насколько вы удовлетворены в этой сфере жизни СЕЙЧАС (выберите один из вариантов):

0 баллов. Совершенно не удовлетворен/удовлетворена

1 балл. Отчасти удовлетворен/удовлетворена

2 балла. Вполне удовлетворен/удовлетворена

Поразмыслите о своих ценностях и намерениях

В некотором смысле все люди — духовные существа. Этот факт не зависит от того, придерживаетесь ли вы религиозных взглядов, молитесь, медитируете, задаетесь ли вопросами о смысле жизни, ищете ли способы стать осознаннее и лучше понять свои взаимосвязи с другими людьми и окружающим миром. Для многих людей духовность не ограничивается принадлежностью к религиозной традиции, посещением мест поклонения или верой в высшие силы.

Подумайте о своей духовности. Размышляйте, не ограничивая себя культурными и социальными рамками. Что кажется вам наиболее уместным? Есть ли какие-то сверхидеи, выходящие за пределы вашей собственной жизни, которые вдохновляют вас? Какие загадки жизни вас занимают? Во что вы верите? Опишите, какую роль вы бы хотели отвести духовности в своей жизни и как бы это проявлялось. Если бы ваша жизнь соответствовала этим ожиданиям, какие качества вы бы приобрели?

Ваши основные ценности в этой сфере:

1. _____.
2. _____.
3. _____.

Ваши намерения, связанные с этими ценностями:

1. _____.
2. _____.
3. _____.

9. Жизнь местного сообщества/защита окружающей среды

Является ли эта сфера жизни важной для вас СЕЙЧАС (выберите один из вариантов):

+ Да – Нет

Насколько вы удовлетворены в этой сфере жизни СЕЙЧАС (выберите один из вариантов):

0 баллов. Совершенно не удовлетворен/удовлетворена

1 балл. Отчасти удовлетворен/удовлетворена

2 балла. Вполне удовлетворен/удовлетворена

Поразмыслите о своих ценностях и намерениях

Так или иначе, каждый из нас — часть местного сообщества. Вы — гражданин страны или штата, житель города или поселка, у вас есть конкретная роль в вашей социальной группе, на работе, в религиозной организации. Вы можете ощущать связь с сообществом на одном или нескольких уровнях. Исходя из своих приоритетов, вы определенным образом распределяете время и другие ресурсы, которые тратите на деятельность в этих сообществах.

Подумайте, насколько для вас важно быть частью сообщества — общности людей? Важно ли для вас вносить свой вклад в жизнь других людей, влиять на них? Каким человеком вы бы хотели быть, участвуя в сообществах? Как вы бы хотели проявлять способности в своих сообществах? Что вообще для вас важно в этой сфере?

Для многих важна забота об окружающей среде. Сейчас проводятся разные мероприятия, связанные с охраной природы, но помнить об экологии можно всегда — на работе, в школе, дома, отправляясь за покупками и т. п.

Важна ли для вас забота о планете? Например, нравится ли вам заботиться о том месте, где вы живете? Помимо раздельного сбора мусора и экономии энергии и воды можно заняться оформлением ландшафтов, посадкой деревьев, уходом за садом, а также обустройством собственного дома или рабочего места. Радостное общение с природой бывает разных видов: походы, туризм, охота, рыбалка, скалолазание, байдарки, пляжный отдых — список можно продолжить. Возможно, вам нравится общаться с природой, наблюдая за ней.

Постарайтесь выяснить, важно ли вам помогать другим, делиться чем-то, общаться. Если да, в чем это выражается? Также подумайте, не кажется ли вам, что сейчас в этой сфере жизни вам чего-то не хватает. Что вы можете сделать, чтобы улучшить мир? Почему деятельность в местном сообществе (например, волонтерство, голосование, сбор мусора) важна для вас? Что для вас важно делать для защиты окружающей среды и природы?

Ваши основные ценности в этой сфере:

1. _____.
2. _____.
3. _____.

Ваши намерения, связанные с этими ценностями:

1. _____.
2. _____.
3. _____.

10. Отдых

Является ли эта сфера жизни важной для вас СЕЙЧАС (выберите один из вариантов):

+ Да - Нет

Насколько вы удовлетворены в этой сфере жизни СЕЙЧАС (выберите один из вариантов):

0 баллов. Совершенно не удовлетворен/удовлетворена

1 балл. Отчасти удовлетворен/удовлетворена

2 балла. Вполне удовлетворен/удовлетворена

Поразмыслите о своих ценностях и намерениях

Как вы проводите свободное время? Досуг может существенно влиять на качество вашей жизни, так что нужно внимательно к нему относиться. Кстати, эта сфера может охватывать едва ли не все что угодно. Возможно, вы относитесь ко всему как к игре не только за пределами работы, но и на работе.

Когда играют дети, они не просто веселятся. Детям нравится играть, это занятие полностью захватывает их. В игре они также выражают себя — свои переживания, настроение и мечты. Однако игры нужны не только детям! Взрослые могут и часто стремятся играть по тем же причинам, что и дети: чтобы занятие полностью захватило их, чтобы повеселиться, чтобы выразить себя в легкой и творческой манере.

В этой сфере вам нужно постараться найти ценности, связанные с легким и открытым самовыражением. Важно ли вам иметь время на отдых, веселье, баловство? Учитесь ли вы чему-то новому в этой области — например, игре на музыкальном инструменте? Тут можно иметь в виду любую деятельность, чем-то похожую на игру.

Как бы вы описали качество этой части своей жизни, если бы она соответствовала вашим идеалам? Какие развлечения, интересы и хобби вы бы выбрали, если бы могли? Какими хобби, видами спорта вы занимаетесь, в какие игры играете? Почему они приносят вам удовольствие?

Ваши основные ценности в этой сфере:

1. _____.
2. _____.
3. _____.

Ваши намерения, связанные с этими ценностями:

1. _____.
2. _____.
3. _____.

Руководство по основным ценностям

Далее приводится перечень ценностей, которые актуальны для большинства людей. Этот перечень не является исчерпывающим, вы можете дополнять его. Мы составили его для того, чтобы помочь вам выяснить и уточнить, что для вас действительно важно в жизни.

ЧАСТЬ III. ВОЗВРАЩЕНИЕ СОБСТВЕННОЙ ЖИЗНИ

Эмпатия	Уравновешенность	Доброта	Готовность идти на риск	Признательность
Родительство	Восхищение	Самоотверженность	Умение действовать	Совершенство
Вдохновение	Красота	Умиротворение	Контроль	Вызов
Вера	Забота	Надежда	Благодарность	Самовыражение
Сакральность	Покой	Изменение	Обучение	Достижение цели
Природа	Сообщество	Справедливость	Партнерство	Верность
Приключения	Вклад	Истина	Удовольствие	Безопасность
Служение	Счастье	Сила	Безмятежность	Просветление
Игра	Отношения	Внутренняя сила	Изобретение	Поощрение
Веселье	Самообладание	Надежность	Честь	Работа
Порядок	Связь	Структура	Выносливость	Интеллект
Духовность	Увлечение	Самоуважение	Воображение	Планирование
Юмор	Терпение	Дружба	Радость	Честность
Целостность	Осмысленность	Интуиция	Правила	Достоинство
Семья	Любовь	Дом	Лидерство	Доверие
Стабильность	Милость	Мастерство	Смех	Искренность
Поддержка	Победа	Рост	Творчество	Лояльность
Здоровье	Традиция	Сострадание	Сексуальность	Уважение
Защищенность	Внимание	Спонтанность	Отвага	Понимание
Гордость	Ритуалы	Благосостояние	Чувствительность	Правосудие
Ответственность	Открытия	Жизненная сила	Чувства	Самоконтроль
Свобода	Щедрость	Независимость	Открытость	Любознательность

Дополните список — перечислите собственные ценности:

_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____

СОЗДАНИЕ КОМПАСА ЖИЗНИ

Рабочий лист, отражающий ваши ценности, служит основой для создания компаса жизни, адаптированного по материалам работы Дал и Лундгрена (Dahl, Lundgren, 2006). Компас жизни — это то, что задает направление жизни, благодаря ему вы будете знать, куда идти.

Упражнение «Создание компаса жизни»

Это упражнение разбито на четыре последовательных шага. Вам будет проще его выполнять с использованием рабочего листа «Ценностные направления». Выполнив упражнение до конца, вы получите свой компас жизни. Шаблон для него дан после описания шагов.

Шаг 1: Сконцентрируйтесь на тех сферах жизни, которые считаете важными

Посмотрите на шаблон компаса. Рядом с каждым прямоугольником, обозначающим определенную сферу жизни, есть пустые квадраты. Они нужны для ранжирования каждой сферы по двум шкалам: насколько важна сфера жизни для вас сейчас («В» означает «важность») и как часто в течение двух последних недель вы действовали согласно своим ценностям и намерениям в этой сфере («Д» означает «действие»).

Предлагаем начать с рейтинга важности. Вернитесь к рабочему листу «Ценностные направления». Найдите все сферы жизни, которые вы отметили знаком «+». Затем возьмите шаблон компаса жизни и проставьте «+» в каждом квадрате «В» у тех сфер жизни, которые вы считаете важными.

Шаг 2: Каковы ваши намерения?

В прямоугольники, обозначающие сферы жизни, впишите краткие формулировки своих намерений. Они должны соответствовать тому, что вы написали о ценностях и намерениях в рабочем листе «Ценностные направления». Сократите их, чтобы они поместились в шаблон и чтобы их было легче вспомнить, когда вас начнут атаковать БТС. Сделайте это для всех сфер жизни, которые вы отметили как важные. Помните, что намерения — это утверждения, отражающие ваши ключевые ценности, и они должны пояснять, какой вы бы хотели видеть конкретную сферу жизни — что для вас наиболее важно.

Шаг 3: Делаете ли вы то, что важно для вас?

Когда вы запишете свои намерения, подумайте, чем вы занимались в последние две недели. Соответствовали ли ваши дела вашим намерениям в каждой сфере? Такая деятельность служит вам опорой.

Для каждого намерения оцените, сколько усилий вы прилагали для его реализации в течение последних двух недель.

Для оценки используйте следующую шкалу:

- «+»: вам ничто не мешает жить и действовать в соответствии с вашими ценностями и намерениями в данной сфере;
- «+/-»: иногда ваши действия соответствуют вашим ценностям, а иногда нет. Вы несколько непостоянны, возможно, из-за того, что ваши цели, приоритеты, задачи конкурируют друг с другом, или из-за изменчивых эмоций;
- «-»: вы застряли и ничего не делаете, чтобы следовать своим ценностям в важной для вас сфере жизни. Возможно, вы действуете непоследовательно или находитесь под гнетом жизненных обстоятельств. Иными словами, вы не живете в соответствии со своими ценностями и намерениями в этой сфере. Что-то вам мешает.

Выставьте оценки («+», «+/-» или «-») в квадрате «Д» (действия) для намерений в каждой важной сфере жизни. Помните, что вам не нужно описывать идеальную жизнь в каждой сфере или чужие представления о вас. Просто оцените, насколько активно вы воплощали свои намерения в течение последних двух недель.

Вернитесь и пересмотрите свои намерения и действия. Насколько они соответствуют каждой ценностной сфере, которую вы отметили как важную для вас? Обратите внимание на сферы, у которых в квадрате «В» проставлен «+», а в квадрате «Д» указано «+/-» или «-». Такое несоответствие свидетельствует о том, что данные сферы жизни для вас важны, но вы вообще не следуете своим ценностям («-») или же следуете, но непостоянно («+/-»). Такие несоответствия требуют вашего внимания, поскольку они означают, что вы не живете так, как хотели бы.

Например, если вы считаете важной семью (например, «В» = «+»), а рейтинг ваших действий низкий («+/-») или нулевой («-»), ваша жизнь существенно отличается от той, какой вы бы хотели ее видеть. Большинство людей с тревожным расстройством обнаруживают несоответствия между рейтингами важности и действий.

Шаг 4: Что вам мешает?

Несоответствия между вашими намерениями и действиями в значимых сферах часто связаны с внутренними препятствиями. Препятствия — это все, что мешает вам жить в соответствии с вашими ценностями. Просмотрите каждую значимую для вас сферу и выясните, что именно вам мешает.

Здесь может быть полезно разделить препятствия на следующие категории:

- ▶ *Мысли и образы.* Какие мысли или образы у вас возникают, мешая вам жить в соответствии с вашими ценностями и намерениями?

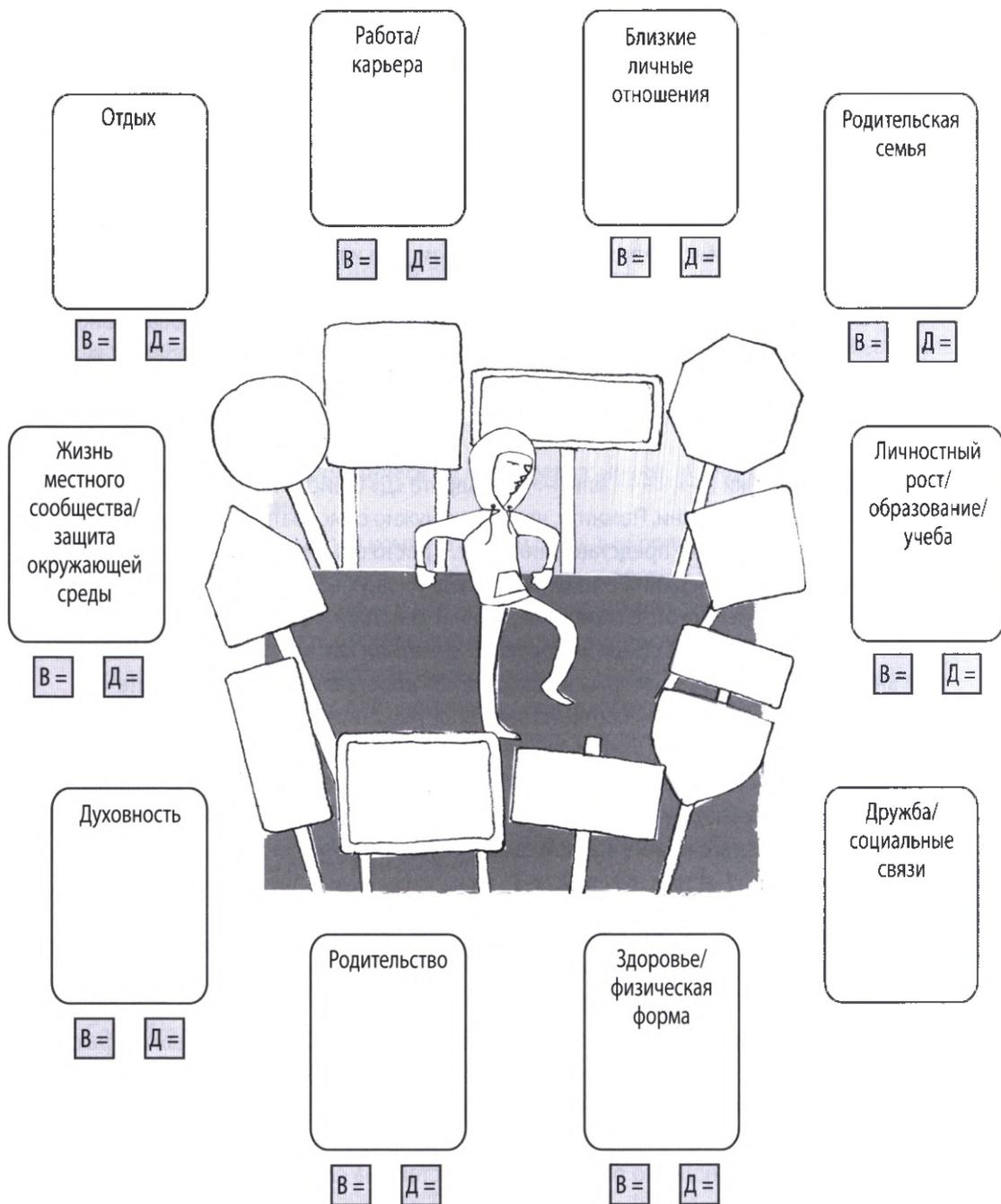


Рис. 21. Компас жизни

- ▶ *Переживания.* Какие эмоции мешают вам действовать в соответствии с вашими ценностями и намерениями?
- ▶ *Ощущения.* Какие ощущения мешают вам делать то, что действительно важно для вас?
- ▶ *Порывы и импульсы.* Какие порывы или импульсы вам мешают (например, резкое прекращение занятий, уход, гнев или употребление алкоголя и других интоксикантов)?

Теперь остановитесь и пересмотрите свой компас жизни. Если вы посмотрите внимательно, то увидите, что многие препятствия связаны с БТС — мыслями, негативными оценками, суждениями, переживаниями и ощущениями, которые вам не нравятся. Препятствия возникают изнутри.

Тревога, беспокойство о том, что все может пойти не так, способны заставить вас отказаться от своих намерений и их реализации. Не нужно себя за это ругать — многие люди, страдающие тревожным расстройством, находятся в такой же ситуации.

Что здесь можно сделать? Использовать информацию, полученную во время этого исследования ценностей, как источник вдохновения, который позволит вам продолжить работу с практическим пособием и узнать, как слушать зов радости и привести свою жизнь в соответствие с вашими основными ценностями. Если вы обнаружили, что БТС мешают вам воплощать в жизнь ваши ценности, в следующих главах вы найдете выход с «объездной дороги» избегания и сможете вернуться на дорогу, ведущую к горе Ценности. Эту возможность вам и предлагает книга: научиться жить той жизнью, которая бы вам нравилась, несмотря на препятствия, создаваемые БТС.

У вас может быть четкое представление о внутренних препятствиях. Если так, замечательно. Однако если вам трудно это выяснить, приведенное далее упражнение поможет лучше понять, какие препятствия мешают вам жить так, как вы бы хотели. На наш взгляд, это упражнение удобнее выполнять под аудиозапись. Оно занимает около 10 минут.

Упражнение «Выявление внутренних препятствий»

Закройте глаза и выполните центрирующее упражнение. Затем, когда будете готовы, представьте, что сидите перед окном, пытаетесь выглянуть и увидеть свою жизнь. Вы замечаете, что за окном туман и вы ничего не можете рассмотреть. Вы знаете, что там, за окном, есть что-то крайне важное для вас, но пока вам не видно, что это.

Представьте, что с каждым вашим вдохом туман за окном, выходящим на вашу жизнь, рассеивается. Дышите медленно и замечайте, как с каждым вдохом туман рассеивается и ваши ценностные намерения видны все отчетливее. Насладитесь этим моментом, выглянув из окна и увидев ту жизнь, которой вы бы хотели жить. Если это трудно, вернитесь к дыханию, отмечая, как туман рассеивается, когда вы смотрите из окна на человека, которым вы бы хотели быть, и на жизнь вашей мечты.

Продолжайте смотреть и представьте, что наблюдаете за собой, как вы воплощаете в жизнь свои намерения. Сконцентрируйтесь на первых нескольких шагах, когда вы только решили действовать в соответствии с намерениями. Обратите внимание, где вы находитесь, что говорите, что делаете. Если вокруг есть другие люди, посмотрите, как они реагируют на вас. Теперь обратите внимание на то, что происходит во внутреннем мире. Если за окном вновь собирается туман, верните внимание к дыханию, чтобы рассеять туман.

Наблюдайте за тем, что вам говорит голос разума. Осуждает ли он вас, ситуацию или других людей? Замечаете ли вы блокирующие мысли, например: «Я не справлюсь», «Это для меня слишком»? Или мысли, снижающие мотивацию, например: «Все это не важно», «Ни к чему волноваться»? Или, возможно, воображение рисует образы катастроф, старых ран, тоски и печали? Или «встревоженный ум» выдает что-то еще, например, что у вас нет на это времени? Просто отмечайте это.

Теперь переходите к ощущениям. Если это сложно, постарайтесь отметить, нет ли у вас ощущения закрепощения, замкнутости или отстранения. Обращайте внимание на все, что будет проявляться, никак не реагируя, просто отмечая: «Ощущаю закрепощение (или напряжение, страх, замкнутость и т. д.)».

Постарайтесь выявить ощущения в теле, такие как напряжение, тепло, энергия, пульс. Возможно, вы задерживаете дыхание или ваше дыхание поверхностно. Просто отмечайте все и наблюдайте подобно «шахматной доске».

Теперь обратите внимание, не приказывает ли вам ваш «встревоженный ум» делать что-то. Не говорит ли он вам бросить все и бежать, отвернуться, сорваться или сдаться? Просто отмечайте эти порывы и импульсы и продолжайте скользить по волне.

Если вы что-то упустили, постарайтесь представить, исходя из опыта, что это может быть — возможно, мысли, эмоции, ощущения или порывы к действию или реакции... Обратите внимание на препятствия, с которыми вы работали.

Теперь предлагаем вам вернуться туда, где вы находитесь, — сидите у окна и глядите на свою жизнь. Верните свое внимание к тому пространству, где вы сидите, и сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Затем плавно откройте глаза с новым пониманием того, что действительно важно для вас, и тех препятствий, которые есть на вашем пути.

Используйте знания, полученные при выполнении этого упражнения, чтобы лучше понять свои препятствия. Вы также можете обратиться к прошлому опыту, когда вы пытались предпринять те или иные шаги, чтобы приблизиться к чему-то важному для вас. Это поможет выяснить, что вам мешает.

Возможно, это страх панической атаки или другое интенсивное переживание; опасения, касающиеся эмоциональной перегрузки, позора или уязвимости; нежелательные мысли, возникающие из ниоткуда и вторгающиеся в сознание; болезненные образы или воспоминания; беспокойство о том, что произойдет, если вы начнете продвигаться в этом направлении; мысли о провале, своей некомпетентности или неадекватности; любые другие тревоги и сомнения.

Настоятельно рекомендуем уделить этому заданию достаточно времени. Нет смысла идти дальше, если вы не прояснили, что мешает вам жить в соответствии с вашими ценностями.

Какими бы ни были препятствия, просто опишите их (в нескольких словах) на соответствующих указателях — «дорожных знаках» в вашем компасе жизни. Постарайтесь выбирать точные формулировки. Эти препятствия стоят между вами и вашими ценностями.

УПРАЖНЕНИЯ, УЛУЧШАЮЩИЕ ЖИЗНЬ

Далее приведен список действий, которые, на наш взгляд, могут быть вам полезны. Добавлен новый пункт, связанный с ценностями. Вы можете включить все перечисленное в свое ежедневное расписание и установить намерение выполнять это как можно лучше.

- ▶ Раз в день выполняйте упражнение на принятие мыслей и переживаний (см. главу 10).
- ▶ Выполняйте упражнения на развитие навыков наблюдателя (шахматная доска, молчаливый наблюдатель и мантра «Я есть» из главы 11) в любое время в любом месте.
- ▶ Продолжайте выполнять любые упражнения, которые вы уже выполняете, и установите намерение развивать сострадание и доброту к себе.
- ▶ Уделяйте время своим ценностям и устранению препятствий. Работайте с листом «Ценностные направления» и компасом жизни.
- ▶ Начните делать что-то соответствующее вашим наиболее важным ценностям по крайней мере раз в день. Небольшой шаг или несколько небольших шагов вполне подойдут!

- ▶ Если вы вознамеритесь предпринимать шаги в поддержку своих ценностей, помните о необходимости задействовать полученные навыки, которые помогут вам сохранять присутствие, отстраняться от ситуации и сконцентрироваться на том, что действительно важно.

Выполнять упражнения не всегда будет просто. Вы не всегда будете получать ожидаемый результат. Это нормально. Будьте терпеливы и верьте, что упорная работа приведет к изменениям. Нам доводилось видеть, как упражнения помогали многим людям, работавшим по этой программе.

ЧТО ВАМ СЛЕДУЕТ ЗАПОМНИТЬ

Ценности, которые вы выбираете, формируют карту, следуя которой вы можете прожить интересную, наполненную жизнь. Они помогают вам сохранять концентрацию на том, что важно. Когда ваше внимание переключается на БТС, вы можете остановиться, понаблюдать за своими мыслями и переживаниями, а затем обратиться к своим ценностям и поступить в соответствии с ними. Хорошо прожитая жизнь складывается из маленьких шагов и продуманных действий в соответствии с ценностями. Вы сами пишете свою эпитафию собственным ежедневным выбором и действиями. Каждый день предоставляет вам возможности идти к воплощению в жизнь ваших ценностей, несмотря на тревожные мысли и переживания.

Выявление и обдумывание ценностей

О чем стоит подумать: жизнь коротка. Ваши ценности выражаются в ваших действиях, и именно они делают вашу жизнь наполненной. Управление тревогой — это не ценность и не способ жить. Вы должны делать то, что приносит вам радость!

Важный вопрос: какую жизнь вы бы хотели прожить? Живете ли вы в соответствии со своими ценностями? Позволяете ли вы БТС встать между вами и вашими ценностями? Готовы ли вы сделать своим приоритетом жизнь в соответствии с ценностями? Готовы ли вы делать то, что для вас важно?

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ТРЕВОГИ ПУТЕМ ОСОЗНАННОГО ПРИНЯТИЯ

И пришел день, когда риск задохнуться в бутоне стал ужаснее риска стать цветком.

АНАИС НИН

Сопротивление естественному течению вашего опыта не дает вам расти. Возможно, в том, чтобы оставаться в бутоне, есть определенный комфорт, поскольку он защищает вас от страхов и тревог. В конце концов, это знакомая вам среда. Однако, оставаясь в нем, вы никогда не расцветете. Чтобы расцвести, вам необходимо перестать сопротивляться потоку своей внутренней жизни. Вам необходимо осознать, как сказано в эпиграфе к этой главе, что боль от удушья в бутоне сильнее риска стать цветком.

Вам следует решить, что вы больше не намерены оставаться в ловушке, пытаться управлять тревогой. Вместо этого вы выбираете расти и расширяться. Вы решаете, что ваша жизнь стоит того, чтобы вкладывать в нее время. Хватит вести борьбу и сопротивляться. Прекратите попытки справиться с БТС любыми средствами. Довольно ждать, когда начнется ваша жизнь. Пришло время навсегда оставить всю ненужную борьбу и сопротивление, чтобы дать место той жизни, о которой вы мечтаете. Это то, что вам известно, и то, что вы можете контролировать.

В этот момент расцвета проявляется ваша сущность и то, что для вас важно. Вы раскрываете себя в мире и получаете вознаграждение, делая то, что значимо для вас. Когда один из наших читателей рассказал, что заставило его раскрыться, оказалось, что «боль избегания и борьбы с тревогой стала больше боли, возникавшей из-за самой тревоги». Его готовность открыться была рискованной, но он применил инструменты, описанные в этом практическом пособии, и они оказались полезны. Вы можете последовать его примеру.



Рис. 22

Упражнение на составление эпитафии и другие упражнения на прояснение ценностей в предыдущих главах показали, что ваша жизнь не должна быть бесконечной борьбой с БТС. Вы выяснили, что для вас действительно важно. Пришло время предпринять шаги в нужном направлении.

Вы можете спросить: «А как же тревога? Если я начну делать все, чего хочу, БТС тут же возникнут и помешают».

Возможно, вам покажется, что ваша ситуация похожа на изображенную на рис. 22. Обратите внимание, что монстр тревоги блокирует дорогу к горе Ценности — направлению, в котором вы бы хотели двигаться. Связанные с тревогой препятствия никуда не делась, они по-прежнему причиняют боль. Однако ваш опыт показывает, что, если вы слушаете указания БТС, они лишь начинают занимать все больше места, а пространство для вашей жизни все уменьшается.

ВЫ ОТВЕЧАЕТЕ ЗА СВОЮ ЖИЗНЬ

Вы уже знаете, что бывает, когда ваша жизнь превращается в сплошной страх и тревогу. Вы перестаете жить. Но не забывайте об одной важной вещи. Вы — хозяин и создатель своей жизни. Вы можете выбирать,

как реагировать на страх, мрачные образы из прошлого и дурные предчувствия. Вы решаете, вести ли войну с тревогой или заключить мир.

С этого момента основной упор в пособии будет сделан на развитие навыков, которые помогут вам вернуть контроль над вашей жизнью. Многие из этих навыков опираются на мягкий и дружелюбный подход к тревоге, панике, дискомфортным мыслям и ощущениям, который вы уже начали применять. Продолжая практиковать осознанное принятие и позицию наблюдателя, вы увидите свою тревогу такой, какова она есть, а не такой, какой ее описывает ваш «встревоженный ум». Вы также получите новые навыки, которые позволят вам создать больше пространства для всего того, что преподносит вам ваш категоричный разум, и для всех зацепок, которые вырывают вас из жизни.

Основой для всей этой работы станут ваши ценности. Вы уже создали компас жизни, который будет вас направлять. Продолжая работать с этой книгой, старайтесь делать то, что приносит радость. Именно в ваших ценностях вы найдете путеводную звезду, ваш маяк и вдохновение. Они будут мотивировать вас идти вперед — туда, где ситуация зависит от вас, а не от БТС. Именно так вы создадите жизнь, по-настоящему соответствующую вашей сущности.

ЧТО ДЕЛАТЬ, КОГДА ВОЗНИКАЮТ ТРЕВОГА ИЛИ СТРАХ



Когда вы готовитесь обращаться с БТС по-новому, у вас может возникнуть неотвязный вопрос: что делать, когда вновь появится тревога или страх?

Вопрос закономерный. Ответ здесь будет ясный, но выполнить такое непросто. Не делайте то, что всегда делали. Вместо этого делайте нечто совершенно противоположное! Вот и весь ответ. Обратите внимание, вполне вероятно, здравый рассудок будет недоумевать: «Но как такое возможно?»

Не забывайте, что вы уже делаете нечто радикально новое по отношению к БТС. Если вы дочитали книгу до этого места и честно и искренне выполняли большую часть предложенных упражнений, вы уже движетесь в новом направлении. Вы развиваетесь. Упражнения из этой главы усовершенствуют навыки, которые вы уже начали осваивать и практиковать. Дайте себе достаточно времени на их проработку.

Приведем несколько советов, которым вы можете следовать на данном этапе, если обнаружите себя в ловушке БТС.

Выберите, что будете делать и на что будете обращать внимание

Это, вероятно, наиболее важный выбор, который вам нужно будет сделать, заметив приближение БТС. Вы можете решить подпитывать своим вниманием БТС и подчиняться им. А можете просто смотреть на происходящее с точки зрения наблюдателя, не вовлекаясь и продолжая делать и говорить то, что соответствует вашим ценностям.

Признайте то, что уже все равно происходит

Да, иногда тревога возникает. Помните, что не в ваших силах выбирать, возникнет она или нет. Однако вы можете выбрать, что делать при ее возникновении: или бороться с ней, или проявлять любознательность, открыться ей и позволить ей проявляться. Подобно волнам в океане, со временем она пройдет.

Поступайте наперекор требованиям тревоги

Когда БТС говорят вам оставаться на месте и сидеть смирно, вы встаете. Когда они подстрекают вас развернуться и уйти, вы проявляете любопытство и идете вперед. Когда вам хочется застыть, вы движетесь. Когда вам кажется, что вы вот-вот утратите контроль над собой или с головой погрузитесь в прошлое или будущее, вы начинаете выполнять заземляющее дыхание и возвращаете свое внимание к текущему моменту. Когда обнаруживаете, что ваши эмоции выходят из-под контроля, вы позволяете себе сесть и наблюдать за ними. Поступая наперекор требованиям БТС, вы сможете вернуть себе контроль над своей жизнью.

Будьте добры и внимательны к себе

Прежде всего вам нужно проявлять заботу о себе. Сейчас неподходящее время, чтобы вновь затевать войну с тревогой. Проявление заботы и доброты — это и есть противоположность борьбы. Именно поэтому такое поведение может сослужить добрую службу. Однако вам не нужно использовать его как уловку, чтобы избавиться от тревоги. Если вы посту-

пите так, есть риск, что это отбросит вас в начало пути и вы снова начнете войну, просто сменив оружие. Вы уже узнали о нескольких упражнениях на развитие доброго отношения к себе, они помогут вам установить новые отношения с вашими мыслями, ощущениями и переживаниями. Дальше мы дадим новые упражнения.

ДВИЖЕНИЕ С ПРЕПЯТСТВИЯМИ

Отправившись в путешествие, вы обнаружите, что дорога полна препятствий. Некоторые препятствия внешние: это, например, нехватка денег, конкурирующие потребности, которые растаскивают ваше время и ресурсы, ограниченное физическое пространство, географические ограничения, даже неблагоприятная погода. Некоторые из этих препятствий вполне преодолимы: если обсудить их с близким другом, посмотреть на них с другой стороны, выход найдется. Львиную же долю серьезных препятствий составят неотвязные досадные мысли, переживания, ощущения или импульсы, связанные с БТС. Именно они мешали вам и в прошлом.

Эта глава научит вас, как подготовиться к таким моментам, когда возникают БТС-препятствия. В таких случаях стоит прибегнуть к стратегии наблюдения, осознанности и принятия, о которой вы уже узнали. Здесь также важен ваш выбор, когда вы определяете направление, в котором будете двигаться, контролируя собственные действия.

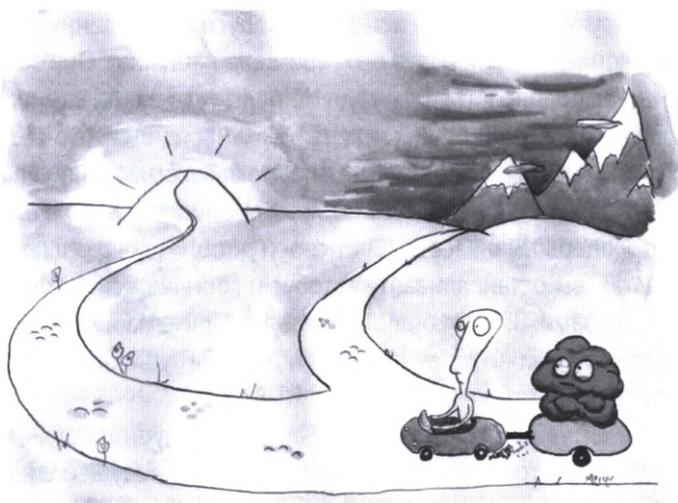


Рис. 23

Помните, что желание избавиться от препятствий, когда они возникают, — это модель поведения, привитая обществом. Проблема такой стратегии в том, что стремление избавиться от препятствий пробуждает естественную склонность к борьбе. А сейчас вы уже знаете, что борьба с БТС не приносит нужных результатов. Итак, когда препятствия возникают, вам необходимо прислушаться к своему опыту, а не погружаться в поток мыслей и переживаний!

Если вы идете к жизни, соответствующей вашим ценностям, вам не нужно избавляться от БТС-препятствий. Примите препятствия и продолжайте двигаться — вы можете взять их с собой в дорогу! С любыми препятствиями, вызванными БТС, вы можете справиться точно так же, как справляетесь с другими своими мыслями и переживаниями. Вы не отталкиваете их, а создаете дополнительное пространство для всего нежелательного, что останавливало вас, не давая делать то, что в ваших интересах. Вы признаете это и смотрите с позиции наблюдателя. Прежде всего вы должны, не вовлекаясь, позволить всему нежелательному проявляться. И продолжайте двигаться в том направлении, куда вам хочется идти (см. рис. 23).

Упражнение «За рулем вашей жизни»

Представьте себя водителем автобуса под названием «Моя жизнь». Вы направляетесь на север, к горе Ценности, _____ (укажите одну из своих важных ценностей).

На пути вы подбираете нескольких нервных пассажиров, среди них пугающие мысли и образы. Другие пассажиры в вашем автобусе — это паника, дурные предчувствия и напряжение. Все они ведут себя громко и настырно. Они запугивают вас, когда вы едете по выбранному маршруту: «Не надо туда ехать! Там слишком опасно. Ты останешься в дураках. Тебе никогда не быть счастливым. Сто-о-о-п!» (рис. 24).

Спустя некоторое время вы понимаете, что, пока вы были заняты поиском аргументов и способов, которые бы их уgomонили, вы пропустили дорожный указатель и свернули не туда. Теперь вы в часе езды от своей дороги и направляетесь на юг. Вы сбились с пути. Итак, вы останавливаете автобус и собираетесь с силами, чтобы разобраться с пассажирами. Вы разворачиваетесь, смотрите на них в упор и говорите им прямо: «Почему бы вам не оставить меня в покое? Я устал от вас. Просто дайте мне отдохнуть хоть немного».

Посмотрите на ситуацию: вы остановили автобус, отпустили руль, повернулись и смотрите назад вместо того, чтобы сосредоточиться на ведущей вперед дороге и на пункте назначения. Вы уже никуда не едете. Вы поглощены тем, что никак не связано с вашими ценностями.

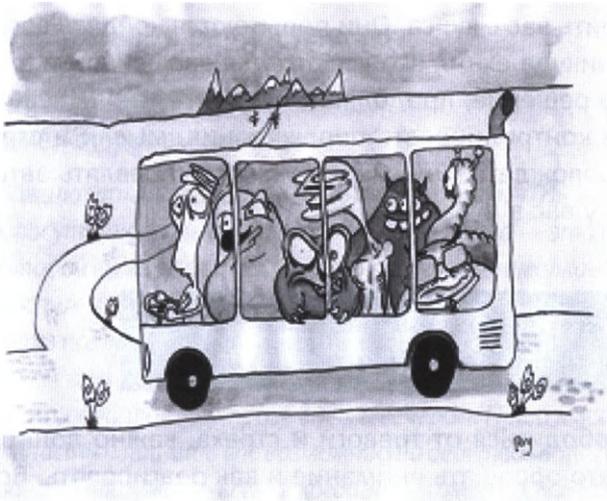


Рис. 24

Здесь перед вами снова встает выбор. Продолжая искать способ успокоить пассажиров, вы застрянете. Но ведь можно выбрать другой вариант: предоставить их самим себе, сесть на водительское место, запустить мотор, взяться за руль и вернуться на свой маршрут, ведущий к горе Ценности.

Если вам важно двигаться к своим ценностям, вы должны все время оставаться за рулем автобуса. Неприятные пассажиры будут ехать с вами. Вы не можете их высадить. Пока вы ведете свой автобус по дороге к горе Мои Ценности, они постоянно пробираются вперед и кричат: «Обрати на нас внимание! Повернись! Возвращайся! Поезжай в объезд — так безопаснее и проще, так ты будешь чувствовать себя лучше».

И жизнь вновь попросит вас сделать выбор: что вы сделаете? Если вы остановитесь, то не доберетесь до горы. И если поедете в объезд — тоже. Вы можете добраться, куда вам хочется, только сами — и вам ничего не остается, кроме как взять с собой всех этих пассажиров. Мысли и переживания не могут помешать вам развернуть автобус и вновь направиться на север, к горе. Другими словами, у них нет власти, если вы им ее не дадите.

Не все пассажиры в автобусе вашей жизни мрачные и грозные. Если вы прислушаетесь, то уловите голоса других пассажиров в вашем автобусе, которые отчаянно пытаются быть услышанными. Это голоса ваших ценностей. До сих пор их заглушали и игнорировали, но если вы останетесь на водительском месте и прислушаетесь, вы услышите их. Они напомнят вам о том, что полезного вы делаете для своей жизни каждый раз, когда остаетесь на водительском месте и ведете автобус в нужном вам направлении!

Помните, что ваш пассажиры — БТС воспользуются любой возможностью, чтобы сбить вас с курса. Они попытаются убедить вас, что вы больше не хотите никуда ехать, что все это для вас слишком сложно, не стоит усилий... Но решение, продолжать ли двигаться на север, — за вами. Вы не можете контролировать переживания, мысли и страхи, которые будут вас сопровождать. Однако вы можете управлять автобусом своей жизни — руль у вас в руках.

С волны «Тревожные новости» — на волну «Ничего страшного»

Чтобы освободиться от тревоги и страха, важно понять: вы можете выбирать, на что обращать внимание и как реагировать. Вспомните, как вы слушаете радио. Если вам нравятся несколько станций, то вы, вероятно, предпочитаете настраиваться на одну из них. Возможно, вы переключаетесь с одной станции на другую на время рекламы или когда вам надоедает слушать одни и те же новости или песни.

Точно так же вы можете настраиваться или на волну БТС, или на волну жизни. Это иронично иллюстрирует метафора радио «Тревожные новости», которую мы заимствовали у нашего коллеги Питера Торна, клинического психолога из Англии. Когда нам довелось встретиться с ним, он сообщил об интересном замечании одной своей клиентки. Назовем ее Эмми.

Задолго до того как Эмми обратилась к терапии, она много слушала радио. Чаще всего она слушала радиостанцию «ТН» («Тревожные новости») и терпеть ее не могла. На самом деле это не было радио в традиционном смысле, к тому же Эмми не хотела его слушать. Это радио вещало у нее в голове, и она никак не могла сменить волну или выключить его. Это и привело Эмми к Питеру.

Со временем она узнала, что ей не обязательно всегда слушать «ТН», повинуюсь и внимая всему, что звучит у нее в голове. Эмми поняла, что может настроиться на более полезные источники информации, и это стало для нее настоящим откровением и началом нового пути. Возможно, так будет и у вас.

Предлагаем вам выполнить следующее упражнение.

Упражнение «Меняем радиостанцию»

Радио «Тревожные новости» («ТН»)

Вот сообщение, которое вы слушаете:

Добро пожаловать на радио «Тревожные новости», «ТН», вещающее в вашем уме круглосуточно, семь дней в неделю. Наше радио — это новостная станция, с которой вы выросли, наше радио никогда не замолкает. Радио «Тревожные новости» известно невероятно широким диапазоном покрытия, охватывающим все ваши самые глубинные страхи, тревоги и прочие проблемы. Предлагаем вам круглосуточное принудительное прослушивание наших мрачных материалов — утром, днем и вечером. Наша миссия — заглушить ваши ценности и лишить вас возможности действовать. Наша цель — контролировать вашу жизнь всегда, когда это возможно. Когда вы просыпаетесь поутру, «ТН» с готовностью сообщит вам обо всех неприятных сторонах вашей жизни, прежде чем вы встанете с постели. Вы получите все, что вызывает у вас наибольшее беспокойство и огорчение, — в любое время, в любом месте. Так что не забывайте об этом! А если вы попытаетесь забыть о нас или переключиться, наша станция не замедлит прибавить громкость. Итак, будьте внимательны! И помните: радио «Тревожные новости» знает, что для вас лучше. То, что вы думаете и ощущаете, может быть действительно ужасно. Так что не переключайтесь и продолжайте слушать. Нам известно, как мгновенно вырвать вас из жизни и загнать вас в ловушку.

Радио «Ничего страшного» («НС»)

А вот сообщение, которое вы можете услышать, если настроитесь на другую волну:

Проснитесь! Радио «Тревожные новости» — это всего лишь радиостанция. Вы можете включить ее или выключить! При этом одно можно гарантировать наверняка — когда бы вы ни настроились на «ТН», там всегда передают одно и то же. Если вам это полезно, никто не запрещает продолжать слушать. Если нет, тогда чаще настраивайтесь на радио «Ничего страшного» — «НС». Здесь, на «НС», вы услышите новости о фактическом опыте — постоянные обновления в режиме реального времени. Здесь вас не будет затягивать трясина негатива, создаваемая вашими суждениями. Вы не будете застревать в прошлом или будущем, которое еще не настало. Наш девиз — живите хорошо сейчас! Итак, на радио «Ничего страшного» все будет без прикрас — яркие комментарии вашего опыта и вашей жизни, таких, какие они есть. На «НС» вы не услышите рекламу, в которой вам пытаются

ся продать старые бесполезные мысли, загоняющие людей в ловушку. Радио «Ничего страшного» сообщает вам информацию о реальном положении дел, а не о ваших страхах. На «НС» слушателей призывают сделать шаг вперед и прикоснуться к реальному миру, такому, какой он есть, прикоснуться к собственной жизни, такой, какова она есть. Наша задача — обеспечить вам более полный контакт с внешним и внутренним миром и подвигнуть вас следовать своим ценностям. Наше радио совершенно бесплатно! Слушатели говорят, что «НС» делает их жизнь наполненной и даже дарит радость. Чем больше вы слушаете наше радио, тем громче оно становится. Так что не переключайтесь. Позвольте нам проявить себя и, если ваш собственный опыт вас не убедит (а мы просим вас не верить нам на слово), радио «Тревожные новости» — «ТН» — всегда к вашим услугам.

Предлагаем вам распечатать эти тексты («ТН» на одной стороне листа, «НС» — на другой) и положить в карман, кошелек или сумку — куда вам будет удобнее. Так они всегда будут под рукой. Когда вам надоест «ТН», переключайтесь на «НС». Также можно слушать аудиозапись обоих сообщений и отслеживать влияние на вас каждого из них.

Освобождение из ловушек разума

Ваш разум и сама структура речи, которую вы усвоили в процессе взросления, могут сыграть с вами злую шутку, заставляя вас застревать на месте. Если вы распознаете это и внесете простые изменения в то, что говорите себе, это может существенно повлиять на вашу жизнь. Предлагаем рассмотреть две хитрые ловушки разума: когда вы соглашаетесь, но с оговорками, и когда поддаетесь собственным мыслям.

Избавление от оговорок

Однажды вы, вероятно, сказали что-то вроде «Я хотел бы куда-нибудь пойти, но боюсь, что начнется паническая атака». И вот вы попались в ловушку.

Всегда, когда вы добавляете «но» после первой части утверждения, вы аннулируете сказанное — отрицаете первую часть утверждения. Таково буквальное значение оговорок. Оговорки также превращают ваши БТС в препятствия и проблемы, которые вам нужно устранить, прежде чем вы сможете действовать. Рассмотрим этот механизм на примере.

Итак, когда вы говорите: «Я бы хотел куда-нибудь пойти, но боюсь, что начнется паническая атака», вы отрицаете свою заинтересованность куда-нибудь идти — и в результате никуда не идете. Вы остаетесь дома, поскольку оговорка аннулирует «я бы хотел куда-нибудь пойти».

Оговорка также настраивает вас на борьбу. Или должен исчезнуть страх панической атаки — и вы сможете куда-нибудь отправиться, или должно исчезнуть желание куда-нибудь идти. Именно поэтому вы часто застреваете, используя оговорки. Оговорки лишают вас возможности действовать. Понаблюдайте за собой: наверняка вы по нескольку раз в день используете оговорки, чтобы объяснить, почему вы не следуете своим ценностям. Это ограничивает вашу жизнь, мешает вам действовать и сокращает список доступных вам вариантов.

Теперь представьте, что произошло бы, если бы вы заменили слово «но» на «и». «Я хотел бы куда-нибудь пойти и боюсь, что начнется паническая атака». Это небольшое изменение может существенно повлиять на то, что будет дальше. Если вы сформулируете фразу таким образом, вы и в самом деле сможете куда-нибудь отправиться, одновременно испытывая тревогу и беспокойство. Важнее всего, что это позволит вам пойти и сделать то, что для вас важно, несмотря на тревожность. Также такое утверждение по поводу происходящего в вашей жизни в данный момент будет более правильным и честным.

Представьте, насколько больше возможностей у вас появится в жизни, если начиная с сегодняшнего дня вы будете говорить «и» вместо «но» каждый раз, когда «но» собирается затормозить вас. Сколько новых возможностей вы получите? Отказ от оговорок может стать одним из лучших решений.

Не поддавайтесь своим мыслям

Вы наверняка слышали выражение «Собака лает, караван идет». Однако мысли, оценки, воспоминания могут причинить вред, если вы воспринимаете их слишком серьезно и считаете реальной угрозой. Именно поэтому может быть опасно поддаваться мыслям.

Можно научиться разбивать этот цикл. Для этого вам потребуется видеть свои мысли и образы такими, какие они есть. Например, когда вы говорите: «У меня будет паническая атака, если я куда-нибудь пойду», вы можете проговорить про себя или вслух: «У меня возникла мысль, что у меня будет паническая атака, если я куда-нибудь пойду». Или же, обнаружив, что думаете: «Если не научусь контролировать

свою тревогу и беспокойство, жизнь пойдет под откос», вы можете громко сказать: «Внутренний голос пытается убедить меня, что...»

Этот способ подойдет для любых пугающих образов и переживаний. Вы можете говорить себе: «В моем сознании возник образ, что на меня нападают»; «У меня ощущение, что я скоро умру»; «У меня ощущение, что (опишите, что вы часто ощущаете)».

Если это кажется вам слишком утомительным или сложным, есть еще более простой способ. Он называется «Навешивание ярлыков». Когда бы мысль ни возникала, какой бы она ни была, просто навешивайте на нее ярлык «Мысль» или «Ясно, снова мысли». Когда бы ни появлялся образ, просто навешивайте ярлык «Картинка» или «Вижу картинку». При возникновении ощущений навешивайте ярлык «Ощущения» или «Возникли такие-то ощущения».

Практикуйте такой подход по отношению ко всем бесполезным мыслям, которые периодически генерирует «встревоженный ум». Это позволит вам увидеть свои мысли такими, какие они есть. Мысли — просто результат «машины ума», к которому не всегда нужно прислушиваться и которому не всегда стоит доверять.

Поначалу только что описанные способы будут вам казаться странными. Просто следуйте плану и продолжайте практиковать. Эти новые навыки помогут вам видеть мысли как просто мысли, образы — как просто образы, переживания — как обычные переживания. Благодаря этому вы сумеете действовать при возникновении БТС. Ужасные и неотвязные мысли, образы или переживания нередко кажутся нам крайне правдоподобными, между тем они всегда остаются всего лишь мыслями, образами и переживаниями.

На выработку этих новых привычек потребуется время. Каждый раз, когда вы поймаете себя на оговорках или на том, что поддаетесь своим мыслям, применяйте эти методы. Чем чаще вы будете их применять, тем больше они будут помогать вам (наблюдателю) дистанцироваться от ваших суждений, опыта и прежней истории. Так вы сможете стать более искусным и мудрым наблюдателем.

Стойкость во время шторма эмоций

Представьте, как океанская волна накатывает на берег. Она мощная и высокая и еще не разбилась о волнорез. Теперь представьте, что волна приближается к группе чаек, плывущих по воде. Птицы не улетают.

Они скользят навстречу волне, поднимаются на ее гребне, а затем плавно спускаются на водную гладь, когда волна проходит.

То же самое вы можете научиться проделывать со своими БТС. Все эмоции подобны волнам и ограничены во времени. Они приходят и уходят. Как волны, эмоции усиливаются, достигая пика, а потом исчезают. БТС появляются и исчезают точно так же. Они не длятся вечно, даже если кажется, что они никогда не прекратятся.

Призываем вас оседлать волны БТС. Прежде всего вам следует лицом к лицу встретиться с ними, когда они грозно приближаются. В этот момент волны выглядят высокими и пугают. Вам может казаться, что они никогда не утихнут, что они захлестнут вас или что вы утонете. И все же рано или поздно эмоции достигают наивысшей точки, ослабевают и начинают стихать. Вы можете ощутить, будто скользите вниз вместе с волной БТС.

Так ведет себя тревога, если вы не пытаетесь контролировать или блокировать ее, позволяя волнам существовать в соответствии с их собственной природой. Если вы отказываетесь встретить волну и следовать за ней и вместо этого пытаетесь бороться и плыть против течения, она отбросит вас назад и будет швырять, как мячик для пинг-понга. Тогда вам останется беспомощно барахтаться под водой, и вас будут терзать обрушивающиеся со всей силы волны и подводные течения. Но если вы будете плыть по волнам или, по крайней мере, не против течения, в конечном счете волны вынесут вас на безопасный берег.

То же самое происходит с вашими волнами тревоги. Если вы начнете плыть против них и бороться с ними, они лишь усилятся и покажутся еще опаснее. Если же вы откажетесь от борьбы и последуете за ними или просто не будете сопротивляться, от вас потребуются намного меньше усилий. И вы убедитесь, что волны тревоги в конечном счете достигнут пика и утихнут. Именно так это работает, даже когда одновременно возникает несколько волн, каждая из которых поднимается дольше, чем вам бы хотелось.

Следующее упражнение лучше выполнять под аудиозапись с закрытыми глазами. Попробуйте представить всю сцену на берегу океана.

Упражнение «На волнах БТС»

Прямо сейчас у вас есть шанс научиться кататься на волнах беспокойства, тревоги и страха — на волнах БТС. Если вы готовы, подумайте о недавней ситуации, в которой вы испытали страх, панику, нервозность, беспокойство или расстройство. Представьте сцену и вспомните, как вы себя ощущали. Остановитесь ненадолго, прежде чем продолжать.



Обратите внимание на беспокойство и тревожные мысли. Возможно, вам на ум придет образ катастрофы. Продолжайте концентрироваться на неприятной сцене, а также на тех суждениях, которые вы выносите о ней и о том, что происходит в вашем внутреннем мире. Позвольте вашей тревоге нарастать до тех пор, пока она не достигнет по крайней мере четырех или пяти баллов по десятибалльной шкале.

Отлично. Теперь возвращайтесь в белую комнату, как в главе 5. Наблюдайте за положением своего тела. Обратите внимание на ощущения и на то, как ваш разум оценивает их. Просто навешивайте ярлыки — «Я отмечаю»... Отследите ощущения тепла и сжатия. Может возникнуть мысль, что это опасно, что вы теряете контроль. Позвольте телу и разуму выполнять свою работу.

Проделайте то же самое с беспокойством и другими мыслями и образами, которые возникают. Среди них нет правильных или неправильных, верных или ложных. Признайте их присутствие, не пытайтесь контролировать или менять их. Не пытайтесь их оттолкнуть. Просто навешивайте ярлык и продолжайте наблюдать за своим разумом и телом.

Теперь мысленно вы можете плыть по волнам БТС. Вначале вам необходимо встретить их крутой передний фронт. В этот момент волны выглядят высокими и страшными. Вам может казаться, что они никогда не стихнут, что они с головой захлестнут вас, — однако вы продолжаете плыть по волнам некоторое время. Попробуйте поймать момент, когда нарастание БТС прекратится. Спустя некоторое время вы можете ощутить, как волна стихает. Проследите свой спуск на волне. Принимайте свое положение, в какой бы части волны вы ни находились. Не спешите избавиться от нее. У нее собственная скорость. Все, что вы можете и должны делать, — это отпустить контроль и позволить ей нести вас.

Вы можете наблюдать за своими мыслями и ощущениями, которые приходят в комнату и покидают ее. Вы можете следить за динамикой волны. Больше ничего не нужно делать. Продолжайте наблюдать, пока БТС полностью не утихнут.

Мудрое использование энергии тревоги

Пема Чодрон (Chodron, 2001) описывает интересный способ мудрого использования энергии тревоги. Эмоции расцветают за счет внутреннего диалога — того, который разум ведет о вашей тревоге. Если вы навесите на этот процесс ярлык «Просто мысли» и станете наблюдать за происходящим, то сможете ощутить за этими мыслями живую энергию. Эта энергия лежит в основе всего вашего эмоционального опыта, и в ней нет ничего неправильного или опасного.

Трудность состоит в том, чтобы сохранять спокойствие, пребывая с этой энергией: переживать ее, не мешая ей проявляться и по возможности используя ее на благо. Когда тревога внезапно возрастает, забудьте о прошлых сценариях, связанных с ней, и обратитесь непосредственно к лежащей в ее основе энергии. Именно ее вы переживаете, а не сценарий, который разум подсказывает в связи с происходящим.

Если вы ощущаете энергию в своем теле и можете проживать ее, никак не реагируя на нее и не подавляя, значит, вы можете использовать эту энергию для действий, которые позволят вам продвинуться в достижении значимых для вас целей. Живая энергия тревоги — это топливо. Вы вправе выбрать, использовать ли его себе во благо или во вред.

Научиться принимать тревогу

Упражнения на осознанность — это способ узнать о том, что не в ваших силах выбирать свои мысли и ощущения. Однако вы можете выбирать, на что и как вы обращаете внимание, а также что делаете. Именно это позволит изменить свое мироощущение и ощутить гармонию разума, тела и окружающего мира. Приведенное ниже упражнение также поможет вам в этом.

Выполняя его, вы будете развивать те навыки, которые уже изучили. Новым здесь будет расширение сферы внимания. В этот раз вам предстоит активно и открыто приглашать в сферу своего внимания дискомфортные ощущения и нежелательные мысли, беспокойство и неприятные образы, чтобы научиться проявлять к ним больше принятия и сострадания. Подобно ловушке для пальцев и упражнению с перетягиванием каната, это упражнение научит вас следовать за тревогой, а не бороться с ней и не отворачиваться от нее. Это позволит вам проживать свои эмоции и мысли такими, каковы они есть, а не воспринимать их такими, какими их описывает разум.

Вы будете практиковать открытость дискомфортым переживаниям и мыслям, избавляясь от стремления немедленно исправить или изменить их. Тем самым вы отпустите канат и намеренно создадите пространство для проявления БТС, поскольку в этом случае они так или иначе проявятся. Также вы получите больше пространства для собственной жизни, которую вы, возможно, уже давно отодвинули на второй план. Готовы ли вы выполнить упражнение?

Если да, предлагаем найти тихое место, где вам будет комфортно и где вас ничто не отвлечет. Оно будет местом доброты и умиротворения.

И теперь не спеша выполните упражнение, делая паузу после каждого эпизода. На выполнение потребуется около 15 минут.

Проще всего делать это упражнение под аудиозапись. После одной или двух недель практики под запись вы сможете выполнять его самостоятельно в собственном темпе.

Упражнение «Принятие тревоги»

Устройтесь поудобнее, сидя на стуле. Спину держите прямо, ноги поставьте ровно, руки и ноги не скрещивайте, кисти рук пусть свободно лежат на коленях, ладонями вверх или вниз. Мягко прикройте глаза.

Некоторое время наблюдайте за дыханием и движением грудной клетки. Вам не нужно контролировать дыхание — просто наблюдайте. Точно так же следует наблюдать за всеми прочими ощущениями, которые у вас возникают, проявляя принятие и доброту. Ничего не надо исправлять. Ничего не надо делать. Просто позвольте ощущениям проявляться такими, какие они есть.

По мере того как вы погружаетесь в состояние «здесь и сейчас», посмотрите, можете ли вы следовать за своими ценностями и обязательствами. Спросите себя: «Почему я здесь?», «Куда я хочу идти?», «Кем я хочу быть?» Прочувствуйте истинность этого состояния и переведите свое внимание на то, что для вас действительно важно. Рассмотрите одну из своих ценностей, которой вам сложно следовать из-за препятствий. Проживайте все ощущения, возникающие с каждым естественным вдохом и выдохом, отслеживая все, что проявляется, все, что вызывает у вас затруднения.

Возможно, это беспокоящая мысль, тревога, образ или интенсивное ощущение. Мягко, но решительно перенесите внимание на дискомфорт, каким бы невыносимым он ни казался. Обратите внимание на все интенсивные ощущения, которые могут возникнуть в теле. Позвольте им проявляться и наблюдайте за тем, что говорит вам о них разум. Просто проявляйте к своим мыслям и переживаниям любопытство и доброту. Оставайтесь в ощущении дискомфорта, дышите и наблюдайте, сможете ли вы мягко открыться этому переживанию и создать для него больше пространства. С каждым вдохом и выдохом представляйте, что создаете все больше пространства, позволяя этому препятствию проявляться. Просто позвольте ему быть таким, каково оно есть. Также обратите внимание на то, кто замечает все эти мысли и переживания... Ощущаете ли вы молчаливого наблюдателя?

Если заметите напряжение, сопротивление и попытки отстраниться от переживания, просто признайте их и посмотрите, можете ли вы проявлять больше принятия с каждым новым вдохом и выдохом. Действительно ли это ощущение или мысль — ваш враг? Или же вы можете переживать их, замечать, не отрицая, и позволить им проявляться, никак не реагируя? Можете ли вы позволить проявляться дискомфор-

ту, напряжению, тревоге? Каково это — не реагировать на них, пребывая в моменте? Нужно ли вам бороться с ними, или же вы можете открыться дискомфорту, признав его всего лишь частью своего опыта?

Если ощущения или дискомфорт нарастают, признайте это, позвольте им проявляться, дышите и не реагируйте. Действительно ли вам нужно избавиться от этого дискомфорта, действительно ли вы не можете с ним жить? Способны ли вы создать пространство для дискомфорта? Можете ли вы проявить сострадание и доброту к себе и своему опыту? Дышите и создавайте все больше пространства рядом с сердцем, чтобы его стало достаточно для всего вашего опыта.

Открываясь и принимая свой опыт, вы можете обратить внимание на мысли, возникающие вместе с ощущениями, и можете увидеть мысли о мыслях. Возможно, вы также заметите, что ваш категоричный разум навешивает осуждающие ярлыки, такие как «Опасность» или «Ухудшение». Замечая это, продолжайте практику. Позволяйте ярлыкам появляться, дышите и создавайте все больше пространства для всего опыта. Просто замечайте мысли как мысли, ощущения как ощущения, переживания как переживания — такими, какие они есть, ничего к ним не добавляя и ничего не отрицая.

Пребывайте в дискомфорте, пока он не прекратит отвлекать ваше внимание. Когда вы поймете, что тревога и прочие дискомфортные переживания больше не отвлекают вас, оставьте их в покое.

В завершение практики сделайте несколько плавных вдохов и выдохов. Затем постепенно расширяйте сферу внимания, замечая звуки вокруг. Установите намерение привнести это ощущение мягкого принятия происходящего и самого себя в каждый момент дня. Медленно откройте глаза.

Это упражнение может оказаться для вас непростым — иногда его будет особенно трудно выполнять. Вы впервые намеренно инициируете БТС и практикуете новую реакцию. Не позволяйте трудностям (суждениям) помешать вам снова выполнить упражнение на этой неделе и далее. Со временем оно будет вам даваться проще.

Помните, что осознанное принятие — это навык. Подобно саженцу, оно требует терпеливого ухода и заботы. Сама практика может дать самые разные результаты. Вы можете ощущать себя расслабленно во время или после выполнения упражнения — или нет. У вас может возникнуть напряжение и сильнейшее беспокойство, а может не возникнуть. Вы можете ощутить грусть или сожаление, а можете не ощутить. Все эти реакции совершенно нормальны.

Наилучший результат этого упражнения достигается, когда вы обнаруживаете в себе способность выносить мысли и переживания, связанные

с тревогой, и следовать за ними, а не бороться против них и не пытаться от них избавиться. Проявляйте к себе доброту во время практики. Помните, что конечная цель большего принятия своего опыта в том, чтобы получить возможность продвигаться вперед по жизни. Принятие позволяет вам делать то, что вы действительно хотели бы делать, переживая любой опыт, который может возникнуть в процессе.

Будет полезно отслеживать опыт выполнения этого упражнения в течение нескольких следующих недель. Для этого пригодится рабочий лист, приведенный в конце этой главы. Это структурирует вашу практику и позволит наблюдать прогресс.

УПРАЖНЕНИЯ, УЛУЧШАЮЩИЕ ЖИЗНЬ

На этой неделе практикуйте упражнения из этой главы, добавив их к списку ежедневных дел. Практикуйте принятие тревоги по крайней мере раз в день. Также можете продолжать выполнять (и как можно чаще) любые упражнения из предыдущих глав. Освойте их в совершенстве. Научитесь их использовать. Найдите возможность включать их в повседневную жизнь. Помните, зачем вы выполняете эту работу. Ради того, что действительно важно для вас, ради той жизни, которой вы бы хотели жить. Все навыки направлены на то, чтобы помочь вам создать эту жизнь, даже если тревога решит отправиться в это путешествие вместе с вами.

ЧТО ВАМ СЛЕДУЕТ ЗАПОМНИТЬ

Тревога может быть монстром, разрушающим вашу жизнь, или же временным переживанием, которое возникает и исчезает преимущественно само по себе. Все зависит от вашей реакции. Никакие мысли и переживания не могут помешать вам делать то, что вам хочется. У вас есть выбор. Надеемся, что вы уже начинаете это замечать.

Практики этой главы базируются на навыках, которые вы развивали, читая предыдущие главы. Каждый эпизод возникновения БТС может стать для вас поводом к тому, чтобы научиться новой реакции. Так что продолжайте развивать способность действовать с добротой, мягко наблюдая, проявляя терпение и последовательность, не теряя из вида ценности. Вы не можете контролировать пассажиров, которые отправляются с вами в путь на автобусе вашей жизни, но в ваших силах контролировать свою реакцию. Продолжать ли движение в направлении своих ценностей — выбирать вам.

Встреча с тревогой, возвращение к жизни

О чем стоит подумать: боль — часть жизни. Закрываясь от боли, которую порождают БТС, вы закрываетесь от жизни. Смягчение боли — способ вернуться к жизни.

Важный вопрос: готовы ли вы открыто и честно встретиться с БТС, такими, какие они есть, и взять их с собой туда, куда вы собираетесь отправиться? Готовы ли вы принять связанный с БТС дискомфорт, чтобы вернуть свою жизнь?

РАБОЧИЙ ЛИСТ ДЛЯ УПРАЖНЕНИЯ «ПРИНЯТИЕ ТРЕВОГИ»

В первом столбце отметьте, намереваетесь ли вы выполнить упражнение «Принятие тревоги» в конкретный день, и укажите дату. Во втором столбце отметьте, практиковали ли вы, когда и как долго. В третьем столбце запишите, использовали ли вы аудиозапись. В четвертом столбце опишите все, что заметили во время практики.

ПРИНЯТИЕ ТРЕВОГИ Рабочий лист

Намерение (да/нет) День недели: Дата:	Практика (да/нет) Когда: утро/вечер Сколько (мин.):	Аудио (да/нет)	Комментарии
Намерение <input checked="" type="checkbox"/> да/нет День: <i>суббота</i> Дата: <i>06.05.2014</i>	Практика <input checked="" type="checkbox"/> да/нет Когда: <input checked="" type="checkbox"/> утро/ <input type="checkbox"/> вечер Сколько (мин.): <i>15</i>	<i>да</i>	<i>Было сложно наблюдать, давили негативные мысли, физическое напряжение, были пугающие ощущения, но удалось создать дополнительное пространство. В следующий раз постараюсь добиться лучшего результата.</i>
Намерение (да/нет) День: Дата:	Практика (да/нет) Когда: утро/вечер Сколько (мин.):		
Намерение (да/нет) День: Дата:	Практика (да/нет) Когда: утро/вечер Сколько (мин.):		
Намерение (да/нет) День: Дата:	Практика (да/нет) Когда: утро/вечер Сколько (мин.):		
Намерение (да/нет) День: Дата:	Практика (да/нет) Когда: утро/вечер Сколько (мин.):		



СОСТРАДАНИЕ К СОБСТВЕННОЙ ТРЕВОГЕ

Хотя в каждом есть семена страха, необходимо научиться не поливать эти семена и возвращать свои позитивные качества — сострадание, понимание и доброту.

ТХИТЬ НЯТ ХАНЬ

Чтобы пробудиться и выйти за ограничения тревоги и страха, вам необходимо создавать условия для личного роста и внутренней свободы. Никакая сила воли, никакое прямолинейное усилие не освободят вас из ловушки тревоги. Как учит Тхить Нят Хань, следует возвращать новые взаимоотношения со своим «Я» и внутренней эмоциональной жизнью. В этом заключается способ культивировать подлинное счастье.

В этих новых взаимоотношениях вы решаете прекратить поддерживать монстров тревоги в вашем автобусе. Вместо этого вы приветствуете их с состраданием и добротой. Эта простая идея действенна, поскольку основана на постоянно растущей базе исследований, демонстрирующей, что доброта к себе — одно из мощнейших противоядий, если не единственное, против страданий от тревоги, страха и других форм эмоциональной боли. Точка!

Эта серьезная работа над собой требует осознанного изменения точки зрения. Вы должны принять решение избавиться от мифа, что БТС — ваши враги, которых необходимо победить. Теперь вы знаете, что эта борьба бессмысленна и игра не стоит свеч, поскольку вы никогда не сможете победить себя.

Итак, важный вопрос: обязательно ли тревога должна быть вашим врагом? Что, если вы сможете проявить к тревоге сострадание и доброту вместо объявления войны? Поступив так, вы обнаружите — со временем, — что беспокойство, тревога или страх стали достаточно терпимыми попутчиками. Вы также увидите, что без опасений и борьбы можете ехать вместе с ними.

Сострадание и доброта могут избавить вас от яда тревоги, паники, страха и беспокойства. Это превратит связанные с БТС препятствия в ваши

возможности — и вы сможете продолжить свой путь к горе Мои Ценности. Чтобы развить сострадание, вам необходимо научиться доброте, подобной чувству матери к младенцу (Dalai Lama XIV, 1999). Развить и укрепить этот ценный навык поможет следующее упражнение.

Упражнение «Путешествие с малышом-тревогой»

А если бы тревога не выглядела как мрачный зловещий монстр, изображенный на рисунке в предыдущей главе? Если бы она больше напоминала ребенка — вашего ребенка? Такого, как на следующем рисунке (см. рис. 25)?

Возможно, вы могли бы относиться к этому БТС-ребенку так же, как к своему непослушному чаду, устроившему истерику. Подумайте, как бы вы реагировали на него?

Некоторые родители взрываются в ответ на эмоциональные всплески своих детей, начинают с ними воевать и кричать. Дети, в свою очередь, попадают под влияние этой несдержанной негативной энергии, получая одно наказание за другим. Многие протестуют и находят способы постоять за себя, ввязываясь в борьбу.

И все же из многочисленных исследований известно, что эти способы неэффективны, они не помогают утихомирить ребенка. При этом родители чувствуют себя ужасно, устают, приходят в отчаяние, тогда как дети остаются детьми, но с отчаявшимися, уставшими и злыми родителями. Что еще хуже, дети вырастают, предъявляя завышенные требования к самим себе и другим.

Существует более мягкий, хотя и строгий подход, если ребенок не слушается, — воспитание без наказаний. Мудрые родители стремятся видеть ситуацию на несколь-



Рис. 25

ко шагов вперед, перенаправляя энергию этих первых импульсов (негативной реакции). Они рассматривают себя и ребенка как единое целое. И стремятся научить его быть добрым и заботливым, поэтому реагируют по-другому. Для своих детей они как своеобразные вожаки и ведут их в том направлении, в котором сами намереваются идти и которое будет наилучшим и для детей. Исследование показывает, что такой более мягкий тип отношений и воспитания намного эффективнее.

Какова ваша родительская стратегия по отношению к тревоге? Кричите ли вы на нее и боретесь ли с ней? Если да, то работает ли это? Или же вам в итоге становится хуже — возникают отчаяние и усталость из-за постоянных придировок? Как тревога реагирует на такую стратегию, продолжается ли ее «непослушание»?

Возможно, пришло время перенаправить энергию. В конечном счете БТС-дети — это часть вас.

Смогли бы вы проявить к своим БТС-детям доброту и заботу, но при этом оставаться строгими? То есть не позволять им сбивать вас с пути или вплутывать в нелепые истории.

Кроме того, вы бы наверняка взяли этих детей с собой. И делали бы то, что запланировали, выходя из дома. Готовы ли вы поступить так же со своей тревогой, взяв ее с собой, отправляясь в жизнь?

ПРАКТИКА ДОБРОТЫ И ЗАБОТЫ

Было обнаружено, что люди с тревожным расстройством крайне строги к себе. Они часто сильно переживают из-за того, насколько ограниченной стала их жизнь, и попадают в ловушку самобичевания. «Почему я не могу из этого выбраться? Я такое ничтожество. Я знаю, что все дело в моих мыслях. Я злюсь на себя и злюсь на мир. Ненавижу панические атаки. Ненавижу!»

Многие люди, страдающие посттравматическим стрессовым расстройством, ведут борьбу с гневом практически ежедневно. Они испытывают ненависть к тем, кто стал причиной их травмы. Они также винят себя за то, что никак не могут справиться, стыдятся, испытывают угрызения совести и сожалеют о том, что сделали или чего не сделали в решающий момент травмирующего события.

Все эти обвинения и ненависть не решают проблему, а лишь создают условия для ее усугубления. Вы, вероятно, сами убедились в этом на личном опыте. Вы должны принять решение, что измените свое мироощущение и восстановите баланс и согласованность разума, тела и пере-

живаний. Чтобы перестать обвинять и ненавидеть и начать заботиться о собственном доме — своем разуме, теле, эмоциях. И чтобы анализировать те вызовы, которые бросает вам ваша предыдущая история.

Здесь есть лишь два пути. Вы можете или приспособиться к пространству, которое будет враждебным и недружелюбным, или создать дом, наполненный добротой и состраданием. И помните: все начинается с вас. Если хотите прекратить войну с БТС, прежде всего научитесь по-доброму относиться к себе, а затем и к другим. Последовательность именно такова.

Проявление доброты к себе и окружающим — это поведенческое противоядие против тревоги, гнева, сожалений, стыда и депрессии. С этой практикой вам будет легче прекратить борьбу с самим собой.

Эта практика проста, но может принести в вашу жизнь больше мира и радости.

Как стать добрее к самому себе

Вы бы хотели научиться быть к себе добрее, но, возможно, не знаете, с чего начать. Подсказка: сформулируйте и реализуйте намерение практиковать доброту по отношению к себе ежедневно — хотя бы раз в день. Начинайте каждое утро с этого намерения. Подумайте о том, как бы вы могли проявить к себе доброту. Это особенно важно, когда вы ощущаете усталость, стресс, одиночество и жаждете заботы, похвалы, поощрения, еды или каких-то стимуляторов. Такие проблемы можно минимизировать, если вовремя напомнить себе, что нужно отнестись к своему состоянию с состраданием, заботой и по-доброму.

Сострадание и доброта — это не переживания. Это действия. Быть сострадательным по отношению к себе и другим означает действовать с заботой. Прекращайте себя стыдить и позорить. Готовы? Если да, запишите это намерение на бумаге или, что еще лучше, поделитесь им с человеком, который важен для вас.

Проявляя внимание и заботу к себе, вы сможете справиться с вышеперечисленными эмоциональными проблемами. Для этого, вероятно, придется уделить какое-то время медитации, чтению хорошей литературы, прогулкам, прослушиванию музыки; подойдут и такие занятия, как работа в саду или приготовление еды. Имейте в виду: вы этого заслуживаете без всяких причин.

Жизнь в соответствии с ценностями и проявление доброты к себе взаимосвязаны. Делая что-либо, приближающее вас к одной из ваших ценно-

стей, вы тем самым проявляете доброту к себе. Вернитесь к своему компасу жизни, который составляли, работая с главой 13, и определите, что вы можете предпринять. Даже если это самый малый шаг на пути к одной из этих ценностей — запишите, в чем он состоит. Затем установите намерение выполнить его. Сделайте заботу о себе ежедневным приоритетом.

Пусть разум и тело станут пространством доброты

Помните упражнения с шахматной доской и волейболом, о которых шла речь в главе 11? Из этих упражнений вы узнали, что можете быть игроком, заинтересованным в каждом матче, или полем, служащим пространством для игры. В следующем упражнении вам будет предложено попрактиковаться в создании такого пространства доброты. Это упражнение можно выполнять под аудиозапись.

Упражнение «Медитация доброты и заботы»

Забота и доброта — это проявления мягкости. Так относятся к младенцам и хрупким предметам. В такие моменты вы открыты и бережны. Точно так же вы можете отнестись к своим тревожным мыслям, беспокойству, страхам и болезненным воспоминаниям. В доброте — великая сила.

Сначала попробуйте ощутить себя комфортно в своем пространстве доброты. Сядьте прямо, стопы касаются пола, руки и ноги не скрещены, кисти рук положите на колени ладонями вверх или вниз, как вам удобнее. Закройте глаза и переключите внимание на дыхание, как в предыдущих упражнениях.

Продолжайте концентрироваться на плавных вдохах и выдохах, просто замечая движение грудной клетки. Следуя за потоком дыхания, представьте, как вас с головы до пят заполняет сияние доброты. Оно постепенно разрастается.

Постарайтесь ощутить, как энергия сияния пронизывает вас, согревая лицо, шею, плечи, грудную клетку. Когда сияющий поток дойдет до пояса, с каждым вдохом повторяйте про себя: «Мягкость, открытость, принятие, доброжелательность, доброта, умиротворение, сила». Продолжайте, пусть сияние постепенно дойдет до колен, и тогда начните с каждым вдохом мысленно повторять: «Сейчас я здесь — осознанный, внимательный, открытый». Когда сияние будет двигаться к щиколоткам, с каждым вдохом

повторяйте: «Мягкость, открытость, принятие, доброжелательность, доброта, умиротворение, сила». Когда сияние заполнит вас с головы до пят, продолжайте глубоко дышать и произносите: «Я цельный, завершённый, я есть». Попробуйте привнести исполненное доброты принятие в свой опыт, представляя, что вдыхаете сострадание и доброту.

Продолжая упражнение, вспомните о тех, кто сейчас страдает и борется. Возможно, это ваши родители, братья или сестры, друзья, супруг или коллега. Это может быть ребенок, пожилой человек или кто-то, о ком вы слышали в новостях. Можете ли вы представить этого страдающего человека в одном помещении с вами?

Обратитесь к себе и своей способности исцелять добротой. Представьте, что вы можете исцелить того человека, о котором думаете: подпитать сияющим потоком его разум и тело, избавить от боли и борьбы, сделать целостным. Представьте, как обращаетесь к этому человеку и предлагаете доброту и исцеление. Затем протяните руки и предложите ему доброту и исцеление.

Представьте, как вытираете слезы того человека и заботитесь о нем. Раскройте ему свои объятия. Позвольте себе проявить к нему доброту, чтобы он больше не был одинок. Вы не одиноки. Вы объединены исцелением. Вы щедро делитесь своей способностью к доброте и исцелению. Оставайтесь с этим человеком столько, сколько пожелаете.

Продолжайте спокойно сидеть. Когда будете готовы, постепенно расширяйте сферу внимания, включая в нее окружающие звуки. Откройте глаза с намерением проявлять заботу и доброту к себе и другим людям каждую минуту этого дня.

Доброта умножает доброту. Это ободряющая энергия, которая ослабит ваш категоричный разум, склонный к БТС и заставляющий вас заикаться. Доброта удобряет семена сострадания и принятия в вас. Многие люди замечают, что их способность проявлять заботу и доброту увеличивается по мере того, как они практикуют медитацию на доброту и заботу к другим — к тем, кого они уважают или кому симпатизируют, а также к тем, с кем они не ладят или кого не знают лично. Вы можете следовать их примеру в развитии этого важного навыка.

Доброта к собственным душевным ранам

Доброта — это прежде всего сострадание к собственным переживаниям, воспоминаниям и боли. У многих людей есть старые душевные раны от потерь, несправедливого обращения и даже насилия. Когда

проявляются болезненные переживания, образы и воспоминания, первая инстинктивная реакция — оттолкнуть их. Если вы заметите это, остановитесь. У вас есть прекрасная возможность проявить к своим старым ранам сострадание и принятие.

Для чего это необходимо? Люди, получившие травмы, продолжают причинять боль себе и другим, поскольку не позволяют заживать своим ранам. Если вы не отнесетесь с состраданием к собственным душевным ранам, вы можете передать их своим детям, супругу, друзьям, коллегам и другим людям. Боль может передаваться многократно.

Подумайте, что бы вы сделали, если бы почувствовали физическую боль, — например, вы поранили колено, у вас заболел желудок, спина или зубы. Предполагаем, что вы бы прервали все свои дела и обратили внимание на садину или заболевший орган. Вы бы никогда не проявили грубость или невнимание к такой боли и не стали бы навешивать на нее ярлыки. Вы бы позаботились о себе. Это разумно. Предлагаем вам так же позаботиться о БТС-ранах — о страхах, панике, беспокойстве, стыде, гневе, которые вы испытываете по отношению к себе и другим.

Чтобы разорвать этот цикл тревожного избегания и ограничений, вам нужно заботиться о себе, проявляя доброту к себе и сострадание к своей тревоге. Для этого потребуются перестать поддаваться всевозможным мыслям о вас и вашей душевной боли — то есть перестать быть излишне строгими к себе. Подобно вашим физическим органам, ваша тревога и эмоциональная боль — часть вас. Даже при приступе БТС вы можете позаботиться о своей тревоге, то есть проявить к ней сострадание.

Итак, вы способны сами позаботиться о себе, своей тревоге и душевных ранах, если отнесетесь к ним по-доброму. Не нужно ожидать от других людей, что они позаботятся о вас. Тхить Нят Хань (Nhat Hanh, 2001) разработал прекрасное упражнение — практику сострадания к себе. Оно эффективное и простое — показывает, как вы можете позаботиться о БТС, как если бы они были вашими детьми, требующими ухода и внимания.

Упражнение «Забота о себе»

Помните, как в детстве вы болели гриппом? Вы чувствовали себя ужасно. Вам давали лекарство. Оно могло помочь, но разве можно сравнить его действие с той заботой, которой вас окружали родители? Помните, что вам не становилось лучше до тех пор, пока они не приходили и не клали руку вам на лоб? Вот тогда наступало облегчение!

Для вас эта рука была подобна руке ангела. Когда она касалась вашего лба, прохлада, забота и сострадание пронизывали ваше тело. А сейчас в вашем распоряжении собственная рука. Вы можете коснуться своего лба и заметить: рука ангела по-прежнему с вами. Позвольте энергии родительской заботы коснуться вас. Вы можете ею воспользоваться.

Как и в упражнении с ловушкой для пальцев, здесь нужно действовать нестандартно и быть открытым к возможным последствиям. Вот что вы можете сделать: закройте глаза, коснитесь лба или грудной клетки и подумайте о руке мамы, касавшейся вас, когда вы болели. Вы можете также вспомнить о ком-то другом, кто создавал у вас ощущение защищенности и заботы. Доброта этой руки осталась с вами. Вы можете проявить эту доброту к себе прямо сейчас и в любое другое время, где бы то ни было.

Проявлять и принимать доброту

Чтобы научиться проявлять доброту к себе, необходимо практиковаться. Лучшее время для такой практики — в течение дня, когда вы куда-нибудь идете. Следующее упражнение опирается на практику осознанной ходьбы, которую вы выполняли ранее, но с важным изменением. Впервые нам стало известно о ней от Шерон Зальцберг, известного учителя сострадания и доброты. Это упражнение особенно эффективно при регулярной ежедневной практике.

Упражнение «Как заботиться о себе во время ходьбы»

Все, что вам нужно здесь делать, — это идти в обычном темпе по улице или помещению и повторять про себя фразу, отражающую ваше намерение проявлять и получать заботу и доброту. Эта мантра доброты должна быть простой, но значимой для вас. Например, вы можете проговаривать: «Пусть я буду умиротворен/удовлетворена», «Пусть я буду добр/добра», «Пусть придет радость» или «Пусть уйдут страдания».

Придумайте и запишите собственную фразу-мантру:

Пусть я _____.

Когда в течение дня вы будете куда-то идти, повторяйте в уме эту фразу, воплощающую заботу и доброту к себе. А если обнаружите, что отвлеклись на кого-то или на что-то во внешнем мире, плавно переведите свое внимание туда и мысленно

распространите действие своей мантры на этот предмет или человека. Например, если ваше внимание отвлекло дерево, мысленно распространите действие мантры на него — «Пусть к этому дереву придет умиротворение». Если это был незнакомец, сделайте то же самое. Если это воспоминание, мысль или ощущение, сделайте то же самое. Даже если это животное, машина или любой другой предмет — проделайте то же самое и с ними. Если это покажется вам странным или нелепым, поблагодарите категоричный разум за такую мысль и продолжайте распространять действие фразы на все, что привлекает ваше внимание.

Распространив мантру заботы и доброты на то, что привлекло ваше внимание, снова сосредоточьтесь на себе и продолжайте идти, повторяя про себя мантру («Пусть я...»).

Продолжайте распространять действие мантры на себя и на все, что привлечет ваше внимание. Делайте это так долго, как вам захочется.

Эта практика — простой и эффективный способ привнести заботу и доброту в свою повседневную жизнь. Лучше всего выполнять ее с открытым умом, поскольку результаты могут быть неожиданными. При этом важно практиковать, не ожидая немедленных результатов. Со временем, если будете выполнять упражнение регулярно, проявление заботы и доброты к себе станет вашей повседневной привычкой.

Итак, готовы ли вы попробовать? Если да, пообещайте себе выполнять это упражнение так часто, как сможете, во время ходьбы в течение дня. Позднее вы также научитесь делать его сидя или ожидая в очереди.

Научиться прощать — значит избавиться от прошлой боли

Когда люди слышат слово «прощение», они часто делают поспешные выводы. Возможно, вы тоже склонны к ним. Может быть, закралась мысль, что простить означает закрыть глаза на прошлые ошибки и забыть о них или, что еще хуже, игнорировать боль, которую вам когда-то кто-то причинил (другие люди или вы сами). Вы можете считать прощение знаком слабости. Все это заблуждения.

Когда папа Иоанн Павел II пришел с прощением к человеку, который хотел убить его, он не закрывал глаза на то зло, которое было совершено. Он проявил милость и сострадание. Он избавился от бремени, кото-

рое нес, оказавшись жертвой безумного поступка. Преступника в любом случае ждала тюрьма. А суть прощения заключается лишь в том, чтобы отпустить болезненное прошлое, излечиться и продолжать жить!

Только вы сами способны на это. Вы должны уметь прощать, поскольку в противном случае практически гарантировано, что вы застрянете в прошлом, оставшись жертвой, жаждущей и ждущей возмездия, которое может никогда не свершиться. Внимательно присмотревшись, вы увидите, что в конечном счете привязанность к боли и отказ от прощения вредят именно вам! Это яд для вашей души, который мешает жить вам и при этом едва ли вредит тому, кто поступил с вами несправедливо. И от этого яда необходимо избавиться.

Прощение — наиболее эффективный способ смягчить влияние болезненного прошлого. Исследования показывают, что способность прощать — это навык, которому можно научиться и который улучшает здоровье, как физическое, так и психическое. Те, кто им овладевает, сообщают, что намного меньше, чем раньше, страдают от боли, стресса, гнева, депрессии и болезней; у них больше энергии, надежды, оптимизма, сильнее способность сострадать и заботиться; они ярче ощущают благополучие. Все это им дает прощение!

Кроме того, прощение позволит вам полноценно жить. Вы перестанете быть заложником былой несправедливости, сможете открыть для себя новые направления. Вы избавитесь от старых сценариев и привязанности к прошлому, от стыда, гнева, сожаления и боли. Вы сами примете решение начать жить так, как вам хочется.

Далее описано краткое упражнение. Это четыре шага на пути к развитию навыка прощения.

- ▶ **Шаг 1: проявите осознанность.** Посмотрите на боль — увидите ее такой, какая она есть, не осуждая и не отрицая.
- ▶ **Шаг 2: отделитесь.** Смягчите переживание, заняв позицию наблюдателя, чтобы дать импульс исцелению и изменениям.
- ▶ **Шаг 3: наблюдайте с состраданием.** Распространите сострадание на свои переживания и на переживания других людей.
- ▶ **Шаг 4: отпустите и идите дальше.** Избавьтесь от недовольства и возмущения, разжигающих ваше страдание, а потом вернитесь к жизни и двигайтесь в том направлении, в котором вы бы хотели идти.

Упражнение «Избавление от обиды»

Подумайте о событии из прошлого, которое до сих пор не дает вам покоя. Подумайте о ситуации, которая вызывает у вас злость, боль, обиду, горечь и ощущение несправедливости. Запишите подробности воспоминания. Постарайтесь вспомнить как можно больше.

Когда будете готовы, закройте глаза и как можно ярче представьте то событие. Что тогда произошло? Кто был неправ — вы или другой человек? Как вы или другие люди были задеты? Что вы не получили тогда? Что вы стремитесь получить сейчас? В течение нескольких минут постарайтесь прожить эту ситуацию.

Осознайте боль, возникающую в связи с прошлым событием. Позвольте себе пережить боль такой, какая она есть. Где она проявляется? Посмотрите, можете ли вы взглянуть на нее в упор. Как она ощущается? Что напоминает?

Обратите внимание на свой «встревоженный ум», который увязывает вашу боль с суждениями, обвинениями и негативными оценками. Посмотрите, можете ли вы занять позицию молчаливого наблюдателя, чтобы отделить суждения от боли, которую переживаете. Отмечайте суждение как суждение, обвинение как обвинение и горечь как горечь, без вовлеченности. Просто наблюдайте и отделяйте боль и страдание от оценок боли.

Попробуйте сделать еще один шаг назад, как если бы вы наблюдали за этим событием на огромном экране. Представьте, что находитесь в зрительном зале и лишь наблюдаете, будто видите эту драму впервые. Можете ли вы быть открытыми и сострадательными, наблюдая за актерами, занятыми в этой сцене? Посмотрите, кто причиняет боль. Посмотрите, кому ее причиняют. Кто несет ответственность за причинение боли? Посмотрите на человека, ответственного за боль. Каким он был тогда? Какой он сейчас?

Теперь мягко спросите себя: «Кто несет ответственность за то, чтобы сейчас отпустить ситуацию? Кто контролирует, что будет или не будет происходить? Кто контролирует возмущение, которое я ощущаю? Кому прямо сейчас причиняют боль не отпущенные воспоминания о прошлой несправедливости? Кто может отпустить их и вернуться к жизни?»

Ответ: это вы. Вы можете отпустить ожидания и надежду на восстановление справедливости. Вы можете перенаправить на нечто полезное энергию и усилия, которые до нынешнего момента тратились на борьбу. Вы можете отнестись с добротой к переживаниям, воспринимая свою боль такой, какая она есть. Признайте ее, поскольку она ваша, и отпустите все, что с ней связано.

Если вы готовы отпустить возмущение и гнев, пришло время это сделать. Если для вас это тяжело, подумайте о том, кому причиняется боль из-за вашей привязан-

ности к ней — вам или тому человеку, который поступил с вами несправедливо? Представьте, что бы вы сделали с тем временем и энергией, которые тратите на возмущение и непрекращающийся гнев. О чем бы вы думали вместо этого? Что бы вы ощущали? Что бы вы делали? Не торопитесь с ответом.

Проявление доброты к другим

Проявляя доброту к себе, одновременно ищите возможность быть добрее и проявлять сострадание по отношению к другим людям. Доброту и заботу можно выражать по-разному. Вы можете начать чаще говорить «пожалуйста», «спасибо» и «не за что». Можете открыть дверь кому-то, поддержать, улыбнуться незнакомцу или уступить дорогу. Заботьтесь о близких. Относитесь к людям с пониманием, состраданием. Прощайте, когда вам причинили боль и вы хотите ответить тем же.

Проявлять доброту значит действовать с воодушевлением и без всяких причин — «просто так». Вы выражаете свои ценности — доброту и сострадание. Вначале это может выглядеть натянуто, но не позволяйте подобным ощущениям помешать вам проявлять доброту. Чтобы вести себя заботливо и по-доброму, не нужно ждать, когда у вас в душе наступит мир. Доброта и сочувствие могут не зависеть от ваших переживаний.

Ищите моменты, когда вы можете делиться чем-то хорошим. Ищите возможность проявить заботу, выразить благодарность или поделиться радостью. Ищите возможность подать надежду или помочь. Даже если вам вдруг захочется замкнуться в себе, отвернуться или взорваться. Именно в такие моменты забота, которую вы проявите в делах и словах, поможет и другим людям, и вам самим.

Постепенно доброта войдет у вас в привычку и принесет с собой ощущение умиротворения, заботы и доверия. Вы обнаружите, что люди все чаще тянутся к вам. Это обогатит ваши взаимоотношения. Как показали сразу несколько исследований, проявление доброты повышает общее ощущение счастья! При этом помните, что вы не всегда будете получать доброе отношение в ответ. Проявление доброты и заботы — это ваш выбор и ваша ответственность. Это то, что вы можете сделать.

Доброта и забота, независимо от цели и результата, прежде всего нужны вам! Возращайте их. Развивайте. Сделайте их частью своей личности, своего образа жизни.

УПРАЖНЕНИЯ, УЛУЧШАЮЩИЕ ЖИЗНЬ

Сконцентрируйтесь на развитии новых взаимоотношений со своим «Я», расслабьтесь и успокойте «встревоженный ум». Примите решение быть терпеливым и проявлять заботу о себе, ежедневно быть добрым к себе, в том числе когда работаете с этим пособием. Найдите способ следовать своим ценностям. Помните, что только вы контролируете, куда и как идет ваша жизнь. На этой неделе предлагаем вам расширить список дел, добавив внимательное выполнение упражнений, вырабатывающих навык заботы о себе и о БТС:

- ▶ Начиная с сегодняшнего дня проявляйте доброту к себе ежедневно — хотя бы в мелочах.
- ▶ Проявляйте доброту к БТС, практикуя принятие своих переживаний, мыслей, воспоминаний и боли и сострадание к ним. Для этого вы можете выполнять упражнение на принятие тревоги (см. главу 14) и по крайней мере одно упражнение на проявление заботы и доброты (из этой и предыдущих глав) не реже раза в день.
- ▶ Развивайте свою способность к прощению — избавьтесь от гнева и сожаления, связанных с прошлыми ошибками, которые совершили вы и другие люди в отношении вас. Бросьте канат!
- ▶ Включите практику принятия в свою повседневную жизнь, продолжая практиковать навешивание ярлыков на мысли и переживания, не вовлекаясь в них. Когда бы ни возникли дискомфортные мысли и переживания, обратите внимание на них, выберите для них ярлык, позвольте им проявляться и продолжайте делать то, что делали. Если эмоции станут слишком интенсивными, практикуйте визуализацию — представляйте БТС в виде волн (как описано в главе 14). Выполнив это упражнение, возвращайтесь к повседневным делам.

ЧТО ВАМ СЛЕДУЕТ ЗАПОМНИТЬ

БТС кажутся монстрами, но на самом деле они больше похожи на детей. Подобно большинству детей, они лучше реагируют на заботу, чем на нотации, упреки и строгие наказания. Вы можете научиться проявлять больше сострадания к своему беспокойству, тревоге и страху, практикуя принятие своих мыслей и переживаний и оставив попытки избавиться от них.

Проявляйте доброту к себе и другим людям. Лучше всего практиковать это ежедневно. Даже маленькие добрые дела важны. Со временем и с регулярной практикой сострадание и доброта войдут у вас в привычку. Они избавят вас от тревоги, паники, страха и беспокойства. И вам станет проще следовать к своим ценностям, не сворачивая с пути.

Сострадание к тревоге

О чем стоит подумать: на самом деле тревога — не враг. Вы можете научиться проявлять больше сострадания и доброты к себе и своим переживаниям. Доброта и сострадание выражаются в действиях — в том, как вы проявляете себя, ощущая гармонию разума и тела, наслаждаясь своей жизнью. Доброта и сострадание помогут вам исцелиться и продолжать путь, несмотря на тревогу. Это намного лучше, чем оставаться на месте и бороться с ней.

Важный вопрос: готовы ли вы проявить к БТС-детям дружелюбие и сострадание? Готовы ли вы проявить доброту и простить себя и других, чтобы наполнить жизнь яркими красками?

УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ

Когда вы разовьете сострадательную осознанность и сможете не бояться страха, сможете принять страх, вы залечите все раны и начнете жить той жизнью, которой всегда хотели.

ЧЕРИ ХУБЕР

Все, что вы узнали из этой книги до настоящего момента, подготовило вас к следующему шагу: принятию страха и тревоги, которые так долго мешали вам сдвинуться с места.

Возможно, вы совершите этот шаг впервые. Возможно, вы думаете: «Ну вот, теперь они потребуют от меня взглянуть в лицо страху». В некотором смысле это так, но речь не идет о том, чтобы изо всех сил пробивать себе путь сквозь дискомфорт или доказывать себе что-то. Этот процесс значительно глобальнее. Речь идет о том, чтобы принимать жизнь и все, что для вас важно, оставаясь при этом в состоянии дискомфорта и привнося в него сострадание. Это можно считать наилучшим вариантом проявления доброты к себе.

Кроме того, у вас будут необходимые инструменты. Это навыки, которые вы практикуете, чтобы развить доброту, сострадание и осознанность и перестать бороться с дискомфортом.

Упражнения, приведенные в этой главе, позволяют дополнительно практиковать гибкость и мягкость по отношению к неприятным ощущениям, из-за которых вы застываете. Их можно сравнить с растяжкой для спортсменов — они должны выполнять ее регулярно, чтобы сохранять гибкость и снизить вероятность травмы. Жизнь также требует гибкости. Когда вы сжимаетесь от боли, рискуете получить травму, которая может затронуть нечто очень важное для вас.

ПРИНЯТЬ БОЛЬ — ВЕРНУТЬСЯ К ЖИЗНИ

Боль — это неотъемлемая часть жизни. Когда вы отказываетесь от боли, вы отказываетесь от жизни. Когда вы открываетесь жизни, вы должны открыться и боли во всех ее проявлениях. Таковы правила. Чтобы

брать от жизни все, вы должны быть готовы брать от нее и хорошее, и неприятное, иногда даже отвратительное.

У нас практически нет сомнений в том, что вызванный БТС телесный дискомфорт связан с тем, что для вас важно, — то есть с вашими ценностями. Присмотревшись, вы увидите, что, когда вы делаете шаг в нужном вам направлении, то, вероятно, сталкиваетесь с неприятными ощущениями. Они и есть те препятствия, о которых шла речь в главах 13 и 14.

Решение простое — чтобы жить, вам необходимо перестать реагировать на вызываемый БТС дискомфорт и продолжать действовать, несмотря на неприятные переживания и ощущения, принимая их такими, какие они есть. Это может оказаться сложно, как и многое другое из того, что вам полезно. Подумайте об этом.

Вспомните: есть ли в вашей жизни какое-то важное дело, которое сейчас дается вам легко, хотя раньше казалось чрезвычайно трудным? Переходите от простых примеров к сложным. Как вы учились пользоваться ножом и вилкой? Как вы выучили алфавит, старательно писали буквы, а потом и свое имя? Как вы научились читать и обращаться с деньгами? Вспоминайте другие примеры.

Какими были ваши первые шаги, когда вы осваивали новый вид спорта, учились играть на музыкальном инструменте, кататься на велосипеде, постигали азы новой специальности, вождения автомобиля? Как вы привыкали к своим ролям в повседневной жизни — роли друга, учителя, партнера, супруга, родителя? Как учились проявлять заботу, быть добрым, прощать?

Посмотрите на свою жизнь — ведь она была путешествием, состоящим из кратких моментов. Многие из того, что вы делаете в жизни сейчас, вначале казалось сложным или даже невыполнимым. Чтобы делать то, что хочется, часто требуется преодолеть трудности, причем многократно. Если бы в прошлом вы не преодолели их, то до сих пор не научились бы даже ходить, остались бы безграмотными, и кому-то другому пришлось бы вас обеспечивать. Чтобы жить той жизнью, которой хочется, нужно уметь справляться со сложностями.

Вы научитесь этому, если перестанете избегать боли и стремиться к удовольствиям. Эта крысиная гонка является одной из главных причин страдания. Выход состоит в том, чтобы выбрать противоположный путь. То есть не сопротивляться дискомфорту, который в любом случае вас настигнет, и отказаться от погони за удовольствиями. Чувствуете дискомфорт? Дышите и примите его, с каждым выдохом отказываясь от всего, что, как вам кажется, могло бы принести облегчение и к чему вы отчаянно стремитесь. Вы делаете это для всех людей и в конечном счете для себя.

Отказавшись от слов, от прошлого сценария, просто ощущая дискомфорт и наблюдая за ним, не вовлекаясь, вы почувствуете то же, что и все остальные. Именно в этом смысл сострадания.

Это чувство человечности способно исцелять, как говорит Пема Чодрон (Chodron, 2001). Это путь от страдания к полноте жизни.

Вдыхание боли и выдыхание облегчения — основа древней формы медитации, известной как *тонглен* (буквально — «отдавать и получать»). Ее суть в том, чтобы принимать боль и отказываться от приятных вещей. Это противоречит здравому смыслу и может показаться нелепостью. Но именно поэтому практика настолько эффективна. Принимая то, что вам не нравится, вы трансформируете свое переживание. Эта трансформация избавляет вас от привязанности к удовольствиям, от страха и замкнутости и способствует развитию чуткости и сострадания. Следующее упражнение поможет вам укрепить этот важный навык.

Упражнение «Принятие «плохого» и отказ от «хорошего»»

Сядьте удобно там, где ничто вас не побеспокоит в течение 5–10 минут. Можете устроиться на полу или на стуле. Спину держите прямо, кисти рук пусть свободно лежат на коленях ладонями вверх или вниз.

Закройте глаза и мягко направьте внимание на естественный ритм дыхания. Спустя несколько мгновений подумайте о чем-то болезненном, возможно, о недавнем событии или о периоде, когда вы испытывали сильную тревогу. Затем, со следующим вдохом, представьте, как вдыхаете весь тот негатив и болезненные переживания. Вдыхайте дискомфорт и представляйте, как миллионы людей во всем мире испытывают сейчас те же переживания, что и вы. Вы не одиноки. С начала времен эту тревогу чувствовало бесчисленное множество людей.

Ваше намерение состоит в том, чтобы и вы, и они освободились от страдания, борьбы, обвинения и стыда, которыми может сопровождаться боль, ваша и окружающих. Помня об этом намерении, каждый раз выдыхайте облегчение, радость и благополучие. Следуйте естественному ритму дыхания. Продолжайте принимать боль на вдохе и с каждым выдохом излучайте благополучие и пожелание, чтобы другие нашли избавление от страданий, выход из ловушки, попав в которую все испытывают боль и дискомфорт.

Если вдыхать тревогу станет слишком трудно, можете представить, что ваш вдох поступает в обширное пространство или что вы сами — бесконечное пространство. Представьте, как на вдохе вы становитесь все больше и больше, пока места не станет достаточно для всех тревог и забот. С каждым выдохом вы становитесь все бо-

лее открытыми, так что вам больше не нужно отталкивать беспокойство, тревогу и страх — вы открыты всему, что проявляется.

Если вы обнаружите проявление блуждающего ума и поймете, что отвлекаетесь, просто отметьте это и верните внимание к намерению принять боль и излучать благополучие и доброту. Продолжайте эту практику отдачи и получения столько времени, сколько пожелаете.

Затем, когда будете готовы, постепенно расширьте сферу своего внимания и мягко откройте глаза с намерением перенести этот навык сострадательного наблюдения на все свои переживания в течение дня.

Вы можете практиковать тонглен и в повседневной жизни. Когда бы ни настигла вас тревога, вы можете напомнить себе, что ее испытывают и другие люди. Вы не одиноки. Это снизит ощущение изоляции и одиночества, возникающее при атаке БТС.

Заметив у себя тревогу, можете незамедлительно начать свою практику тонглен для всех людей, которые, подобно вам, попали в ловушку борьбы с дискомфортом. Где бы вы ни находились, вы можете начать дышать, признавая дискомфорт и выдыхая покой и умиротворение. С каждым мгновением, когда вы принимаете вызывающую дискомфорт тревогу, вы учитесь не бояться ее.

Наблюдая за вызванными БТС дискомфортом и болью и принимая их, вы преодолете возможные трудности. Это позволит вам проявлять сострадание, доброту и прощать. Постепенно вы станете мягче и изменитесь:

- ▶ Вы станете более искренними относительно своих переживаний. Вы научитесь признавать и проживать дискомфорт и другие неприятные ощущения без вовлеченности в них.
- ▶ Вы разовьете отвагу, которая позволит вам никак не реагировать на вызванный БТС дискомфорт. Это крайне важно. Вы научитесь не бежать от себя и ощущать себя комфортно в любой ситуации.
- ▶ Вы продолжите развивать способность наблюдать за своим опытом — таким, какой он есть (с позиции наблюдателя). Наблюдение без суждений и вовлеченности позволит вам отстраниться от мыслей и ощущений. В результате вы сможете действовать в соответствии с вашими ценностями, а не реагировать на внешние стимулы. Это даст вам свободу действий и позволит вернуться к жизни.

Итак, когда внутренний голос заявляет: «Это для тебя слишком сложно или невозможно», признайте эти мысли как сигнал, что вы на пути к чему-то новому и, возможно, крайне важному. Помогут вам в этом упражнения FEEL*. Они научат вас переживать ощущения, обогащающие жизнь.

УПРАЖНЕНИЯ FEEL

Эти упражнения преследуют одну цель — помочь вам полностью вовлечься в свою жизнь. Они естественным образом продолжают те упражнения, которые вы уже выполняли.

Здесь у вас будет возможность практиковать позицию наблюдателя за ощущениями, вызванными БТС, просто отмечая и проживая их такими, какие они есть, и проявляя к ним доброту и сострадание. Это позволит вам противостоять порыву избегать их, избавляться от них или исправлять ситуацию. Вместо этого вы будете концентрироваться на том, что бы вам хотелось делать, кем бы вы хотели быть и куда бы хотели идти. Чем ярче вы сможете проживать эти ощущения, тем лучше будет становиться ваша жизнь.

Шаги практики FEEL

Шаги просты. Первый шаг любого из упражнений состоит в том, чтобы активизировать вашу готовность — целиком и полностью. Помните, что вы можете контролировать это состояние. Если вы не активизируете готовность, ничего не изменится.

Второй шаг состоит в том, чтобы подумать, что для вас действительно важно, — подумать о ваших ценностях. Концентрируясь на том, что бы вы хотели делать и куда бы вы хотели идти, вы сможете по-новому реагировать на дискомфорт, так долго мешавший вам жить. Вы будете ориентироваться на свой рабочий лист «Ценностные направления» и компас жизни — выявлять, где именно дискомфорт становится препятствием, отделяющим вас от ваших ценностей.

Третий шаг предполагает мягкое принятие ощущений, которые обычно заставляют вас входить в штопор и застревать. Когда вы практикуете наблюдение за дискомфортом без реакции и с состраданием принимаете

* В оригинале FEEL — аббревиатура фразы Feeling Experience Enriches Living, которую можно перевести как «переживание ощущений, обогащающих жизнь».

свои ощущения, вы не попадаетесь в ловушку. На этом этапе вам потребуется позиция наблюдателя и навыки осознанного принятия.

Итак, в упражнениях FEEL вам нужно будет сделать выбор в пользу проживания дискомфорта с добротой и принятием, а также с постоянной концентрацией на важных для вас вещах и делах. У вас будет возможность инициировать дискомфорт и наблюдать за ним, практикуя отказ от реакции и позволяя дискомфорту проявляться таким, какой он есть. Так вы освоите новые навыки, которые трансформируют связанные с дискомфортом сложности в связанную с дискомфортом полноту жизни.

Важность практики

Все упражнения требуют регулярной практики. Вы будете осваивать знакомую территорию — дискомфорт. Вам известно, как она выглядит. Новизна же в том, что к мрачному дискомфорту вы будете проявлять исполненную света доброту и сострадание. Эту тонкую реакцию необходимо сформировать — и она сформируется со временем.

Не торопитесь. Не следует выполнять упражнения впопыхах. Лучше всего за один подход повторить их несколько раз, а спустя несколько дней выполнить снова. Практикуйте самостоятельно. Найдите в доме подходящее для практики место и сделайте его своим пространством доброты. По мере развития навыков вы сможете применять их в повседневной жизни. Пусть готовность и сострадание укажут вам путь.

Совершенно нормально, если ваша готовность будет то исчезать, то появляться во время выполнения упражнений, по крайней мере на начальном этапе. Важно, чтобы вы признавали это и не опускали руки. Когда научитесь удерживать готовность практически непрерывно, будете готовы перейти к следующему упражнению.

Предостережение

Практически наверняка во время выполнения упражнений у вас будет возникать дискомфорт. Практически наверняка ваша прежняя история будет всплывать в вашем сознании как импульс, призывающий вас остановиться, прекратить или сбежать. Результаты многих исследований показали, что если вы продолжите выполнять включенные в эту программу упражнения, не реагируя на прошлую историю, то наступит облегчение.

Это облегчение может проявляться по-разному. Некоторые воспринимают его как умиротворение. Другие говорят, что их тревога или страх уменьшились. А кто-то замечает, что у него будто гора с плеч свалилась. Многие признают, что дискомфорт иногда возникает и может быть достаточно интенсивным. Тем не менее все отмечают существенные изменения в том, как переносится связанный с БТС дискомфорт. Люди больше не испытывают чувства отторжения, а без борьбы БТС утрачивают опору. Все практикующие также отмечают, что прекращение борьбы с дискомфортом позволяет вновь обрести свободу.

Не следует выполнять упражнения FEEL, чтобы снизить тревогу, справиться с паникой или остановить неприятные мысли. Эти бессмысленные стандартные цели мы уже обсуждали. Преследовать их — лишь очередной способ загнать себя в тупик. Качество тревоги, вероятно, изменится, но, как ни парадоксально, скорее всего в тот момент, когда вы меньше всего будете к этому стремиться.

Цель упражнений FEEL в том, чтобы помочь вам обрести комфорт и доброту, где бы вы ни находились. Чтобы помочь вам ощутить бесконечное внутреннее пространство и провести аналогию с шахматной доской или волейбольным полем. Чтобы вы перестали представлять себя одной из соперничающих команд. Такое изменение точки зрения дает свободу действий, позволив жить лучше, независимо от проявлений разума и тела.

Тревога уйдет на задний план, поскольку вы станете тратить меньше времени на связанный с БТС дискомфорт и сконцентрируетесь на своей жизни. Таков сценарий. Именно так вы можете вернуться к полноценной жизни. Это также способ изменить к лучшему свои мысли и ощущения. Вы не сможете обрести умиротворение, если не перестанете бороться с самим собой.

УПРАЖНЕНИЯ FEEL ДЛЯ ПРОРАБОТКИ ДИСКОМФОРТА

Приведенные ниже упражнения помогут вам принять препятствия, которые вы перечислили в рабочем листе «Ценностные направления» и компасе жизни, и, несмотря на их существование, продолжать действовать. Просмотрите сейчас эти рабочие листы и попробуйте осознать еще раз, как избегание дискомфорта или борьба с ним мешают вам делать то, что вы бы хотели, — следовать вашим ценностям.

Как выяснилось, наибольшего эффекта достигают те практикующие, кто выполняет все упражнения из этого пособия. Причина в том, что каждое упражнение укрепляет навыки устранения возможных препятствий. Если вы выполните их все, то разовьете гибкость, приспособляемость по отношению к различным видам дискомфорта. Иными словами, выработаете у себя адаптивность.

Приведенный ниже рабочий лист поможет вам отслеживать прогресс при выполнении упражнений. Сделайте несколько экземпляров, чтобы использовать их для практики.

РАБОЧИЙ ЛИСТ FEEL ДЛЯ ПРОРАБОТКИ ДИСКОМФОРТА

Дата _____ Время: _____

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
 Минимум Умеренно Максимум

Упражнение	Интенсивность ощущений (0–10 баллов)	Уровень тревоги (0–10 баллов)	Готовность к переживаниям (0–10 баллов)	Борьба с переживаниями (0–10 баллов)	Избегание переживаний (0–10 баллов)
Взгляд в точку	_____	_____	_____	_____	_____
Вращение	_____	_____	_____	_____	_____
Голова между ногами	_____	_____	_____	_____	_____
Мотание головой	_____	_____	_____	_____	_____
Задержка дыхания	_____	_____	_____	_____	_____
Дыхание сквозь соломинку	_____	_____	_____	_____	_____
Быстрое дыхание	_____	_____	_____	_____	_____
Быстрая ходьба	_____	_____	_____	_____	_____
Бег на месте	_____	_____	_____	_____	_____
Ходьба по лестнице	_____	_____	_____	_____	_____
Другое аэробное упражнение	_____	_____	_____	_____	_____
Взгляд на себя в зеркало	_____	_____	_____	_____	_____

Семь простых шагов выполнения упражнений FEEL

Приведенные ниже шаги следует применять ко всем упражнениям FEEL. Для этого вам понадобятся часы или секундомер. Не забывайте в каждом упражнении использовать все навыки, которые вы освоили к данному моменту.

- 1. Выявление ценностной сферы.** Возьмите небольшой листок и опишите одну из своих первостепенных ценностей. Всякий раз перед выполнением упражнения вспоминайте об этой ценности, думайте о ней, выполняя упражнения. Думайте о том, что вы бы хотели сделать в одной из важных для вас сфер. Затем можете переключиться на другую важную сферу и повторить каждое упражнение FEEL с намерением в отношении нее.
- 2. Выполнение упражнения FEEL.** Начинайте упражнение и выполняйте его в течение 30–60 секунд, после того как заметите ощущение дискомфорта, или в течение пяти минут, после того как возникнут беспокоящие мысли или образы.
- 3. Применение навыков осознанного принятия.** В завершение каждого упражнения в течение 1–2 минут продолжайте наблюдать, не реагируя, с добротой и мягкостью. Просто наблюдайте за ощущениями, каждый раз концентрируясь на одном из них и создавая пространство для своих переживаний.
- 4. Отслеживание прогресса.** Заполняйте рабочий лист FEEL сразу после выполнения каждого упражнения, чтобы отслеживать свои реакции и прогресс.
- 5. Анализ практики.** Спокойно анализируйте выполнение упражнений с помощью шкалы баллов. Оценивайте всякий раз, были ли вы готовы к дискомфортным переживаниям или вам хотелось бороться с ними или бежать от них. При необходимости повторяйте упражнение в более медленном темпе. Старайтесь отслеживать навязчивые категоричные мысли, такие как «это не работает» или «я больше не могу выносить эту тревогу». Можете ли вы просто отмечать эти мысли с позиции наблюдателя? В следующий раз подойдите к упражнению с точки зрения наблюдателя и, когда возникнут навязчивые мысли, отметьте их и мягко скажите себе: «У меня возникла мысль, что это не работает». Или: «Внутренний

голос пытается убедить меня, что я больше не могу выносить эту тревогу». Или: «У меня возникла мысль, что это слишком». Или же просто навешивайте на них ярлык — «это всего лишь мысли».

6. **Повторение упражнений FEEL.** Практика — основа развития навыков. Повторение упражнений должно стать вашей домашней практикой. Вначале выполняйте каждое упражнение по крайней мере 2–3 раза. Осознанно отдыхайте между упражнениями, удобно сидя и просто отслеживая свои мысли и ощущения, никак на них не реагируя.
7. **Пересмотр баллов в рабочем листе FEEL.** О своей готовности переходить к следующему упражнению вы сможете узнавать по баллам: баллы в графе «Готовность к переживаниям» должны повышаться, а баллы в графах «Борьба с переживаниями» и «Избегание переживаний» — снижаться до 3 и ниже. По баллам вы будете отслеживать прогресс. Именно поэтому важно записывать реакции.

Постарайтесь запомнить эти семь шагов FEEL и следуйте им, работая с упражнениями.

Проверка физического здоровья

На очередном приеме у врача обратитесь к нему, чтобы убедиться, что у вас нет противопоказаний к выполнению упражнений. Вообще большинство из них предполагает умеренную физическую нагрузку. Если же вы страдаете от каких-либо перечисленных далее заболеваний, настоятельно советуем вам проконсультироваться с врачом, прежде чем выполнять упражнения FEEL.

- ▶ Астма или проблемы с легкими.
- ▶ Эпилепсия.
- ▶ Сердечно-сосудистые заболевания.
- ▶ Травмы шеи, суставов, спины.
- ▶ Склонность к обморокам/низкое артериальное давление.

Кроме того, консультация врача необходима, если вы беременны.

Если врач не рекомендует вам выполнять одно или несколько из упражнений FEEL, можете делать те, которые не противопоказаны. Если врач не рекомендует ни одно из этих упражнений, вы можете применять навыки осознанности и позицию наблюдателя в ситуациях, когда испы-

тываете значительные физические нагрузки в повседневных делах. Помните, сейчас ваша цель — научиться переносить дискомфорт в любых формах, не вовлекаясь в него, когда бы он ни возникал.

Серия упражнений «Намеренно вызванное головокружение»

Этот набор упражнений поможет вам практиковать осознанное принятие при головокружении и ощущении неустойчивости. Опыт головокружения у каждого свой. Нередко при резком повороте головы или слишком быстром вращении ваш мозг и вестибулярный аппарат не успевают сбалансироваться.

У некоторых людей при таких физических нагрузках возникает предобморочное состояние, ощущение потери равновесия или дурнота. Все эти реакции вполне естественны. Существует несколько способов их вызвать.

- ▶ **Смотреть в одну точку.** Встаньте примерно в полуметре от стены. Выберите точку на стене и смотрите на нее, не отрывая взгляда, в течение 1–2 минут. Постарайтесь не моргать. Затем быстро отвернитесь и переведите взгляд на удаленный объект.
- ▶ **Вращаться вокруг своей оси.** Сядьте на крутящийся стул и вращайтесь так быстро, как сможете, при необходимости отталкиваясь от пола. Не закрывайте глаза. Можете также вращаться стоя с вытянутыми в стороны руками.
- ▶ **Держать голову между коленями.** Сядьте, опустив голову между коленями, и удерживайте такое положение около 30 секунд. Затем резко поднимитесь. Если у вас проблемы со спиной, выполняйте упражнение с особой осторожностью. Также можно выполнять это упражнение стоя.
- ▶ **Мотать головой.** Встаньте и с открытыми глазами начните поворачивать голову из стороны в сторону. Продолжайте минимум 30 секунд или пока не возникнет головокружение, при этом важно не терять устойчивость. В завершение остановитесь и посмотрите вперед.

Для начала устройтесь в своем пространстве доброты, где ничто не будет вас отвлекать, и приготовьте часы или секундомер. Убедитесь, что во время практики у вас будет достаточно места, чтобы не упасть и не травмироваться. Выберите первое упражнение на головокружение и выполните все шаги FEEL. Повторяйте это упражнение, пока не заметите, что можете переносить любой дискомфорт, не останавлива-

ясь и не стараясь его устранить (напоминаем, что готовность переходить к другому упражнению — это оценка 3 балла и ниже в графах «Борьба» и «Избегание»). Затем переходите к следующему упражнению и т. д.

Лучше всего выполнять упражнения с открытыми глазами. Иногда вам может потребоваться сделать паузу и присесть. Имейте в виду, что быстро садиться или лечь на пол не следует, иначе это может стать автоматической стратегией выхода из ситуации. Ощувив головокружение, постоитте или присядьте, и вскоре заметите, что оно проходит само, без усилий с вашей стороны.

Упражнения, посвященные намеренно вызванному головокружению, могут оказаться для вас непростыми. Есть вероятность, что вы испытаете потерю связи с реальностью. Однако этот опыт никак вам не навредит, дискомфорт в любом случае пройдет. И вы сможете поздравить себя с тем, что освоили новый способ реагирования на дискомфорт.

Серия упражнений «Намеренный сбой дыхания»

Эта серия упражнений позволит вам попрактиковать дискомфорт, возникающий из-за сбивающегося и затрудненного дыхания. Такого рода ощущения у многих сопровождаются предобморочным состоянием, дурнотой, деперсонализацией, ухудшением зрения, звоном в ушах, онемением в различных частях тела. Такие реакции вполне закономерны, это естественный побочный результат разбалансировки газообмена в крови, в особенности изменения пропорций кислорода и углекислого газа. Ваше тело способно восстанавливать этот баланс без каких бы то ни было усилий с вашей стороны.

Вы можете намеренно вызвать такие ощущения, выполнив любое из приведенных ниже упражнений FEEL.

- ▶ **Задержка дыхания.** Сделайте вдох и задержите дыхание настолько возможно. Сначала выполняйте упражнение сидя с открытыми глазами. В следующий раз можете выполнять его дольше, сидя или стоя, с открытыми или закрытыми глазами. Не ограничивайтесь одним вариантом. Проявите творческий подход к своему состоянию дискомфорта.
- ▶ **Дыхание сквозь соломинку.** Возьмите соломинку для коктейля. Дышите через нее, зажимая ноздри свободной рукой. В первый раз постарайтесь выполнить упражнение минимум 30 секунд, а затем увеличивайте время. Постепенно пробуйте разные варианты выполнения упражнения: с открытыми

или закрытыми глазами, сидя или стоя, даже во время ходьбы по лестнице. Важно не торопиться. Когда вы сможете выносить дискомфорт, не пытайтесь избежать его, это будет означать, что вы готовы к новому варианту.

- ▶ **Быстрое дыхание.** Практически у каждого когда-нибудь сбивалось дыхание. Когда дыхание становится слишком частым или интенсивным, вы получаете избыток кислорода, а процент углекислого газа в крови снижается. Такое состояние называется гипервентиляцией. Обычно эта реакция возникает неконтролируемо, но ее можно вызывать, совершая частые вдохи и выдохи — приблизительно каждые две секунды. В первый раз выполнять это упражнение следует сидя. Сделайте полный вдох и полный выдох, потом еще раз. Возьмите секундомер и посмотрите, сможете ли вы дышать так по крайней мере минуту, затем доведите практику быстрого дыхания до 2–3 минут. Это упражнение — эффективный способ создания сильного дискомфорта, способного сбить вас с пути и заставить застрять. И это прекрасный способ научиться новой, более осознанной реакции.
-

Прежде чем продолжать занятия, оцените свой прогресс, просмотрев рабочие листы FEEL. Выбрали ли вы готовность к дискомфорту? Реагируете ли вы на вызываемый дискомфорт по-новому, мягче и с меньшим вовлечением? Помнили ли вы о своих ценностях, выполняя упражнения? Проанализируйте все это. Трудности на начальном этапе — это нормально. Не следует торопиться. Проявите к себе доброту и терпение. Эти упражнения позволяют вам изменить свою жизнь.

Серия упражнений «Аэробная активность»

Вовлеченность в жизнь требует аэробной активности. Если вы избегаете активности, в том числе физических упражнений, опасаясь БТС и связанного с ними дискомфорта, пришло время попрактиковать готовность к ним. Для этого нужно намеренно подвергнуть себя физическим нагрузкам, к тому же они полезны для здоровья.

- ▶ **Ходьба.** Она задействует все группы мышц. Вы можете выполнять это упражнение в помещении или на улице. Начинайте не спеша и ускоряйтесь до комфортного темпа. В соответствии с семью шагами FEEL вам следует отвести достаточно времени на ходьбу, чтобы вы могли обратить внимание на связанный с БТС дискомфорт и проработать его. Лучше всего выполнять это упражнение,

не отвлекаясь ни на что другое — так, музыку в это время лучше не слушать. Это можно будет делать, когда вы научитесь намеренно удерживать внимание на ощущениях во время ходьбы.

- ▶ **Бег на месте.** Это упражнение усиливает работу сердца и дыхательной системы. Вы можете выполнять его в своем пространстве доброты дома. Руководствуйтесь семью шагами FEEL.
- ▶ **Ходьба по лестнице.** Делайте по несколько шагов вверх и вниз вновь и вновь, пока не заметите дискомфорт. Затем можете увеличить число шагов и продолжительность практики (например, два шага, пять шагов, десять шагов, один или несколько лестничных пролетов).
- ▶ **Другие аэробные упражнения.** Список возможных аэробных упражнений FEEL ограничен лишь вашим воображением. По сути, это любые действия, в которых физически работает ваше тело: уборка дома, работа в саду, плавание, пеший поход, катание на велосипеде, даже хождение по магазинам. Используйте любую возможность, просто не забывайте выполнять при этом семь шагов FEEL.

Все аэробные упражнения FEEL предполагают активное движение. Все они приносят дополнительную пользу. Они подарят вам новое ощущение свободы и полноты жизни, у вас появится выбор и многое другое. Не забывайте о своих ценностях при возникновении дискомфорта — прежде всего вы выполняете эти упражнения ради них.

Упражнение «Взгляд на себя в зеркало»

В этом упражнении вы научитесь намеренно удерживать внимание на теле. Большинству людей не нравится то, что они видят в зеркале. Всегда можно найти, что исправить или изменить. То же самое относится и к внутреннему самоощущению, не связанному с телом. Взгляд на свое отражение может вызывать дискомфорт. Чтобы научиться быть с собой в ладу, принимая себя такими, какие вы на самом деле, необходимо принять свои уязвимые места, свое несовершенство. Этот навык особенно важен во взаимодействии с другими людьми.

В данном упражнении вам потребуется смотреть на свое отражение в ростовом зеркале в течение 2–5 минут. Упражнение будет более эффективным, если вы сможете выполнить его без одежды. Как и при выполнении предыдущих упражнений, у вас, вероятно, возникнет определенный дискомфорт.

Начните с того, чтобы встать перед ростовым зеркалом без одежды. Посмотрите на себя внимательно. Что вы видите? Каково смотреть на себя без прикрас — на таких, какие мы на самом деле? Обратите внимание на все возникающие ощущения. Проявите к себе доброту — вам ничего не нужно исправлять или прятать. Вы — это вы.

Переведите взгляд на голову, лицо. Посмотрите на волосы, кожу. Как они выглядят? Изучите их текстуру и цвет. Посмотрите, можете ли вы рассмотреть совершенство своих глаз — цвет, глубину и форму. Нужно ли ненавидеть или отвергать эти глаза? Что бы вы хотели сделать со своими глазами, которые видят, с ушами, которые слышат, со ртом? Можете ли вы позволить себе принять возникающие ощущения, несмотря на то, что твердит разум?

Постепенно переведите внимание на зону ниже подбородка. Что вы видите, рассматривая плечи, грудную клетку, руки? Каковы эти части тела? Обратите внимание на цвет, форму, очертания фигуры и внутренние ощущения.

Все это — вы. Каждая часть тела имеет свою историю. Какие мысли приходят на ум? Возможно, у вас возникнут сожаление, стыд, замешательство или недовольство, что та или иная часть тела «слишком мала», «слишком велика», «уродлива», «прекрасна», «морщиниста», «гладкая», «привлекательная» или «непривлекательная». Что вы ощущаете? Можете ли вы принять свое тело и разум такими, какие они есть, — какие вы есть? Должны ли вы прятаться от себя? Не торопитесь и обратите внимание на ярлыки, которые ваш «встревоженный ум» может навешивать на вас, а затем посмотрите, можете ли вы вновь сконцентрироваться на чистом восприятии себя без оценок.

Продолжайте постепенно изучать тело, переводя внимание к стопам. Обращайте внимание на любой внутренний дискомфорт. Можете ли вы принять дискомфорт, находясь наедине с собой? Нужно ли вам что-то исправить в себе?

Позвольте себе быть собой — целостными, самодостаточными, особенными, идеальными в своем несовершенстве. И уязвимыми, как и все люди.

КОГДА ДИСКОМФОРТ ЕДВА ВЫНОСИМ

Эта информация вам пригодится, когда вы обнаружите, что совсем не готовы терпеть дискомфорт, что вам хочется бороться с ним или избежать его. Это неподходящее время, чтобы поддаваться на уловки разума. Вам необходимо продолжать практику, но по возможности упростить ее и сбавить темп. Итак, вместо того чтобы переживать весь опыт, направьте сострадательное внимание на два-три ощущения за раз.

Упражнение «Интенсивный дискомфорт»

Начните с одного ощущения, которое для вас особенно труднопереносимо. Направляя на него свое внимание, просто признайте: «это напряжение», «это учащенное дыхание», «это учащенный пульс», «это головокружение», «это ощущение жара (или холода)».

Признайте дискомфорт, проявите открытость, сохраняйте присутствие, продолжайте дышать и проявлять доброту. Как и в упражнениях с ловушкой для пальцев и принятием тревоги, сейчас идеальное время для того, чтобы проработать дискомфорт, вместо того чтобы бороться с ним или пытаться его избежать.

Если необходимо, можете дополнительно замедлить процесс. Закройте глаза, позволяя _____ (вашему дискомфортному ощущению) проявиться. Не сопротивляясь. Задайте себе несколько вопросов:

- ▶ Где еще вы испытывали это ощущение? Возможно, во время работы в саду или на улице в жаркий день. Возможно, оно возникло, когда вам преподнесли приятный сюрприз или в ходе других повседневных дел. Обратите внимание, что это ощущение вам знакомо, и переходите к другим вопросам.
- ▶ Нужно ли вам отталкивать это ощущение или вы готовы признать его и создать для него пространство? Можете ли вы принять его?
- ▶ Что это за ощущение на самом деле? Где оно начинается и где заканчивается?
- ▶ Обязательно ли воспринимать это ощущение как врага или оно может остаться просто ощущением?
- ▶ Нужно ли обязательно стремиться избавиться от этого ощущения? Даже если на ум приходит, что вы не можете вынести это ощущение, готовы ли вы открыться и создать для него пространство?
- ▶ Необходимо ли бороться с этим переживанием или вы можете принять его? Можете ли вы проявить доброту и создать пространство для него?

Создавая пространство для каждого ощущения, одно за другим, вы можете заметить, что категоричный разум навешивает самые разные ярлыки — старые ярлыки, выдающие ложные доказательства за подлинные, такие как «опасность», «ухудшение состояния» или «потеря контроля». Просто поблагодарите разум за эти ярлыки и плавно верните внимание к наблюдению с ненавязчивым любопытством, открытостью и состраданием.

Это упражнение напоминает, что вы можете контролировать то, на что направлено ваше внимание, и проявлять доброту к своему дискомфорту.

форту, а не бороться с ним. Чтобы проживать ощущения, они не обязательно должны вам нравиться.

Вы также можете переформулировать мысленные запреты, используя стратегии осознанности, метафоры и упражнения, которые вы освоили в предыдущих главах, чтобы преодолеть возникающие препятствия. Вы можете избавиться от своих оговорок, преобразовав «я бы хотел/хотела стать лучше, но это слишком сложно» в более открытое и обоснованное утверждение, например: «Я бы хотел/хотела стать лучше и думаю, что это слишком сложно». Помните, что вы — водитель автобуса своей жизни и можете контролировать свои взаимоотношения с ощущениями, которые периодически возникают в теле!

УПРАЖНЕНИЯ, УЛУЧШАЮЩИЕ ЖИЗНЬ

На следующие две недели установите следующие приоритеты в своем списке дел:

- ▶ Практиковать тонглен и упражнения FEEL из этой главы для проработки дискомфорта. По возможности выполняйте несколько упражнений ежедневно. Обязательно записывайте свои намерения и результаты.
- ▶ Выполнять упражнение на принятие тревоги (описанное в главе 14) ежедневно с аудио или без.
- ▶ Применять навыки осознанности и позицию наблюдателя при возникновении тревоги в повседневной жизни и не оставлять практику заботы и доброты.

ЧТО ВАМ СЛЕДУЕТ ЗАПОМНИТЬ

Проявление открытости к дискомфорту и готовность его переживать — первый необходимый шаг к избавлению от тревоги и возвращению к полноценной жизни. Вы можете выбрать уверенность в себе в любое время, в любом месте. Вам необходимо практиковать этот важный навык, возвращать его. Когда вы решаете принять вызываемый БТС дискомфорт таким, какой он есть, вы позволяете себе выбраться из ловушки. Тогда ситуации или вызывающие дискомфорт триггеры, многие из которых связаны с тем, что для вас важно в жизни, с меньшей вероятностью будут

КАК ПРЕОДОЛЕТЬ ДИСКОМФОРТ ИЗ-ЗА ОЦЕНОЧНЫХ СУЖДЕНИЙ

Существует лишь два способа справиться с напряженными ситуациями: вы можете изменить их или изменить свой взгляд на них. Изменение точки зрения ведет к просветлению.

Пол Уилсон

Ваш разум может быть вашим лучшим другом и худшим врагом. Все зависит от того, как вы его используете. В вашем сознании нет ничего такого, что могло бы вам навредить. Мысли — это всего лишь мысли, неосязаемые, не имеющие ни формы, ни материи. То, что вы можете представить или вообразить, имеет ту же природу — выглядит реалистично, но, присмотревшись, вы обнаруживаете, что в действительности за этим ничего не стоит.

Эта глава дает вам возможность дальнейшего роста и изменения, шанс расширить свою практику, отстранившись и наблюдая за процессом критического мышления — таким, какой он есть, — как за механизмом, задача которого — производить мысли, образы, воспоминания, суждения и оценки (также являющиеся мыслями) и связывать их с вами, вашими ощущениями, переживаниями и действиями. Часто эти связки «тело — действие — разум» (ТДР) оказываются полезны: они помогают вам делать то, что для вас важно. Однако иногда вы можете из-за них забуксовать, утратив возможность действовать.

Позиция наблюдателя поможет вам увидеть, что эти препятствия вовсе не должны мешать вам жить. Когда ловушки разума подталкивают вас к страданиям, у вас есть выбор делать что-то еще. Проявление сострадания к своему «встревоженному уму», который во всем усматривает катастрофу, отличный способ исправить ситуацию и добиться ясности и свободы, чтобы иметь возможность делать выбор в пользу того, что важно.

сбивать вас с пути. Ощущение жизненной силы позволит вам вернуться к активной, осмысленной жизни, несмотря на дискомфорт. К ней следует стремиться, не ожидая, когда она возникнет сама собой. Практикуйте и выполняйте различные варианты упражнений.

Встреча с дискомфортом от БТС лицом к лицу дарит свободу

О чем стоит подумать: бежать и прятаться от дискомфорта — это легко. Сложнее и важнее открыто встречать дискомфорт таким, какой он есть, — как физическую и эмоциональную боль. Проявление к дискомфорту доброты и сострадания позволит обрести полноту жизни и освободиться от страха.

Важный вопрос: готовы ли вы проживать неприятные ощущения, не позволяя им мешать вам делать то, что вам хочется? Готовы ли вы встретиться с дискомфортом, таким, какой он есть, принимая себя со всеми своими недостатками, слабостями и уязвимостью? Действительно ли эти неприятные ощущения — ваши враги?

МЕХАНИЗМЫ ВАШЕГО РАЗУМА

Ваш разум работает непрерывно, производя нескончаемый поток мыслей. Он творит. Оценивает. Решает проблемы. Он помогает вам анализировать ваш опыт. Он может создавать невероятные планы или затягивать вас в прошлое. С одной стороны, это инструмент заботы и доброты, с другой, он также может провоцировать тревогу, ненависть, чувство вины и самобичевание. Такова работа разума. Это в самом деле удивительно.

Механизмы вашего разума всегда будут действовать таким образом. И все же вы можете выбирать свою ответную реакцию. Вам не нужно поддаваться на все уловки разума. Вы можете отстраниться и наблюдать. Вам не обязательно слепо верить.

Приведенное ниже упражнение, которым с нами поделился коллега по ТПО Ричард Уитни, поможет вам лучше понять, о чем речь.

Упражнение «Освободиться из ловушки категоричного разума»

Работа разума напоминает рыбалку, когда задача состоит в том, чтобы поймать рыбу на наживку. Хороший рыбак тщательно выбирает искусственную наживку, похожую на живую. Когда все сделано правильно, рыба не может отличить, что за наживка перед ней, и попадает на искусственную приманку. А потом ей приходится бороться за жизнь.

Итак, представьте, что вы — одна из таких рыб. Подобно искусному рыбаку, ваш «встревоженный ум» создает мысли, беспокойство и образы, которые сложно отличить от настоящих — тех, на которые вы бы стали реагировать. Ваш разум вбрасывает их в сферу вашего внимания вновь и вновь, где бы вы ни были. Они кажутся настоящими, так что вы ведетесь на них. Вы хватаете наживку и попадаетесь. Возможно, это наживка «безумие» или «паника», или «борьба». Вы даже можете попасться на «безнадежность» и «потерю контроля» или «гнев». Когда вы попались, остается только бороться. Чем больше вы боретесь, тем хуже становится ваша ситуация. Теперь вы сражаетесь за свою жизнь, отдаляясь от своих целей.

Между искусным рыбаком и вашим категоричным разумом есть важное различие: разум может насаживать наживку лишь на простые крючки, с которых легко сорваться. При этом будет утверждать, что они изощренной формы, изогнутые, что вы не можете от них избавиться. И ваши ощущения могут это подтверждать. Однако если вы прекратите борьбу и рассмотрите их, то увидите, что в действительности там не за что зацепиться. Вы легко можете соскочить с крючка!



Когда вы плывете по реке жизни, наживки постоянно оказываются неподалеку. Чем скорее вы их распознаете как безопасные: «Еще одна БТС-наживка; мне не обязательно на нее попадаться», — тем меньше они смогут вам навредить. Иногда потоку мыслей все же будет удаваться одурочить вас. Время от времени попадаться на уловки разума — естественная часть жизни. Навык состоит в том, чтобы замечать, что вы попадаетесь. Как только вы его освоите, сможете делать выбор — отказываться реагировать и продолжать жить настоящей, яркой, насыщенной жизнью.

Мысли — это также всего лишь слова

Разум склонен воспринимать слова буквально, и мысль автоматически становится «чем-то реальным» — не просто мыслью или словами. Если вы сможете несколько отстраниться и увидеть мысль как всего лишь набор слов, то у вас получится проявить открытость и не делать выводов из этих слов просто «на автомате».

Следующее упражнение, вдохновленное разработками наших коллег Мэтью Маккеем и Кэтрин Саткер (McKay, Sutker, 2007), поможет вам увидеть, что мысли — это всего лишь слова.

Упражнение «Разоблачение БТС»

Предлагаем начать со слова «паук». Что приходит на ум, когда вы произносите это слово? Представляете ли вы ползущего паука? Возможно, вы даже ощущаете некоторую тревогу или отвращение, если в реальной жизни боитесь пауков. Теперь возьмите часы. Произнесите слово «паук» вслух несколько раз как можно быстрее: «Паук, паук, паук...» Продолжайте выполнять упражнение в течение 40 секунд.

Когда время выйдет, подумайте о том, как изменилось значение слова спустя 40 секунд. Продолжает ли оно вызывать у вас отвращение (если вызывало ранее)? Образ паука все еще возникает? Стали ли слова сливаться? У многих людей слово превращается в набор неразборчивых звуков — «по-ок, по-ок, по-ок...» — и в течение 40 секунд его значение растворяется.

Это полезное упражнение, которое помогает увидеть, что созданные вашим категоричным разумом БТС-монстры — лишь иллюзия. Монстры — это слова, связанные с образами, звуками и приписываемыми значениями. Когда вы поймете эту функцию речи, вы сможете изменить свои взаимоотношения с неприятными мыслями, переживаниями и образами.

Вернитесь к рабочему листу «Ценностные направления» и компасу жизни из главы 13. Рассмотрите одну из своих важных ценностей, а также препятствия, связанные с БТС, которые, как вам кажется, мешают ей следовать. Выберите одно препятствие и назовите его — например, «беспокойство», «паника», «тревога», «одиночество», «самолет», «грусть», «смерть», «грязь», «болезнь», «высота», «авария» или «толпа». Можете взять негативное слово, которое применяете к себе, например «непривлекательный», «глупый», «бесполезный» или «скучный». Да, поначалу это может вызвать боль или разозлить вас.

Теперь повторяйте это слово вслух как можно быстрее в течение 40 секунд. Сохранился ли его смысл? Видите ли вы в нем просто слово или комбинацию звуков без значения и смысла?

Еще больше пространства можно создать таким способом: медленно произнесите мысль вслух, например «трево-о-о-о-о-г-а-а-а», «глу-у-у-пы-ы-ый» или «нереа-а-а-а-альны-ы-ый». Произнесите его чужим голосом — детским или старческим, голосом Микки Мауса или Дональда Дака, «пьяным» или сердитым голосом. Обратите внимание, что будет происходить, когда вы попытаетесь отнестись к мыслям менее серьезно.

Вы также можете положить свои мысли на музыку. Выберите мысль и начните напевать ее. Напевайте на веселый мотив, например детской песенки или хита. Начните с чего-то простого, например «В лесу родилась елочка» или «Во поле береза стояла». Посмотрите, что будет происходить с мыслью, когда вы положите ее на музыку.

Это эффективное упражнение. Вы можете выполнять его в любое время, где бы вы ни находились. С практикой вы разовьете способность высвобождаться из ловушки и видеть мысли, оценки и истории, которые предлагает вам разум, всего лишь как мысли. Некоторые из них даже могут оказаться смешными.

Ваш разум как личность

Каждому встречались несимпатичные люди. Скорее всего, и вам тоже. Они могли раздражать вас. Могли даже пугать, провоцируя выход наружу ваших глубинных страхов, цепляя за уязвимые места. Их слова и действия неприятны, возможно, болезненны. Их появление выводит вас из себя.

Иногда ваш разум может напоминать одного из таких людей — издевающегося и насмехающегося над вами. Он — как незваный гость. Но в

ваших силах отстраниться от ситуации. Для начала просто спросите себя: «Кто говорит со мной сейчас?» Может оказаться полезным внести уточнения, как описано в следующем упражнении.

Упражнение было разработано Джейми, женой Джона, в ходе ее терапевтической работы с людьми, страдающими повышенной тревожностью и депрессией. Оно полезно для создания дистанции между вашим истинным «Я» и тем, что навязывает вам ваш разум.

Упражнение «Что за личность ваш разум?»

Начните с того, чтобы установить контакт со своим БТС-умом. Сконцентрируйтесь на основных беспокоящих мыслях, которые «встревоженный ум» генерирует о вас и вашей жизни до, во время и после атаки тревоги и страха. Возьмите лист бумаги и представьте, каким человеком оказался бы ваш разум, если бы вы встретили его. Опишите его особенности. Какой у него характер? Что он за человек? Заботлив ли он? Понравилось бы вам проводить с ним время? Хотели бы вы стать друзьями или пригласить его на свидание?

Когда вы разберетесь с личностью своего БТС-ума, переходите к деталям. Какого он пола? Каков его возраст? Как он выглядит (лицо, фигура, одежда)? Каково его поведение?

Как он говорит? Громко? Категорично? Хвастливо? Негативно? Придирчиво? Есть ли у него акцент?

Опишите все это. А потом сделайте паузу, отстранитесь от ситуации и перечитайте записи. Что это за человек? Дайте ему имя. Не торопитесь и подумайте.

Если бы ваш БТС-ум был персонажем, которого вы только что описали, хотели бы вы проводить с ним столько времени, слушать его и полагаться на него? Когда это упражнение выполняла Лиза, банковский кассир, она выявила несколько БТС-мыслей, которыми ее донимал «встревоженный ум»: «я бесполезная», «я неправильная», «я безнадежная», «я не достойна внимания» и «я напуганная». Затем она описала, каким видела свой БТС-ум.

Этот персонаж был худощавой низкорослой женщиной 78 лет из Бруклина, штат Нью-Йорк. У нее было несколько сумок, и она была одета по моде 1930-х. На ней было свободное зелено-сиреневое платье, весь год она носила шубу. На лице — толстый слой зеленых теней и румян. Эта дама говорила с выраженным бруклинским акцентом и носила зубные

протезы, была взбалмошной, шумной и, казалось, вечно жаловалась. Лиза назвала ее Ворчунья Эбби.

Когда Лиза описала столь экстравагантный образ, это заставило ее улыбнуться. Каждый раз, когда Ворчливая Эбби открывала рот, чтобы начать свои тирады, ее вставная челюсть вылетала и падала на пол. Образ постоянно вываливающейся вставной челюсти Ворчливой Эбби вызывал у Лизы смех. Кроме того, Лиза смогла взглянуть на свои мысли по-новому.

Она спросила себя, действительно ли ей нравится проводить столько времени, слушая Ворчливую Эбби. Ответ был однозначным: нет! На самом деле Лизе было жаль Ворчливую Эбби, с которой было так неприятно находиться рядом. Она казалась грустной, печальной и страдающей. С тех пор, когда бы Лиза ни замечала вдруг возникающие бесполезные мысли и образы, она всегда вспоминала, что это проделки Ворчливой Эбби, у которой постоянно выпадает вставная челюсть.

Лиза существенно изменила свою точку зрения. Она смогла воспринять свой «встревоженный ум» как личность, с которой вовсе не нужно проводить время и которую не обязательно слушать. Она даже посмеялась над этим. Кроме того, она стала проявлять сострадание к Ворчливой Эбби, когда та появлялась. Это упражнение подарило Лизе новое ощущение свободы. Вы тоже можете выбирать — оставаться в ловушке или отпустить ситуацию и выбраться из нее.

Механизмы вашего разума и ваши ценности

Итак, разум может быть вашим худшим врагом и вашим лучшим другом. Различить их можно, обратив внимание на то, что за мысли у вас возникают, и спросив себя: «Если я стану слушать и делать то, что говорит мне сейчас внутренний голос, достигну ли я большего в жизни? Приблизюсь ли к своим ценностям? Что говорит мой прошлый опыт?» Если на первые два вопроса вы дали отрицательный ответ и если вы вновь готовы попасть в ловушку разума, вы никуда не продвинетесь.

 *Вы останетесь в ловушке, продолжите борьбу и застрянете.*

Так как же вам быть? Необходимо делать нечто совершенно противоположное тому, что вы делали прежде. Это означает наблюдать за ло-

вушками разума, проявляя осознанное сострадание, и считать их лишь мимолетными мыслями, а не сетями, в которые вы попались. Приведенные ниже упражнения помогут вам лучше разобраться в этом.

УПРАЖНЕНИЯ FEEL, ПОЗВОЛЯЮЩИЕ ВЫБРАТЬСЯ ИЗ ЛОВУШКИ КАТЕГОРИЧНОГО РАЗУМА

Приведенные ниже упражнения FEEL опираются на практику, описанную в главе 16. Если необходимо, вы можете вернуться и просмотреть базовые шаги FEEL и рекомендации. Единственная разница состоит в том, что здесь вы будете практиковать присутствие со своим категоричным разумом — связанными с БТС мыслями, образами и воспоминаниями.

Вам потребуется осознать мысли, образы и воспоминания, которые вы перечислили как препятствия на пути к вашим ценностям. Проанализируйте свой рабочий лист «Ценностные направления» и компас жизни. Посмотрите, где избегание или борьба с тревожными мыслями мешают вам делать то, что вы хотели бы делать, — следовать вашим ценностям.

Как и в главе 16, начните практику FEEL с мысли о важной для вас жизненной сфере. Запишите на листке, что это за сфера жизни, перечислите некоторые ценности и намерения: что для вас важно и чего вы бы хотели достичь в этой области. Поразмышляйте над тем, что только что написали, и оставьте листок на видном месте как напоминание о том, почему вы выполняете упражнения. Следуйте за своим намерением!

Упражнения в этом разделе предназначены для того, чтобы помочь вам вернуть себе руль в автобусе вашей жизни и следовать в том направлении, в котором вы бы хотели. Эти упражнения опираются на все, что вы узнали из этой книги. Они предоставляют вам возможность поработать со своим категоричным мышлением, проявляя к себе доброту.

Призываем вас выполнить все упражнения, чтобы закрепить навыки. Совершенно нормально, если вам понравятся только некоторые упражнения. Тем не менее, чтобы выяснить, какие из них вам подходят, потребуется сделать каждое из них.

Можете использовать приведенный ниже рабочий лист, чтобы отмечать свой прогресс в выполнении упражнений FEEL на проработку мыслей и образов. Он напоминает рабочий лист FEEL для проработки дискомфорта из главы 16. Распечатайте несколько экземпляров.

РАБОЧИЙ ЛИСТ FEEL ДЛЯ ПРОРАБОТКИ МЫСЛЕЙ И ОБРАЗОВ

Дата _____ Время: _____

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
 Минимум Умеренно Максимум

Упражнение	Интенсивность ощущений (0–10 баллов)	Уровень тревоги (0–10 баллов)	Готовность к переживаниям (0–10 баллов)	Борьба с переживаниями (0–10 баллов)	Избегание переживаний (0–10 баллов)
Мыльные пузыри	_____	_____	_____	_____	_____
Мягкое принятие беспокоящих образов	_____	_____	_____	_____	_____
Карточки тяжелых мыслей	_____	_____	_____	_____	_____
Спокойное переживание порывов	_____	_____	_____	_____	_____
Листья в потоке	_____	_____	_____	_____	_____
Другое	_____	_____	_____	_____	_____
Другое	_____	_____	_____	_____	_____

Упражнение FEEL на проработку навязчивого беспокойства и сомнений

Это упражнение достаточно длительное и одно из наиболее важных в этой книге. Отведите на его выполнение 10–15 минут. Рекомендуем сделать аудиозапись и начать с ее прослушивания, при этом параллельно можете читать текст упражнения. Другой вариант — вначале прочесть текст несколько раз, после чего закрыть глаза и выполнить упражнение.

Упражнение «Мыльные пузыри»

Устройтесь поудобнее, сидя на стуле. Спину держите прямо, ноги поставьте ровно, руки и ноги не скрещивайте, кисти рук пусть свободно лежат на коленях (ладони развернуты вверх или вниз). Мягко прикройте глаза. Сделайте несколько плав-

ных вдохов и выдохов. Позвольте телу расслабиться, но не засыпайте. Привнесите доброту в эту практику.

Теперь вспомните о недавней ситуации, в которой вы обнаружили себя в разгаре приступа беспокойства. Возможно, это была знакомая вам ситуация или одна из тех, которые вы описали в рабочих листах FEEL за прошлые недели.

Постарайтесь полностью воспроизвести тот опыт. Представьте его как можно ярче. Продолжайте визуализировать ситуацию, пока не заметите волну неприятных изменений — негатива на уровне мыслей и ощущений. Позвольте себе установить контакт с переживанием. Постарайтесь заново пережить его. Продолжайте выполнять упражнение, пока не дойдете до момента, когда вас захватили тревога, напряжение и настойчивое стремление сделать что-то, чтобы улучшить ситуацию.

Теперь вам нужно будет проработать этот случай более детально. Представьте, что у вас есть гигантская палочка для мыльных пузырей, с какими иногда играют дети на берегу или в парке. Заполните ее мыльным раствором. Затем загляните в свой внутренний мир и обратите внимание на все элементы беспокоящего опыта. Постарайтесь обнаружить наиболее заметные суждения и беспокоящие мысли.

Надувайте мыльные пузыри и ловите в них все вызывающие беспокойство мысли. Поймайте все мысли в гигантские мыльные пузыри. Затем поочередно переводите внимание на каждую мысль в ее мыльном пузыре и навешивайте на нее ярлык, глядя, как ее уносит легкий ветер — вот улетает беспокойство... склонность строить догадки... домысливать... выносить суждения... обвинять... стыдить... критиковать... Продолжайте смотреть, как пузыри улетают все дальше, пока не исчезнут из вида. Затем сделайте несколько полных вдохов и выдохов.

Позвольте себе прожить этот опыт полнее. Можете ли вы обнаружить следующую мысль, лежащую в основе этого всплеска беспокойства? Например, если вы беспокоитесь, что у вас недостаточно денег на жизнь, вы можете мягко спросить себя: «Если так и есть, то каковы последствия?» Прислушайтесь к себе. Возможно, возникнет мысль, что вы не сможете оплатить счета. Отметьте эту мысль, поместите ее в гигантский мыльный пузырь и посмотрите, как она улетает. Вновь спросите: «И что тогда»? Продолжайте выполнять упражнение с исполненным доброты любопытством и принятием.

Исследуя свое беспокойство, вы, вероятно, обратите внимание на ощущения в теле: гулкое сердцебиение, озноб, дрожь в руках, поверхностное дыхание, жар или дурноту. Напряжение повсюду. Может быть, вам кажется, что вы вот-вот взорветесь. По мере проживания этого опыта обратите внимание на импульсы к реагированию и последовательно навешивайте ярлыки на эти ощущения — это импульс закричать... убежать... замкнуться... бороться... сжать кулаки... взорваться... обвинить... или прекратить упражнение...

Ваша задача одновременно проста и сложна: вам нужно ничего не делать! Просто пребывайте с этими мыслями, ощущениями и импульсами. Ощущайте беспокойную энергию в этой ситуации. Сидеть спокойно и ничего не делать вам хотелось бы меньше всего, но это самое мудрое, что вы можете сделать: ничего не говорите, ничего не делайте. Вы бы хотели получить облегчение прямо сейчас, но его нет.

Энергия тревоги и беспокойства похожа на океанскую волну — позвольте себе катиться на этой волне каждый раз, когда она возникает в вашем сознании. Следите за ее подъемом, пока она не достигнет пика, побудет на нем некоторое время и в конечном счете не стихнет. Продолжайте спокойно сидеть, проживая энергию этой ситуации и позволяя волне беспокойства свободно проявляться.

Затем плавно вернитесь к ситуации беспокойства и окончательно проанализируйте ее. Что у вас осталось? Что вы видите? Если вы присмотритесь, то увидите боль и страдание, подпитывающие ваше беспокойство, а также свои ценности.

Понаблюдайте, можете ли вы перевести внимание на боль, лежащую в основе беспокойства. Навесьте на эту боль ярлык. Если вам было трудно выявить боль, спросите себя, что бы вы ощущали, если бы не попались в ловушку беспокойства в этой ситуации? Не торопитесь и внимательно все проанализируйте.

Возможно, вы увидите боль, страх, одиночество, покинутость, несоответствие, утрату, вину, уязвимость или стыд. Нет необходимости отлавливать эти переживания, подавлять или избегать их. Они — часть вас и принадлежат вам, не будучи вами и не определяя вас. Просто позвольте им проявляться. Создайте для них пространство.

Позаботьтесь о них, как если бы они были открытыми ранами, проявите доброту, заботу и сострадание к своему опыту и этому моменту. Простите себя за то, что скрывали и отрицали свою боль так долго, за то, что старались закрыть на нее глаза.

Если в тот или иной момент вы ощутите порыв прекратить упражнение и вернуться к беспокойству, поблагодарите свой деятельный разум за такую альтернативу и просто возвращайтесь к упражнению. Если вы вновь заметите критическое суждение или возмущение, поместите эти мысли в мыльные пузыри и отпустите их, позволив им улететь.

Далее плавно переведите внимание на свои ценности, находящиеся неподалеку. Какие из них вы видите? Выберите одну или две, которые важны для вас. Спросите себя: «Если беспокойство и сомнения мешают мне идти к этим ценностям, готов ли я делать то, что действительно важно для меня, не обращая на них внимания, но и не отрицая?» Если вы готовы, беспокойство больше не является препятствием. Это лишь мысль.

Теперь подумайте о ситуации, когда беспокойство помешало вам следовать своим ценностям. Затем представьте, что следуете своим ценностям, не обращая внимания на боль, но и не отрицая ее.

Ощущения могут быть странными, но это ценное упражнение, поскольку здесь вы приближаетесь к тому, что для вас значимо в жизни. Вы контролируете то, что можете контролировать. Выделите достаточно времени на данное упражнение. Это очень важно!

Затем, когда будете готовы, постепенно распространите свое внимание на окружающие звуки. Установите намерение привнести это сострадание и прощение в каждый момент дня.

Выполнить это упражнение непросто. Вначале может быть трудно занять позицию наблюдателя. Не ругайте себя за это или за другие «неудачи» и сложности. Сострадание не означает перфекционизм. Продолжайте работать, будьте терпеливы к себе. Настройтесь вновь выполнить упражнение завтра и в последующие дни. Приложите все усилия.

Повторяйте проработку одного эпизода беспокойства, пока не сможете с легкостью занимать позицию молчаливого наблюдателя, принимающего негативную энергию и боль, связанную с этим эпизодом. Затем переходите к другим эпизодам беспокойства и повторяйте тот же процесс.

Выполняйте это упражнение, пока не научитесь принимать дискомфорт и боль с состраданием, прощением — и минимумом суждений. На это может уйти несколько дней или даже недель. Главное — не сворачивайте с пути!

УПРАЖНЕНИЕ FEEL ДЛЯ ПРОРАБОТКИ БЕСПОКОЯЩИХ ОБРАЗОВ

Способность представлять, то есть визуализировать, — великий дар. Находясь где угодно, вы можете в любое время представить в своем воображении те переживания, которые у вас были в прошлом или возможны в будущем. Вы также можете создавать нереальные миры, которые станете воспринимать за чистую монету.

Разум способен превратить любое слово в образ и большинство образов — в слова. Подумайте о слове «закат» и, возможно, обнаружите, что тут же представили себе его в воображении. Прочтите слово «негодяй» — и представите человека, который плохо обошелся с вами или другими людьми.

У вас есть такая возможность, и она полезна. Один и тот же процесс позволяет вам наслаждаться приятными и мирными образами и мыслями и заставляет страдать от мыслей, которые беспокоят и пугают. Ниже описан эффективный способ смягчить свои реакции на образ, связанный с БТС.

Упражнение «Дружелюбное принятие беспокоящих образов»

Для начала сформулируйте несколько предложений, описывающих беспокоящие образы, связанные с БТС. Например:

Мои дети тонут в ванной по моей вине.

Мне дурно, и пульс слишком частый.

Я оказываюсь на улице, поскольку глуп и слаб.

Я оказываюсь в психиатрической больнице, потому что сошел с ума.

У меня дрожат руки, я теряю ориентацию в пространстве, и никто не может меня понять.

На меня нападают, и я застываю от страха.

Если здоровье моего мужа ухудшится, нам, вероятно, придется продать дом — или он может умереть.

Возможно, вам было сложно описать образы. Если вы пережили травматическое событие, вам тяжело дается открытость к образам. Если вы постоянно испытываете беспокойство, вам может быть сложно представить что-то конкретное, поскольку вы поглощены потоком тревожных мыслей. Если вы боретесь с беспокоящими навязчивыми мыслями, есть вероятность, что ваши образы ужасны и неприемлемы. Также вы можете считать, что, если будете вызывать такие мысли или образы, они станут реальными.

Это нормальная реакция, встречающаяся у многих людей. Тем не менее в каждом случае вам необходимо спросить себя, идет ли такая реакция вам на пользу. Если вам хочется прекратить размышление о неприятных образах, вы можете спросить себя: «А станет ли мне лучше, если я не буду думать о них?»

Что подсказывает ваш опыт? Помешает ли этот отказ и стремление замкнуться вашим попыткам измениться к лучшему? Где ваша готовность к дискомфорту? Мы уверены, что все в ваших силах. Вам лишь необходимо решиться и посмотреть, к чему это приведет. Готовы ли вы составить список? В таком случае продолжайте работу.

Когда список составлен, пересмотрите его с позиции готовности. Рассматривая каждый образ, спрашивайте себя, готовы ли вы на сто процентов принять такой связанный с БТС образ, никак не реагируя. Помните, что совершенно нормально, если вам неприятно или если образы вызывают дискомфорт. Вопрос о готовности не предполагает, что работа будет вам приятна. Речь идет о том, чтобы вы проявили открытость к образу и связанному с ним дискомфорту, никак не реагируя.

Далее отправляйтесь в спокойное место, ваше пространство доброты, где вы обычно выполняете практику. Закройте глаза и сконцентрируйтесь на дыхании. Затем, когда будете готовы, выберите образ, который вы на сто процентов готовы принять, и плавно переведите на него свое внимание.

Распознайте образ как образ и навесьте на него соответствующий ярлык: «В уме возник образ...». Проявите доброту и сострадание к образу, как если бы он был чем-то крайне важным для вас. Одновременно обратите внимание, что эти «пассажиры» в автобусе вашей жизни — всего лишь мысли и образы. Вы контролируете педаль газа, тормоза и руль, а не они. Вы контролируете свои действия, а не они.

Позвольте себе проявить дружелюбие и принять образ в течение по крайней мере пяти минут после его отчетливого проявления. Затем можете переходить к следующему образу или запланировать следующую практику. Лучше всего продолжать прорабатывать образ до тех пор, пока вы не сможете сохранять постоянную готовность воспринимать его. Это будет означать, что вы готовы переходить к следующему образу.

Пройдитесь по всем образам, к которым вы ощущаете готовность, после чего работайте с теми, к которым у вас готовности нет. Проявите терпение и не торопитесь. Выполняйте семь шагов FEEL из главы 16. Отслеживайте прогресс, используя рабочий лист FEEL для проработки мыслей и образов.

Если вам трудно проявлять доброту к неприятным мыслям и образам, можете использовать подкаски из газетных историй или посмотреть фотографии или фильмы, которые помогут вам принять неприятные образы и оставить попытки от них избавиться во что бы то ни стало.

УПРАЖНЕНИЯ FEEL ДЛЯ ПРОРАБОТКИ ПОРЫВОВ К ПОБЕГУ

Нам известно, как сложно бывает встретиться с дискомфортом с глаз на глаз. У вас накопился обширный опыт ровно противоположных реакций — отталкивания, избегания или побега. Импульс действовать именно так очень силен. Это ваша наработанная привычка. И совершенно естественно, что, когда вы сознательно решаете встретиться с дискомфортом, помня о своих ценностях, возникает привычный порыв к бегству. Радио «Тревожные новости» требует, чтобы вы слушали его круглосуточно.

Вам необходимо проявить к себе терпение и доброту. От старых привычек избавиться сложно. Но сделать это еще сложнее, если вы продол-

жаете следовать им вновь и вновь. Помните: когда вы делаете шаг в желанном направлении, вы ощущаете полноту жизни, но рискуете испытать дискомфорт. Наряду с дискомфортом будут возникать старые импульсы, из-за которых вы и застряли.

Вы уже освоили навыки сопротивления старым порывам. Вы уже не бежите от дискомфорта, а идете ему навстречу. Вы не ожесточаетесь из-за него, а становитесь мягче. Вы уже не смотрите на мир через призму критикующего категоричного разума, а учитесь воспринимать свой поток сознания таким, какой он есть.

Следующее упражнение (Hayes, Wilson, Gifford, Follette, Strosahl) вероятно полезно для тех случаев, когда вы обнаруживаете в себе сопротивление порывам и другим нежелательным мыслям, связанным с БТС.

Упражнение «Перенос тяжелых мыслей и порывов на карточки»

Это упражнение можно выполнять в любое время, где бы вы ни находились, когда возникают связанные с БТС мысли и порывы. Вам понадобятся только небольшие листки бумаги. Когда появляются БТС, просто навешивайте на них ярлыки, выписывая каждую мысль, беспокойство, ощущение, порыв и образ на отдельную карточку.

Затем просмотрите записи. Как бы вы описали то, что видите? Вашей первой реакцией, вероятно, будет: «Я вижу слова ...» Возможно, вы видите эмоции. Тем не менее здесь вам необходимо посмотреть более пристально. Что вы в действительности видите на карточках? Сконцентрируйтесь на них, не обращая внимания на доводы рассудка.

Если вы сконцентрируетесь на том, что видят ваши глаза, в конечном счете заметите, что вы видите лишь слова, буквы и чернила. Ничего больше. Вы написали «Я некомпетентен». Посмотрите на эту запись — вы увидите слова, буквы и чернила. Если вы написали «Я банан», вы увидите то же самое — слова, буквы и чернила. Все записи состоят из одного и того же.

Мгновение назад мысли и порывы были частью вашего потока сознания. Они, вероятно, ощущались как тяжелые. Теперь они оказались во внешнем мире, выведены на свет, и вы можете рассмотреть их. Вам необходимо увидеть их такими, какие они есть. Что изменится, когда вы перенесете свою жизнь в слова, буквы и чернила на бумаге? Обратите внимание, что у вас есть выбор: бороться с тем, что написано на карточке, или воспринять написанное как то, чем оно на самом деле является: мыслью, ощущением, образом, порывом к действию. Просто слова, буквы и чернила.

Чтобы лучше осознать состояние борьбы, поместите карточку с записанной мыслью между ладоней и сдавливайте ее как можно сильнее. Делайте это минимум 30 секунд. Потом аккуратно положите карточку на стол. Обратите внимание на разницу в усилиях, когда вы сопротивляетесь мысли или порыву и когда просто позволяете им быть.

Можете прорабатывать принятие своих мыслей и порывов, нося карточки в кармане, кошельке или сумке. Карточки будут с вами, а вы можете заниматься повседневными делами. Время от времени пересматривайте их, но следите за тем, чтобы не попадаться в те ловушки, которые в них описаны, — просто смотрите и наблюдайте. Напоминайте себе, что вы лишь смотрите на карточки — на слова, буквы и чернила. Обратите внимание, что у вас есть выбор: вы можете вовлекаться или в смысл написанного, или в другие стороны своей жизни. Если вы обратитесь к своему опыту, то поймете, что делать. Пришло время доверять опыту, а не ловушкам разума.

Предлагаем вам выписать свои мысли и порывы на карточки и носить их с собой, куда бы вы ни отправлялись в течение дня. При желании можете периодически менять карточки. Некоторые наши клиенты рассказывали, что они заготавливали набор карточек. Затем каждое утро тасовали их и выбирали 4–5 карточек, которые брали с собой.

Помните: каждый раз, когда вы рассматриваете или перечитываете карточки в течение дня, не вовлекаясь в написанное и никак на него не реагируя, вы укрепляете важный навык. Карточки будут в вашем распоряжении в любое время, когда бы они вам ни понадобились, точно так же как ваша прежняя история, которая всегда с вами.

Следующее упражнение позволит вам дополнительно попрактиковаться в принятии связанных с БТС порывов, не реагируя на них и не идя на поводу у эмоций. Это упражнение может оказаться полезно в период вашей практики FEEL и в любое время, когда возникает порыв избежать ситуации.

Упражнение «Молчаливое наблюдение за порывами»

При мгновенном возникновении порыва вам может оказаться сложно вспомнить о том, что у вас есть выбор реагировать иначе. Так вот, в разгар ситуации ничего не делайте и проявляйте терпение. Просто сохраняйте спокойствие, несмотря на переживания. Перечислим варианты такого поведения.

Ничего не делайте и не говорите

У вас есть выбор: вы можете делать что-то под влиянием мыслей и ощущений или предпочесть то, что может казаться странным и противоестественным. Вспомните ловушку для пальцев: чтобы выбраться из нее, не нужно пытаться выдерги-

вать пальцы. Так и здесь — проявите терпение. Вы можете остановиться, сохраняя спокойствие, и дожидаться, пока бурлящая энергия постепенно смягчится и уйдет.

Вы ничего не подавляете. Вы лишь признаете тот факт, что испытываете дискомфорт, или боль, или грусть, или одиночество, или страх, или любое другое чувство. Вы принимаете его, ничем не подкрепляя и не реагируя. Так у вас будет время подумать о том, что вам действительно хочется сделать в этот момент и куда вы бы хотели идти.

Следите за механизмом разума с позиции наблюдателя

Шаблонное мышление гарантированно будет подталкивать вас к тому, чтобы вы действовали по старой схеме. Не вовлекайтесь в цепочку мыслей и не реагируйте. Просто следите за механизмом разума с позиции сострадательного наблюдателя и проявляйте к бурлящей энергии дружелюбное принятие. Вам не нужно попадаться в ловушку. Это даст вам возможность рассмотреть другие более ценные альтернативы.

Приручение тигра БТС

Это сложная задача. Сохранять спокойствие и ничего не делать в тот момент, когда вы готовы взорваться или сбежать, — это все равно что пытаться обуздать дикую лошадь или утихомирить разъяренного тигра. Это пугает. В этот момент постарайтесь перевести внимание на физические ощущения, связанные с тревогой. Ощущаете ли вы давление? Ощущаете ли вы сжатие? Где именно? Есть ли у ощущения форма?

Здесь, вероятно впервые, вы можете принять решение сохранять спокойствие, несмотря на бурлящую энергию, и не делать то, что делали всегда. Вы можете поступать так ежедневно. Будучи спокойным, вы можете проявлять сострадание и доброжелательное любопытство к энергии и боли.

Внимательно рассмотрите свое переживание, не пытайтесь от него избавиться, бороться с ним или подавлять его, при этом никак не реагируя. Видите ли вы боль? Определив «точку боли», как и в предыдущих упражнениях, проанализируйте и отпустите свою боль.

Проявите терпение, мягкость и любопытство. У вас есть выбор — удерживать переживание или отпустить. Терпеливость здесь во многом сродни прощению.

Итак, если вы идете на поводу у БТС и выполняете их требования, это не даст вам длительного облегчения. Если же вы станете действовать по-новому, никак не реагируя, то получите невероятное облегчение, расслабитесь и ощутите мягкость и заботу.

Следующее упражнение предоставляет еще одну возможность создать дистанцию между вашим категоричным разумом и вашими переживаниями. Его тоже лучше выполнять под аудиозапись.

Упражнение «Листья в потоке»

Начните с центрирования и сконцентрируйтесь на дыхании. Следите движениями грудной клетки. Не нужно контролировать дыхание — просто позвольте себе дышать. Закройте глаза.

Затем, спустя несколько мгновений, представьте, что сидите у небольшого ручья теплым осенним днем. Глядя на ручей, вы замечаете несколько проплывающих крупных листьев разных цветов, форм и размеров. Каждый из них плывет со своей скоростью в спокойном потоке ручья. Некоторое время позвольте себе просто наблюдать.

Когда будете готовы, постепенно переведите внимание на свой внутренний мир. Спокойно отмечайте все возникающие мысли, переживания, ощущения, порывы и импульсы и навешивайте на них ярлыки. Обратите внимание на происходящее в вашем сознании и теле и используйте соответствующие ярлыки. Возможно, одной из таких мыслей будет: «У меня нет на это времени».

По мере того как возникают мысли, переживания, ощущения, стремления и импульсы, отслеживайте их и мягко помещайте на проплывающие листья. Смотрите, как каждый лист приближается к вам, а затем медленно уплывает, уносимый потоком, забирая с собой напряжение вашего тела и тревожность разума, пока не скроется из вида. Вновь переведите взгляд на поток, ожидая, когда проплывет новый лист. Продолжайте переносить мысли, ощущения, воспоминания и импульсы на плывущие листья. Смотрите, как поток уносит каждый из них вдаль.

Когда будете готовы, распространите внимание на окружающие звуки. Откройте глаза и установите намерение сохранить принятие и дружелюбие к себе в течение дня.

Выполняйте это упражнение каждый день в течение нескольких недель. Освоив его, вы сможете начать практиковать его в реальных повседневных ситуациях с открытыми глазами. Позвольте себе почувствовать себя потоком, как в упражнении с шахматной доской. Будучи потоком, вы создаете пространство для всех проплывающих листьев и замечаете размещенные на них мысли, ощущения, стремления и импульсы. Вам не нужно вмешиваться в их движение — позвольте им уплывать, пока в конечном счете они не исчезнут из вида. Так вы учитесь быть наблюдателем.

УПРАЖНЕНИЯ, УЛУЧШАЮЩИЕ ЖИЗНЬ

В течение следующих двух недель пусть приоритетными в вашем списке будут дела, направленные на заботу о себе. Помня о своих ценностях, выполняйте следующее:

- ▶ Ежедневно делайте упражнение на принятие тревоги (из главы 14) с аудиозаписью или без нее.
- ▶ Выполняйте упражнения из FEEL, позволяющие выбраться из ловушки категоричного разума; отмечайте прогресс в рабочем листе FEEL.
- ▶ Выполняйте упражнения FEEL для проработки порывов к бегству; отмечайте прогресс в рабочем листе FEEL.
- ▶ Практикуйте осознанность, позицию наблюдателя и доброту, когда возникает тревога. Помните: необходимо прилагать все усилия.

ЧТО ВАМ СЛЕДУЕТ ЗАПОМНИТЬ

Преодоление дискомфорта, вызываемого оценочными суждениями, является одним из наиболее эффективных способов прекратить страдания из-за БТС. Упражнения на принятие, приведенные в этой главе и книге в целом, позволяют понять, что наживка БТС всегда крепится на безопасных для вас крючках. Выбраться из этой ловушки вы можете только самостоятельно. Помните: если вы прекратите борьбу, сумеете освободиться. Это даст вам свободу двигаться в направлении своих ценностей.

Ваш разум — не ваш враг

О чем стоит подумать: ваш разум — не ваш враг. Боль причиняет то, что вы делаете под влиянием негативных суждений.

Важный вопрос: готовы ли вы увидеть свои болезненные мысли, воспоминания, суждения и порывы такими, каковы они есть? Можете ли вы совершить отважный шаг и отпустить ситуацию, проявить сострадание, доброту? Готовы ли вы создать пространство для чего-то нового?

ПРИМИРЕНИЕ С ПРОШЛЫМ

Даже стремясь добиться изменений в своей жизни, одной ногой вы можете продолжать жать на тормоза. Чтобы освободиться, вам необходимо научиться отпускать ситуацию. Отпускать боль. Отпускать страх. Не вовлекаться в старую боль. Вы тратите энергию на то, чтобы держаться за прошлое, и это мешает вам изменить жизнь. Что бы вы отпустили сегодня?

МЕРИ МЕНИН МОРРИСИ

У вас есть прошлое. У каждого есть прошлое. В нем полно разных моментов — мрачных, ярких и ничем не примечательных. Большинство из нас помнит далеко не все, лишь часть эпизодов.

Вы знаете, что ваше прошлое намного больше, чем хранимое в вашей памяти. В нем была радость и горечь, иногда боль, даже невыносимая. Ваши воспоминания могут дать вам ощущение полноты жизни или вызвать подавленность. При этом ваши воспоминания и их влияние на вашу жизнь во многом зависят от вашей реакции на них — как на друга или врага — в каждый важный момент жизни.

Из главы 11 вы узнали, что все моменты вашего прошлого — часть сосуда, которым является ваша личность. Однако вы — не ваша история. Вы — не опыт, накопленный в вашем сосуде. Это различие важно понимать. Вы существовали до появления приятных и неприятных моментов своей жизни. Вы существовали до возникновения вашей боли, травм и даже повседневных моментов. Прямо сейчас вы здесь, и ваша жизнь полна новых возможностей.

Иногда вы черпаете мудрость из прошлого опыта и травм, и она помогает вам жить лучше и полнее. Вы можете обнаружить внутреннюю силу — интерес к жизни и решимость не повторять старых ошибок. Тем не менее часто болезненные воспоминания оказывают противоположный эффект. Они заставляют вас застревать в прошлом, вновь и вновь переживая травмирующие моменты. Это вредит вам.

Существует множество вариантов застрять в прошлом. Возможно, вы пытались выяснить причины боли, понять, разобраться. Возможно, вы вновь переживали травмы прошлого, когда боролись с ними под влиянием других людей — родителей, друзей, партнеров, незнакомцев. Вы можете помнить невыносимое чувство вины и позор. Вы также можете быть привязаны к хорошим моментам прошлого, желая, чтобы они вернулись. В такие моменты вы забываете простую истину, что жизнь — это постоянное изменение, время всегда идет вперед и ничто не будет прежним.

Сложно продолжать жизнь, постоянно оглядываясь назад. Представьте, что вы едете на машине — в магазин, на работу или в гости. Вы можете смотреть вперед сквозь переднее стекло и назад в зеркало заднего вида. Теперь представьте, что вы пытаетесь попасть в пункт назначения, не отводя глаз от зеркала заднего вида, неотрывно смотря на то, что осталось позади! Как вы считаете, к чему это приведет? Авария неминуема, вы можете получить травмы и даже навредить другим людям. С жизнью то же самое. Когда вы тратите слишком много времени на мысли о прошлом, вы вновь и вновь попадаете в аварию.

Все это не означает, что вам необходимо забыть о прошлом. Вам не нужно игнорировать зеркало заднего вида, когда вы ведете автомобиль. Вам необходимо научиться признавать свое прошлое прошлым, отмечая, чему оно может научить вас, и использовать эти уроки, чтобы двигаться дальше. Главное — перевести взгляд и внимание вперед. Только так вы сможете оказаться там, где вам хочется.

Прошлое невозможно изменить. Будущее еще не наступило. Все, что у вас есть, — это настоящее. Если научиться присутствовать в моменте, это позволяет освободиться от ловушек прошлого. В действительности лишь в настоящем вы можете изменить свою жизнь. Вам необходимо занять водительское место прямо сейчас и вернуть себе контроль над своей жизнью, направив свой автобус в нужном направлении.

Вы узнаете, как добиться этого, не отрицая своего прошлого, каким бы болезненным оно ни было. Основная цель этой главы в том, чтобы научить вас принять свое прошлое — позволить ему быть таким, каким оно было, не погружаясь в переживания вновь и вновь, не лишаясь настоящего.

Первое упражнение в этой главе поможет вам закрепиться в настоящем, там, где вы находитесь сейчас. Затем мы предложим вам перейти к упражнениям, которые помогут научиться наблюдать за своей историей и принимать ее, не увязая в ней. В завершение мы рассмотрим истории, которые ваш категоричный разум рассказывает вам о вас и о ваших прошлых ошибках, травмах и сложностях. Вы будете практиковать ослабле-

ние привязанности к истории. Завершающее упражнение поможет вам развить доброту и мягкость по отношению к своим старым ранам.

Прежде чем перейти к следующему разделу, предлагаем вам остановиться и выполнить центрирующее упражнение. Напомните себе, почему вы здесь и какую важную работу ведете, чтобы вернуть себе свою жизнь.

Упражнение «Прошлое и вы»

Предлагаем начать с простого упражнения, которое покажет вам, как разум взаимодействует с памятью. Сейчас вы прочтете два числа. Готовы? 4 — 3. Вам не нужно их записывать. Просто ответьте на следующие вопросы. Что это были за числа? Предположим, что этот вопрос задан вам десять минут спустя. Сможете ли вы назвать числа? А если бы мы задали этот вопрос в конце главы? Предположим, что вам предложили награду — например, миллион долларов — за то, что вы смогли бы назвать числа спустя десять лет. Получилось бы у вас их вспомнить? Разумеется, да. Что это были за числа?

Рассмотрим данный вопрос подробнее. За сколько секунд эта история стала воспоминанием? Возможно, за десять? Теперь у вас есть два числа, не имеющих особого значения, которые тем не менее вращаются в вашем сознании. Обратите внимание, что вы не выбирали думать о них. Эта история была вам предложена. И вот теперь они у вас, и вы помните их.

Что такое память?

Болезненные воспоминания — это напоминание о прошлом. И больше ничего. Они лишены всякого смысла. Они могут быть связаны с различными внутренними процессами и могут активироваться ситуациями во внешнем мире. При всем при этом воспоминание — это лишь набор образов, мыслей, ощущений и эмоций. Они могут возникнуть мгновенно. Боль, сопровождающая их, реальна, но источник боли — лишь ваш разум, выполняющий свою работу. Болезненные воспоминания — это не болезненное или угрожающее жизни событие, которое вы пережили. Эту разницу бывает сложно понять.

Если вы несколько отстранитесь, то увидите, что воспоминания кажутся реальными и вызывают реальную боль, но вы никак не можете устранить их, изменить результат или найти какое бы то ни было решение. Кроме того, вам и не нужно ничего делать. Это событие из вашего прошлого.

Сейчас вы в настоящем. Именно в этом смысл фразы «болезненные воспоминания — это не события». Единственное, что действительно повторяется, — это мысли и эмоциональная боль. Фактическое событие не повторяется, хотя ваш деятельный разум упорно работает, подобно голливудскому режиссеру, чтобы заставить вас поверить в реальность минувшего.

Что было, то было

Ваше болезненное прошлое может напоминать о себе вновь и вновь. Это естественно. Все люди появляются на свет, подобно пустым сосудам. Со временем в сосуд набирается различный опыт — часть его вы выбираете сами, часть возникает сама собой. Пока вы живете, вы накапливаете опыт. Ничего не удаляется. Что было, то было. Что-то вы можете вспомнить с легкостью; что-то забывается. Тем не менее ничто не исчезает.

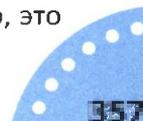
Вы замечали, что разум и тело производят мысли и ощущения, которые вы едва ли контролируете. Воспоминания имеют схожую природу — они легко могут возникнуть в сознании. Точно так же, как вы без запинки, непринужденно продолжаете строку «Удивительный вопрос — отчего я _____». Вы, скорее всего, не используете слово «водовоз» в обычной жизни, тем не менее с большой долей вероятности именно оно возникло сейчас в голове. Вряд ли вы вспомните, когда вообще выучили эту фразу. Однако она — часть вашей истории.

Кроме того, воспоминания часто связаны с образами — такими, какие вы можете увидеть в кино. Эти образы часто окружены бесконечными суждениями в сопровождении сильных ощущений и эмоций, из которых одни приятны, а другие могут оказаться тяжелыми и мрачными.

Способность помнить может быть прекрасным даром. Даже болезненный и травматичный опыт можно использовать с умом, чтобы помочь себе идти вперед, избегая прошлых ошибок. Также прошлое помогает больше ценить настоящее и лучше использовать свое время. Однако это может быть не так просто.

Ловушки прошлого

Намного проще попасть в ловушки прошлого — болезненные моменты в сосуде вашей жизни, которые вы бы предпочли отбросить, или приятные моменты, с которыми вы не желаете расставаться. Возможно, это



драка, авария, преступление, утрата, несправедливость, упущенная возможность или выбор, последствия которых вы бы хотели изменить. Также это может быть трудное детство, гнев и возмущение по поводу того, как с вами обошлись родители или друзья. Возможно, такие воспоминания вызывают непереносимое чувство вины или стыда. Вы также можете держаться за чудесные моменты прошлого и переживать утрату и тоску от того, что они прошли. Это сочетание различных факторов. Нет ничего плохого в том, чтобы помнить хорошие, плохие и ужасные события прошлого. Без этой способности вы бы не смогли расти и развиваться.

Совершенно нормально, что вам не нравятся некоторые воспоминания. У каждого есть что-то, о чем он предпочел бы забыть. У одних воспоминания тяжелее и драматичнее, чем у других, но они есть у каждого. Тем не менее застревание в прошлом — это ловушка. Следующее упражнение покажет вам почему.

Упражнение «Как можно застрять, размешивая помои в ведре»

Представьте, что рядом с вами стоит ведро с тяжелым деревянным черпаком. Это ведро наполнено вашим прошлым. Вы не хотите, чтобы оно открылось, но почему-то крышка слетает. Вы заглядываете в ведро и обнаруживаете, что оно полно помоев. Запах чудовищный! А вы начинаете перемешивать содержимое, надеясь, что это уменьшит запах.

Застрять в прошлом — все равно что зависнуть, размешивая помои в ведре, вновь и вновь, поскольку «встревоженный ум» убеждает вас, что вы не можете идти вперед из-за прошлой боли. Или вы не заслуживаете идти вперед. Или вы попросту неудачник, так что не стоит и пытаться. Вы даже можете думать, что если перемешивать помои достаточно долго, то есть шанс со всем этим разобраться и избавиться от всего лишнего. И все же вы лишь перемешиваете помои, возвращаясь в прошлое, вскрывая старые раны, перебирая сожаления и болезненные воспоминания. Возможно, вы думаете, что в результате ваших усилий что-то изменится. Между тем сколько бы вы ни брались за черпак, помои не станут ничем другим. Единственное, что может произойти — запах усилится и распространится вокруг. В итоге все это изрядно вас утомит.

Учтите вот что: все эти воспоминания, повторное переживание событий прошлого и перемешивание помоев происходит в настоящем. Это крайне важно. Не существует машины времени, которая позволила бы отправиться в прошлое. Время идет, и вам также нужно продолжать идти.

Вы должны признать, что прошлое — это прошлое, отбросить все бесполезные истории о вас и вашем прошлом, которые крутятся в голове. Затем вы сможете сконцентрироваться на настоящем, на том, где вы СЕЙЧАС, что вы хотели бы делать СЕЙЧАС и как вы можете приблизиться к тому, что действительно важно СЕЙЧАС.

Теперь вы можете научиться воспринимать воспоминания как то, чем они действительно являются — то есть как плод ума, — и проявлять к ним любопытство и доброту. Так вы освободитесь от привязанности к прошлому и от всех его ловушек. При этом вам не нужно забывать о тех сложностях или проблемах, с которыми вам пришлось столкнуться. Вы можете учиться на них, проявить к ним открытость, признать их и использовать себе на благо. Итак, если вы готовы, приступайте!

ОТСТРАНЕНИЕ ОТ ТЯЖЕЛОГО ПРОШЛОГО

Когда в вашем сознании возникают болезненные или травмирующие воспоминания, моментально отвлечься от текущего момента очень легко. Когда это происходит, важно остановиться, сделать несколько полных вдохов и выдохов и посмотреть на происходящее. Вы вспоминаете. Это просто еще одна форма мышления. Обратите внимание на то, что вы находитесь в НАСТОЯЩЕМ МОМЕНТЕ, в безопасном настоящем.

Да, поначалу это может быть трудно. Если вы склонны теряться в водовороте мыслей о прошлом, если былые травмы вырывают вас из настоящего момента или даже из вашего тела — перенося куда-то еще, то вы знаете, что означает утратить центр, внутреннюю устойчивость. Как если бы у вас из-под ног выдергивали ковер. Может возникнуть страх, и вам станет сложно делать то, что действительно важно в текущий момент.

Итак, если вы готовы, предлагаем вам выполнить упражнение, которое поможет найти центр, где бы вы ни находились, и спуститься с небес на землю, если вас поглотили мысли о прошлом. Для этого упражнения понадобится всего 5 минут. Сделайте аудиозапись и начинайте практиковать под нее. Со временем вы научитесь возвращать центр без аудио.

Упражнение «Возвращение в текущий момент»

Снимите обувь, если есть возможность, и сядьте удобно и ровно. Закройте глаза. Дыхание естественное. При желании это упражнение можно выполнять стоя, слегка согнув ноги в коленях.

Когда будете готовы, переведите внимание на дыхание. Прислушайтесь к себе, где вы ощущаете дыхание сильнее. Возможно, в грудной клетке, животе или ноздрах.

Переведите внимание на ноги. Ощутите, как стопы касаются пола. Обратите внимание на ощущение давления тела на пол.

Некоторое время вращайте стопами, затем встаньте на носочки и снова вернитесь в исходное положение. Позвольте себе сконцентрироваться на этих движениях. Обратите внимание на то, что вы можете замечать и отслеживать все ощущения: напряжение, расслабление, боль, давление, тепло, холод или даже отсутствие ощущений. Вновь обратите внимание, что вы можете это замечать.

Мягко надавите стопами на пол. Отследите ощущение контакта с полом. Затем ослабьте давление, позволяя себе расслабиться.

Представьте, что ваше дыхание проходит по ногам на вдохе... и выдохе... Со следующим вдохом представьте поры на стопах. Вы делаете вдох через стопы, и ваше тело наполняется энергией земли. На выдохе ощутите, как стопы возвращают энергию земле, создавая прочные корни.

Продолжайте заземляться и центрироваться в настоящем моменте. Обратите внимание на динамическую связь между вами, землей и окружающей средой. Если обнаружите, что ваше внимание блуждает, постарайтесь сконцентрироваться на стопах, продолжая дышать и ощущать заземляющую связь.

В завершение практики верните внимание в помещение, в котором находитесь. Обратите внимание на звуки и запахи, ощущения в теле, температуру воздуха.

Отметьте, что находитесь в настоящем моменте, будучи внимательными и открытыми. Когда будете готовы, откройте глаза и перенесите это заземляющее присутствие в текущий момент и на всю оставшуюся часть дня.

Выполняйте это упражнение так часто, как сможете, где бы вы ни находились. Если у вас была травма ног, вы можете изменить упражнение — сконцентрироваться на другой части тела и дышать через кожу. Это позволит установить контакт со стулом, кроватью или полом под вами. Используйте аудиозапись, пока не запомните последовательность. Упражнение поможет вам сохранять присутствие и развить навыки заземления. Они вам пригодятся, когда вы обнаружите себя затянутым в тяжелые воспоминания. Заземление — это способ незамедлительно вернуться к жизни и актуальным ценностям.

Вы также можете заземляться, активно задействовав свои органы чувств. Так, лимон или кофе задействуют вкус, парфюмерия, мыло или шерсть домашнего питомца — обоняние. Можно использовать окружающую

щие предметы с особенной текстурой, формой или весом; смотреть на что-то яркое или необычное — картину или любой другой предмет. Можно также слушать приятные звуки.

Такое вовлечение органов чувств тоже помогает вернуться к настоящему. Просто помните, для чего вы выполняете эту работу. С помощью чувств легко отвлечься от болезненных воспоминаний, но это означало бы перекладывать ответственность за свою жизнь на воспоминания и придавать им слишком большое значение, позволяя контролировать маршрут вашего автобуса. Активизировать чувства следует для того, чтобы вернуться в ТЕКУЩИЙ МОМЕНТ. Чтобы действовать себе во благо и следовать своим ценностям СЕЙЧАС. Примените стратегии заземления и понаблюдайте, какая из них для вас наиболее эффективна.

ВАШИ МНОГОЧИСЛЕННЫЕ ИСТОРИИ

Ранее обсуждалась метафора шахматной доски. Вы подобны доске, на которой фигуры вашего прошлого и настоящего появляются и исчезают. В каждой игре свои участники и стратегии, но доска никогда не меняется. На одной и той же доске могут быть сыграны тысячи игр; на одной доске могут разместиться фигуры (мысли и переживания) всех жизненных трудностей. И все же доска — это не сама игра. Вы — не ваши воспоминания. Вы намного больше своего прошлого.

Разум будет пытаться втянуть вас в эпизоды прошлого. Будет рассказывать истории о вас и вашем прошлом, подобно тому как режиссер работает со сценами, составляя фильм. Ваш категоричный разум, подобно режиссеру, избирателен и следует одному сюжету, даже если возможны многие другие.

Чтобы понять, как это работает, давайте представим, что вы собираетесь снимать фильм о чудесах Африки. Итак, вы начинаете работу со съемочной группой и готовите много материала. Вы снимаете ландшафты, диких животных, растения, необычную еду. Вы фиксируете на пленку картины природы, красочную одежду туземцев и их обряды.

Однако этого недостаточно. Вы также снимаете скелеты животных, браконьерство, войны местных кланов, перестрелки, голодающих и погибающих от жажды и болезней детей, голод, крайнюю нищету. Ваша команда записывает истории о насилии, преступлениях, засухе и стихийных бедствиях. Помните, что вы снимаете фильм о чудесах Африки. Вернувшись в студию, вы пересматриваете материал, вырезаете все ужасные образы и отказываетесь их использовать.

То же самое разум делает с вашим прошлым, за тем исключением, что оставляет он все неприятное, вырезая все остальное. Итак, если вы пережили травмы, трудности и боль, разум сконцентрируется на них при создании фильма о вашей жизни, упустив все остальное, целые годы благоденствия.

В определенном смысле разум пытается защитить вас: если вы пережили травмирующие и болезненные события, главная задача разума — помочь вам избежать их повторения. Но как этого добиться, не нарушая баланс в жизни? Слишком мрачная история из прошлого может значительно ограничивать вашу жизнь сейчас и в будущем.

В данном случае вам необходимо переработать сценарий фильма о вашей жизни и отношение к историям, которые рассказывает разум. Ваша мрачная история, которая может вас преследовать, лишь одна из возможных. Если вы присмотритесь, то заметите, что могут быть рассказаны и другие — полные моментов радости и красоты, побед, воодушевления. А также ничем не примечательных моментов.

Чтобы переработать сценарий, вы должны быть готовы оглянуться и увидеть то, что упускали из вида, увидеть и тьму, и свет. Вы должны быть готовы отказаться от текущего сценария и позволить себе проявить любопытство к альтернативам, обратившись ко всему своему опыту.

Следующее упражнение поможет вам выполнить эту задачу. Вам понадобится только готовность, любопытство, легкое отношение и лист бумаги. Не забывайте, для чего вы выполняете упражнение. Ваша цель — освободиться от оков вашего прошлого, отдать дань истории и пойти дальше в соответствии со своими ценностями. Упражнение занимает около 15 минут, но вы можете выполнять его дольше, на свое усмотрение.

Упражнение «Документальный фильм о вас»

Начните с описания того фильма о вашей жизни, который прокручивается в голове наиболее часто. Представьте, что вы смотрите на свое прошлое на большом экране. Из каких переживаний и событий состоит ваша история? Что за события и переживания притягивают «встревоженный ум»?

Фильм о вашей жизни — дубль 1

Опишите то, что естественным образом приходит на ум. Совершенно нормально, если преимущественно это будут мрачные моменты из вашего прошлого. Совершенно нормально, если это будет иначе. Просто запишите все, зная, что никто, кроме вас, это не прочтет. Не сдерживайтесь. Ничего не редактируйте.

Сделайте несколько полных вдохов и выдохов и спокойно прочтите вслух то, что записали. Помните, что вы можете наблюдать за сценарием так, как шахматная доска наблюдает за игрой. Обратите внимание на слова, буквы и чернила, которые описывают ваше прошлое и вас. Что это за история? Насколько она стара? Какие ловушки могут подстерегать вас? Есть ли в этой истории то, о чем вы совершенно не можете думать СЕЙЧАС? Есть ли в ней что-то, что вы переживаете СЕЙЧАС, что действительно является вашим врагом? Просто обратите на это внимание и понаблюдайте, можете ли вы проявить открытость и доброту, став безучастным наблюдателем. Не торопитесь. Когда будете готовы, продолжайте чтение.

Фильм о вашей жизни — дубль 2

Теперь предлагаем вам написать другой сценарий. Возьмите факты из дубля 1 — переживания, которые действительно были вами прожиты. Однако в этот раз вам потребуется дополнить историю. Какие факты упущены? Что еще вы могли бы добавить? Подумайте о переживаниях, которые не сразу всплыли в памяти, даже о незначительных моментах и ощущениях, которые вы можете вспомнить. Нейтральные, приятные или мрачные — любые. Совершенно не важно, вписываются ли они в исходную сюжетную линию. Вы можете вспомнить о самых тривиальных эпизодах, таких как удачный обед, горячий душ или фильм. Постарайтесь дополнить сценарий моментами, составляющими часть вашей истории, какими бы незначительными они ни были. Выделите по крайней мере 5 минут на то, чтобы ничего не упустить и описать все более подробно. Эта история должна быть длиннее предыдущей.

Закончив писать, вновь сделайте несколько заземляющих вдохов и выдохов и прочтите вслух то, что записали. Обратите внимание на слова, буквы и чернила на странице, просто наблюдая с добротой, любопытством и мягкостью. Что это за история? Насколько она стара? Таит ли эта дополненная история такие же опасные ловушки, как и первая версия? Есть ли в сюжете что-то, что вы не можете переносить СЕЙЧАС? Некоторое время поразмышляйте над этим.

Фильм о вашей жизни — дубль 3

Теперь, если вы готовы, предлагаем вам повторить это упражнение по крайней мере еще раз. Вновь используйте свои записи из дубля 2 и дополните их своими переживаниями. Они могут быть сколь угодно незначительными. Позвольте себе вспомнить о давно минувших днях — событиях из далекого прошлого, не только о недавних случаях. Затем перепишите сценарий, дополнив его, но ничего не исключая. Эта история должна быть длиннее дубля 2. Выделите около пяти минут на ее написание.

Закончив писать, вновь сделайте несколько полных вдохов и выдохов и затем прочтите вслух то, что вы записали как наблюдатель. Обратите внимание на слова,

буквы и чернила на бумаге — наблюдая с добротой, любопытством и мягкостью. Что это за история? Насколько она стара? Содержатся ли в ней такие же опасные ловушки, как в первой и второй версиях? Есть ли в сюжете что-то, что вы не можете переносить СЕЙЧАС? Поразмышляйте некоторое время.

Вначале это упражнение может показаться трудным. Это нормально. Ваш категоричный разум предпочитает не усложнять, оставаясь в привычном болоте. Ему не понравится, когда вы станете дополнять историю жизни, обогащать ее и приводить в соответствие с тем, что вы действительно пережили.

Вы можете работать с этим упражнением так долго, как пожелаете. Каждый раз вы можете переписывать и дополнять сценарий документального фильма о себе, обращая внимание, что это не та «однобокая» мрачная история, которую предлагает «встревоженный ум». Ваша история будет продолжаться до конца жизни. Секрет в том, чтобы наблюдать за своим опытом, замечая моменты, которые упускает или игнорирует разум. Постарайтесь понять, что из вашего прошлого будет вам полезно в дальнейшем.

ПРИМИРЕНИЕ С ПРОШЛЫМ

Нам бы хотелось завершить эту главу двумя упражнениями, которые помогут вам изменить взаимоотношения с вашим прошлым, превратив их из разрушительных в исполненные доброты, заботы и умиротворения. Предлагаем вам вначале выполнять их под аудиозапись, а в дальнейшем самостоятельно.

Первое упражнение перенесет вас назад, в прошлое, когда вы были моложе и у вас еще не было травм или болезненных воспоминаний, от которых вы, вероятно, страдаете сейчас. Второе упражнение поможет вам практиковать навык отпускания ситуации и исцеления старых ран прошлого.

Оба упражнения научат вас проявлять доброту к себе и своим старым ранам. Это непростая задача, но если вы не свернете с пути и выполните упражнения несколько раз за эту неделю, вы заметите, что ваше прошлое утратит способность управлять вашей жизнью. Оно больше не будет сбивать вас с намеченного маршрута. Вы можете исцелить себя.

На каждое упражнение потребуется около 10 минут.

Упражнение «Проявление доброты к старым ранам»

Устройтесь удобно. Сядьте прямо и позвольте себе заземлиться, выполнив несколько полных вдохов и выдохов, устанавливая контакт с землей, ощущая свое тело и вновь возвращаясь вниманием к стопам, уверенно упирающимся в землю.

Вспомните, с чем вы так долго боретесь. Посмотрите, можете ли вы представить себя в той ситуации. Где вы находились? Что происходило? Что вы делали? Что говорили и делали другие? Наблюдайте, как если бы смотрели фильм на гигантском экране. Можете ли вы позволить себе сохранять максимальное присутствие в этой ситуации? Обратите внимание на то, какова была ваша реакция тогда. Затем отследите свою нынешнюю реакцию на воспоминания.

Постарайтесь не торопиться. Отмечайте мысли как мысли, образы как образы, ощущения как ощущения, эмоции как эмоции — такими, какие они есть. Занимая позицию шахматной доски, мягко наблюдайте свои переживания, когда они возникают и исчезают. Вам ничего не нужно делать, только замечать. Вам не нужно принимать ту или иную сторону. Просто наблюдайте за этими переживаниями так, как можете, и продолжайте дышать.

Когда будете готовы, высвободите эти тяжелые образы с помощью полного заземляющего дыхания через стопы и представьте более раннее время вашей жизни — задолго до возникновения тяжелых воспоминаний. Постарайтесь вернуться в такие ранние годы жизни, какие только сможете вспомнить. В то время, когда вы ощущали себя хорошо. Понаблюдайте, сможете ли вы представить себя в том возрасте — обратите внимание на свое лицо, глаза, волосы, одежду, на свой небольшой рост. Обратите внимание, где вы находились, что делали, что переживали, что позволяло вам ощущать целостность и полноту жизни, даже если это ощущение благополучия было непродолжительным.

Представьте, что вы встретили того себя из детства. Этот человек и понятия не имеет, что приготовило будущее. О будущем знаете только вы. Вы знаете, что в конечном счете ждет его в жизни, поскольку вы уже пережили эти события.

Глядя на того малыша, обратите внимание, как вы смотрите друг на друга. Какой бы совет вы дали ему, зная все о его будущем? Как бы вы реагировали на него? Что ему нужно получить от вас? Что ему нужно услышать от вас? Постарайтесь услышать слова, которые вы говорите тому себе из прошлого. Обратите внимание, каким вы были тогда и каким стали сейчас.

Продолжайте это упражнение некоторое время. Когда будете готовы, позвольте себе постепенно вернуться вниманием туда, где вы находитесь. Посмотрите, можете ли вы перенести ту доброту к своим нынешним переживаниям и ко всем старым ранам, о которых помните. Прислушайтесь к словам, которые вы сказали себе

из прошлого, и примените их к своей теперешней ситуации. Ощутите доброту и сострадание, которые вы проявляли к тому малышу, и проявите их к себе нынешнему и к своей нынешней ситуации. Что вы должны дать себе сейчас?

Выразите доброту с помощью жеста: поместите одну руку на грудную клетку, а вторую — на живот. Мягко держите себя, оставаясь в таком положении столько, сколько понадобится, — проявляя заботу о себе, поддерживая себя, позволяя себе ощущать комфорт и покой. Напомните себе, что вы намного больше своего прошлого, каким бы сложным или болезненным оно ни было. Не торопитесь завершать упражнение.

Когда будете готовы, выполните заземляющее дыхание и мягко откройте глаза. Вы даже можете поплакать. Просто позвольте себе вернуться в настоящее с намерением проявлять доброту к себе, своей истории, старым ранам и жизни.

Это упражнение может быть крайне эффективным. Оно может вызывать интенсивные переживания. Возможно, оно заставило вас расплакаться. Возможно, вы заметили некоторое оцепенение или напряжение, вам было сложно проявить доброту к себе так, как вы проявляли ее к себе из прошлого. Вы могли заметить ощущение умиротворенности, как если бы избавились от груза. У вас могли возникнуть и другие ощущения. Это нормально.

Основным результатом здесь является тот факт, что вы существовали до начала мрачной истории и можете изменить свои взаимоотношения с прошлым. Вы можете проявить доброжелательную открытость к своим воспоминаниям. У вас множество возможностей для этого. Ваше прошлое не может мешать вашей нынешней жизни, если вы не позволите ему этого.

Пришло время вернуть себе контроль и начать создавать ту жизнь, о которой вы мечтаете. Прошлое осталось в прошлом. Нет никакой пользы в том, чтобы беречь старые раны. Прислушайтесь к словам, которые вы сказали себе из прошлого. В этих словах есть мудрость. В этих словах вы найдете себя. Вы можете применить их к себе сейчас и в любое время в будущем.

Это крайне важный момент. То, что запечатлевается в вашей памяти, никуда не исчезает. Тем не менее вы можете добавить к их содержанию нечто новое. Для этого вам потребуется по-новому реагировать на свои болезненные воспоминания, когда они возникают. Новые ингредиенты — это сострадание и прощение.

Прежде чем начать следующее упражнение, предлагаем вам найти удобное место, где вас никто не побеспокоит. Зажгите свечу как символ вашего намерения отпустить ситуацию и простить всех. Свеча символи-

зирует человека или событие, которые стали причиной вашей боли. Выполняя каждый шаг, вы будете концентрироваться на свече.

Вначале это упражнение, вероятно, будет трудным. Шаги 3 и 4 — сострадание и отпускание ситуации наряду с прощением источника боли — особенно трудны. Проявите терпение к себе, если это окажется слишком тяжело. Внутренний голос будет приводить самые разные доводы, почему вам не следует завершать работу. Признайте эти сомнения и дурные предчувствия о последствиях прощения и посмотрите, сможете ли вы преодолеть их ради создания той жизни, которой вы бы хотели жить.

Развитие навыка прощения требует практики. Дайте себе время. Если вы перенесли травму и страдаете от болезненных воспоминаний и образов, предлагаем вам выполнять это упражнение ежедневно в течение нескольких недель. Можете сделать аудиозапись его текста и практиковать под нее.

 **Простить себя и других — единственный способ исцелиться.**

Прежде чем начать, учтите еще один факт. Простить не означает закрывать глаза на то, что с вами произошло. Возможно, вы спросите: «Почему я должен/должна простить тех, кто нанес мне вред?», или: «Как мне простить себя, когда я совершил/совершила нечто ужасное?» Ответ крайне прост и практичен: простить себя и других — единственный способ исцелиться.

Если вы не отпустите ситуацию и не простите других за тот вред, который они нанесли вам, они и их поступки продолжат преследовать вас, вредить вам и мешать вам жить. Каждый раз, когда вы тратите время на возмущение, вы вновь наносите себе вред. Итак, если вы не прощаете, вы вредите себе. Помните, эта практика идет на пользу вам, а не тем людям или обстоятельствам, которые однажды причинили вам боль!

Упражнение «Свеча прощения»

Зажгите свечу и сядьте удобно. Выпрямитесь, руки положите на колени. Ноги могут быть скрещены, если вам так удобнее. Сконцентрируйтесь на свече и просто наблюдайте.

Глядя на мерцание свечи, переведите внимание на дыхание и движение грудной клетки. Подобно океанским волнам, накатывающим и отступающим, дыхание всегда с вами. Обратите внимание на ритм дыхания с каждым вдохом и выдохом. Обратите внимание на меняющиеся ощущения на входе и выходе. В течение нескольких минут выполняйте центрирующее дыхание.

Шаг 1: осознайте ошибку и боль, стоящую за болезненными воспоминаниями

Позвольте своему вниманию переместиться на болезненное воспоминание или травмирующее событие. Посмотрите, можете ли вы полностью представить себе ту сцену, как если бы вы видели ее в замедленной съемке. Что тогда происходило? Кто еще присутствовал? Наблюдайте за свечой, позволяя болезненной ситуации развиваться в вашем сознании. Сконцентрируйтесь на дыхании, наблюдая за тем, как она разворачивается. Попробуйте замедлить болезненную ситуацию и продолжайте замедлять ее с каждым вдохом и выдохом.

Переведите внимание на любые ощущения дискомфорта. Постарайтесь принять этот опыт в текущем моменте. Постарайтесь создать пространство для прошлой боли, которую вы испытали и от которой можете освободиться. Проявите мягкость, продолжая делать вдох... и выдох ... вдох ... и выдох...

Постарайтесь открыться всем переживаниям: боли, грусти, сожалениям, утрате и возмущению. Позвольте себе осознать свою боль и болезненные эмоции и просто признайте боль, которую вы пережили, и боль, которую вы могли причинить. Не нужно сопротивляться, бороться или обвинять. Просто признайте и осознайте свой опыт.

Шаг 2: отделите болезненные действия от боли и ее источника

Представьте человека или событие, при воспоминании о которых вы испытываете боль. Позвольте образу человека или события проплыть перед вами и стать свечой. Если это были вы, представьте свечой себя. Сконцентрируйтесь на свече и продолжайте представлять человека или ситуацию, которая причинила боль. Теперь вспомните и представьте произошедшее. Концентрируясь на свече, обратите внимание на то, какие мысли и ощущения рождают эти образы.

Вы можете отметить самые разные реакции — появится желание выносить суждения, обвинять, испытывать грусть, горечь, возмущение. Когда эти и другие мысли и ощущения попадают в сферу вашего внимания, просто навешивайте на них ярлыки, как и в предыдущих упражнениях — «это суждение», «обвинение», «напряжение», «возмущение», — и никак не реагируйте. Проявите доброжелательное и мягкое внимание к своей боли, продолжая делать полный вдох... и выдох... вдох... и выдох...

Создайте некоторую дистанцию между действиями, которые заставили вас испытать боль и злость, и человеком или ситуацией, из-за которых она возникла. Можете представлять действия, причиняющие боль, как пламя, а человек или ситуация будут свечой. Если источником боли были вы, позвольте своим действиям стать пламенем, а сами станьте свечой.

Обратите внимание, что пламя — это не свеча. Действия человека, причинившего вам боль, это не сам человек. Вдыхая и выдыхая, дайте себе время распознать эту разницу. Затем по очереди перенесите все болезненные действия в пламя, сконцен-

трировавшись на них, навесив ярлык и увидев разницу между болезненным действием и человеком. Представьте действие, а не того, кто его совершил.

Уделив некоторое время этой концентрации на действиях, позвольте им исчезнуть вместе с дымом, поднимающимся над пламенем свечи. Продолжайте наблюдать за всем напряжением, дискомфортом, гневом, болью и прочими ощущениями. Создайте пространство для своего опыта, возвращая внимание к телу и дыханию. Ничего не меняйте и не пытайтесь исправить.

Шаг 3: проявите сострадание, наблюдая за своей болью

Верните внимание к человеку в свече — тому, кто несправедливо поступил с вами или с кем несправедливо поступили вы. Обратите внимание, что этот человек такой же уязвимый, как и вы. На базовом уровне между вами нет разницы.

Можете ли вы позволить себе посмотреть на мир его глазами? Подумайте о его трудностях, утратах, упущенных возможностях, неверном выборе, ошибках и неудачах, боли и грусти, надежде и мечтах.

Не оправдывая его действия, попробуйте увидеть в нем человека со всеми несовершенствами, трудностями, утратами, болью и страданиями — такого же, как и вы.

Сострадательно наблюдая за тем человеком, постарайтесь, даже если это вы сами, установить с ним глубинный контакт — просто как с живым человеком. Обратите внимание на его мысли и переживания, зная, что и у вас бывали такие мысли и переживания. Каково это — жить жизнью того человека, который причинил вам боль? Постарайтесь проявить великодушие и принять свои переживания.

Шаг 4: простите, отпустите ситуацию и продолжайте жить

Посмотрите, можете ли вы осознать, какой была бы ваша жизнь, если бы вы отпустили всю негативную энергию, которую удерживаете, — свои жалобы, недовольство, горечь и гнев. Что бы вы ощутили, оставив попытки бороться с этим болезненным прошлым? Выясните причины, по которым вы бы хотели освободиться от болезненных воспоминаний, гнева и стремления отомстить.

Позвольте себе представить новое будущее, полное того, что вы до сих пор упускали и от чего отказывались, сопротивляясь воспоминаниям или упорствуя в неготовности простить. Попробуйте увидеть свое будущее, не пытаясь забыть о событиях прошлого. Увидеть его без горечи, гнева и возмущения в отношении того человека или ситуации, которые причинили вам боль.

Позвольте себе предпринять отважный шаг навстречу жизни, отпустить воспоминания, боль, гнев и возмущение. Уделите время, чтобы по-настоящему осознать это облегчение, представляя избавление от возмущения и горечи, с которыми вы жили так долго. Позвольте всему этому уплыть все дальше с каждым выдохом

и вдохом, приветствуйте умиротворение и прощение, продолжая делать полные вдохи... и выдохи...

Когда будете готовы, подумайте о том, как в прошлом вы нуждались в прощении других людей. Представьте, что распространяете это прощение на того человека, который причинил вам боль или обошелся с вами несправедливо. Что бы вы могли сказать ему? Размышляя об этом, обратите внимание на дискомфорт, который может возникнуть, и на течение своих мыслей.

Если появляется мысль о том, что тот человек не заслуживает прощения или что вы сами не заслуживаете его, просто обратите внимание на эту мысль и спокойно отпустите ее. Верните свое внимание к дыханию, напоминая себе, что исполненное доброты прощение нужно для вас, а не для других.

Представьте, как бремя спадает с вас, когда вы решаете поделиться прощением. Позвольте себе ощутить исцеление. Преподнося дар прощения, обратите внимание на нарастающее ощущение мягкости там, где раньше были лишь напряжение и боль.

Проживите этот момент умиротворения и возвращайтесь к образу человека, нанесшего вам вред, даже если это были вы сами. Дружелюбно протяните руки и произнесите: «Прощая тебя, я прощаю себя. Отпуская свою боль и гнев по отношению к тебе, я обретаю покой и свободу. Я призываю покой и сострадание в свою жизнь. Я выбираю оставить это бремя, которое приходилось носить так долго». Повторите эти фразы несколько раз.

Просто наблюдайте и навешивайте ярлыки на все мысли и переживания, которые могут возникнуть, когда вы совершаете акт прощения. Ощутите эмоциональное облегчение, когда бремя недовольства исчезнет. Посмотрите, можете ли вы заметить покой и ощущение внутренней силы, возникающее, когда вы проявляете сострадание и прощаете.

Затем, когда будете готовы, вернитесь вниманием в помещение, в котором вы находитесь, к своему телу и мерцающей свече. Завершите упражнение, задув свечу как символ вашего намерения простить и отпустить прошлое и вашей готовности вернуться к жизни.

УПРАЖНЕНИЯ, УЛУЧШАЮЩИЕ ЖИЗНЬ

У каждого в прошлом есть что-то, что может преследовать его, заставляя застревать. Соответственно, выполняя упражнения в этой главе, помните, что вы осваиваете новые навыки, которые помогут вам освободиться от оков прошлого, чтобы вы могли создать новое будущее. На

этой неделе предлагаем вам выполнять упражнения из этой главы. Следуйте собственному ритму. Не нужно выполнять их все за один раз. Помните, что вы выполняете их ради той жизни, которую вы бы хотели начать прямо сейчас. Вам еще предстоит написать следующие страницы книги своей жизни. Они могут быть повторением прошлого или чем-то совершенно новым. Выбор за вами.

ЧТО ВАМ СЛЕДУЕТ ЗАПОМНИТЬ

«Встревоженный ум» настроен вспоминать события вновь и вновь, особенно неприятные. Так утверждает современная психология. Однако если все ваше внимание будет занято прошлым, вы не сможете жить. Вам не нужно оставаться жертвой прошлого — живым доказательством всей той несправедливости, которая была совершена по отношению к вам. Это лишь вредит вам.

Все воспоминания относятся к прошлому, тому, что прошло; они возникают в настоящем, часто без каких бы то ни было усилий с вашей стороны. Важно усвоить, что вы — не ваше прошлое. Вы намного больше. Кроме того, вы контролируете свои взаимоотношения с воспоминаниями в будущем. Невозможно вернуться и исправить, устранить или заменить то, что было. Все, что вы можете сделать, — это научиться отпускать прошлое и извлекать из него уроки. Примирение с прошлым позволит вам обрести свободу, чтобы продолжить жить так, как вы бы действительно хотели.

Примирение с прошлым, позволяющее вернуться к жизни

О чем стоит подумать: прошлое — это прошлое, и вы не можете его изменить. Вы жили до травмы и связанных с ней мрачных моментов, и вы живете сейчас — вы здесь. Вы не можете изменить произошедшее, но можете извлечь урок, примириться с ним и принять решение жить дальше, став тем человеком, которым вы бы хотели быть.

Важный вопрос: готовы ли вы примириться с прошлым? Если нет, то что вам мешает? Живете ли вы как жертва — живое доказательство прошлой несправедливости? Полезно ли вам это? Готовы ли вы взглянуть вперед и взять весь свой прошлый опыт в новую жизнь, которую собираетесь создать? Можете ли вы сделать смелый шаг и отпустить прошлое, проявить сострадание, доброту и простить свою боль? Готовы ли вы создать пространство для чего-то нового?

ДВИЖЕНИЕ К ЖИЗНИ В СООТВЕТСТВИИ С ЦЕННОСТЯМИ

*Путешествие в тысячу миль
начинается с одного шага.*

КИТАЙСКАЯ ПОГОВОРКА

Путешествие вашей жизни состоит из тех шагов, которые вы совершаете. Иными словами, из того, что вы делаете. Каждый шаг или приближает к важным для вас вещам, или отдаляет от них. Секрет в том, чтобы совершать шаги мудро, поскольку именно так вы создадите условия для подлинного счастья.

Мудрые шаги — те, которые соответствуют вашим ценностям, яркому свету в море жизни (мы говорили о нем в главе 13). Как вы узнали, ценности подобны маяку. Они указывают вам направление к тому, что важно. Это особенно необходимо, когда вы дрейфуете в море беспокойства, тревоги, паники и тоски. Затем вам потребуется вернуть себе контроль над своими действиями и начать двигаться в значимом направлении, концентрируясь на определенных целях. Цели подобны станциям, на которых вы останавливаетесь во время путешествия к своим ценностям.

Ценности придают вашей жизни особую личную значимость. Ключ к жизни в соответствии с ценностями состоит в том, чтобы разбить путешествие на отдельные шаги. Насыщенная жизнь состоит из шагов, которые вы ежедневно совершаете для реализации своих целей и ценностей. Вы должны установить намерение предпринимать такие шаги, какими бы незначительными они ни были. Этого можно добиться, определив цели и достигая их на практике.

Когда вы принимаете на себя ответственность за свое поведение, вы принимаете ответственность за свою жизнь. Готовы ли вы предпринять эти шаги?

УСТАНОВЛЕНИЕ И ДОСТИЖЕНИЕ ЦЕЛЕЙ

Вернитесь к компасу жизни, который вы составили в главе 13. Пришло время определить, какие из этих ценностных сфер и намерений вы бы хотели развивать в своей жизни прямо сейчас. Выберите ценности, которым вам трудно было следовать. Возможно, вы их забросили из-за тревоги и связанных с ней препятствий. Вы в начале пути. Если ощущаете, что еще не готовы встретиться с препятствиями в этой важной сфере жизни, обратите внимание на другую сферу и выберите ее в качестве приемлемой отправной точки.

Сейчас предлагаем вам проработать одну сферу, чтобы составить представление о процессе. Впоследствии вы можете выполнять те же шаги для других ценностных сфер из вашего компаса жизни. Выбрав ценности, выпишите их в первой строке рабочего листа «Ценности и цели», приведенного в конце этой главы.

Разумные цели

Джордж Доран (Doran, 1981) разработал очень эффективную пятишаговую поведенческую программу, помогающую людям добиваться целей. Он назвал ее SMART. Хотя эта программа создавалась для деловых людей, она с успехом широко используется в ТПО (Harris, 2008), чтобы помочь таким же людям, как вы, делать больше из того, что важно для них. Для данного практического пособия программа SMART была несколько адаптирована. Предлагаем вам последовательно выполнить все шаги.

1. Конкретность: цели на вашем пути должны быть четко определены.
2. Значимость: ваши цели должны быть значимы для вас и должны отражать ваши ценности.
3. Активность: выбирайте цели, которых сможете достичь самостоятельно, которые повысят вашу удовлетворенность от жизни и сделают вашу жизнь более наполненной.
4. Реалистичность: устанавливайте цели, учитывая обстоятельства своей жизни.
5. Ограниченность по времени: устанавливайте четкие временные рамки для выполнения своих намерений (не забывайте поощрять себя за выполнение каждого шага!).

Завершающим важным компонентом является практика. Когда цели по программе SMART установлены, необходимо предпринимать шаги для реализации ваших ценностей в ситуациях, которые оказываются для вас сложными. Ниже будет описано, как этого добиться.

Выявление четких достижимых целей

Начав думать о целях, вы обнаружите, что некоторые краткосрочные цели могут быть достигнуты в обозримом будущем. Долгосрочные цели потребуют больше времени. Оба типа целей важны, и достижение одних может способствовать достижению других.

Предположим, одной из ваших ценностей является здоровье и ему соответствует намерение улучшить физическую форму. Итак, вы решаете ежедневно выделять время на ходьбу. Ваша долгосрочная цель может состоять в том, чтобы ходить до фонарного столба, расположенного в полутора километрах от вашего дома. Между вашим домом и тем столбом есть множество других столбов, установленных на равном расстоянии друг от друга. Краткосрочной целью может быть дойти до одного из них. На следующий день вы можете решить дойти до следующего и т. д. Если вы продолжите следовать данной схеме, то в конечном счете дойдете до нужного столба — вашей долгосрочной цели. Таково соотношение краткосрочных и долгосрочных целей — они позволяют вам продвигаться на пути к вашим ценностям.

Чтобы начать и продолжать движение, важно не зайти в тупик. Самое главное — выбирать достижимые цели (Hayes, Smith, 2005). Если ваши цели недостижимы в контексте вашей жизни, маловероятно, что вы далеко продвинетесь на пути к своим ценностям. Выбирайте достижимые цели и выполнимые действия, реалистичные для вашей жизни. Это существенно повысит вероятность того, что вы действительно день за днем сможете жить в соответствии со своими ценностями.

Выпишите ниже некоторые цели, связанные с первым ценностным намерением, которое вы выбрали для работы из компаса жизни. Постарайтесь, чтобы цели были четкими.

Чтобы добиться четкости, спросите себя: какие ваши действия увидят другие люди? Как они узнают, что вы делаете нечто новое? Сконцентрируйтесь на том, что вы действительно можете сделать и сказать. Выберите цели, достижение которых легко оценить.

Предлагаем вам начать с одной-двух целей. Одна из них должна быть краткосрочной целью по схеме SMART — что-то, что вы можете начать делать на этой неделе. Затем задайте следующие вопросы по каждой цели, чтобы проверить их достижимость:

- ▶ Является ли цель конкретной (четкой, выполнимой)?
- ▶ Является ли она значимой (отражает ли она то, что для вас действительно важно)?
- ▶ Является ли она активной (относится к тому, что вы можете сделать самостоятельно и что вы контролируете)?
- ▶ Является ли она реалистичной (соотносится ли она с вашей текущей жизненной ситуацией)?
- ▶ Ограничена ли она по времени (можете ли вы внести ее в календарь и отследить выполнение)?

Главное — ведет ли эта цель к реализации вашего намерения? Выражает ли она то, что действительно важно для вас, то, кем вы хотели бы быть? Если ответ на эти вопросы положительный, ваша SMART-цель сформулирована верно. Если ответ отрицательный, вам следует вернуться и переработать свою SMART-цель — уменьшить масштаб. Какие небольшие шаги вы могли бы предпринять в соответствии со своими ценностями, чтобы приблизиться к той жизни, которой вы бы хотели жить?

Когда ваша SMART-цель сформулирована, запишите ее в левом столбце рабочего листа «Ценности и цели». При необходимости пересмотрите и уточните цель, чтобы можно было утвердительно ответить на все вопросы по SMART-цели. Вам потребуется несколько экземпляров этого рабочего листа для других ценностей, с которыми вы будете работать позже.

Определение шагов и их логической последовательности

Определившись с целями, вы расставили первые ориентиры на своем маршруте. Теперь сконцентрируйтесь на последовательных шагах, которые вам необходимо предпринять, чтобы добраться до них. Начните с краткосрочной цели и разбейте ее достижение на несколько шагов. Подумайте о каждом шаге, который вам необходимо предпринять, чтобы достичь цели. Опишите эти шаги здесь или на отдельном листе:

Подумайте о логической последовательности шагов. Что следует сделать вначале, чтобы подготовить следующие шаги? Если никакого особого порядка не требуется, начинайте с наиболее простого шага. Впишите шаги в рабочий лист в том порядке, в котором они должны выполняться. Можете проделать эту процедуру и для других своих целей.

Предлагаем вам рассмотреть два примера. Предположим, ваша цель состоит в том, чтобы сменить работу и в конечном счете стать менеджером в крупной корпорации вместо небольшой компании, в которой вы работаете сейчас. Эта цель, в свою очередь, включает отдельные частные действия, такие как выработка подходящих идей, просмотр соответствующих газет и веб-сайтов в поисках нужных должностей, нетворкинг, обновление резюме, организация первичных интервью в интересующих вас компаниях и написание писем потенциальным работодателям. Обратите внимание, что интервью зависят от предшествующих шагов, включая начальный этап выработки подходящих идей.

Второй пример. Скажем, вы бы хотели проводить больше времени с супругом или партнером. К этой цели можно подойти несколькими путями. Например, раз в неделю делать вместе с партнером что-то, что нравится вам обоим, — возможно, ходить в кино или на выставку, в ресторан, выезжать на природу, кататься на велосипедах или общаться дома. Обратите внимание, что в этом примере нет никакого логического порядка шагов. Важно, чтобы вы выполняли их, несмотря на свои ощущения в текущем моменте.

Установите намерение и сделайте шаг

Пришло время установить намерение. Готовы ли вы следовать ценностям, рассмотренным в главе 13, и изменить свое поведение и жизнь в соответствии с ними? Если да, выберите день и время, когда начнете выполнять шаг 1 из своего рабочего листа «Ценности и цели». Расскажите кому-нибудь, что собираетесь так поступить. Затем, как бы вы себя ни ощущали в это время, выполните запланированное. Секрет в том, чтобы действовать и делать нечто новое. Если вы не действуете, ничего не изменится. Вы продолжите получать тот результат, который всегда получали.

Записывайте даты, когда будет выполнен каждый шаг. Вы можете использовать символические наклейки-награды. Обязательно отмечайте свои достижения, каким бы небольшим ни был шаг. Часто пересматривайте свой рабочий лист. Так вы сможете отслеживать свой прогресс и получать дополнительную мотивацию, вычеркивая достигнутые цели.

Чтобы получить представление о том, как разбивать цели на шаги, рассмотрите приведенные ниже примеры. Оба они относятся к одной ценности — родительству, но из-за проблем с тревогой в каждом случае препятствия и стратегии несколько различаются.

Ценностные цели Джилл

Джилл, 37-летняя мать двух дочерей, страдала от панического расстройства и агорафобии более 15 лет. Она не была ни на одном школьном концерте или мероприятии, поскольку там собирается много людей. Вот как она заполнила свой рабочий лист. Обратите внимание, что некоторые шаги могут и должны повторяться, чтобы было больше возможностей для практики.

РАБОЧИЙ ЛИСТ «ЦЕННОСТИ И ЦЕЛИ»

Мои ценности: быть хорошей матерью, которая поддерживает своих детей.

Моя цель: ходить на школьные представления моей дочери Мэри.

Шаги к достижению моей SMART-цели	Препятствия	Стратегии	Дата (даты) завершения
1. Ежедневно отпирываться в тихое место и представлять, что пойду на следующее школьное представление	Стресс, оттого что я знаю: в конце концов мне придется отпирываться на представление	Выполнение упражнения FEEL и практика молчаливого наблюдения. Составление списка причин, по которым посещение представления важно для реализации моих ценностей	15.09 17.09 19.09
2. Посетить с семьей концерт на открытом воздухе	Страх, что окружающие заметят мою нервозность, и постоянное ожидание панической атаки в любой момент	Практика беспристрастного наблюдения за потоком мыслей. Практика скольжения по волнам БТС при возникновении паники	15.10
3. Дважды побывать в пустом концертном зале, чтобы привыкнуть к обстановке за две недели до представления	Страх (мысль), что тревога усилится настолько, что я не смогу находиться на представлении в окружении людей	Практика беспристрастного наблюдения за мыслями и переживаниями — из упражнения на принятие. Концентрация на ценности — быть хорошей матерью и поддерживать детей	01.11 14.11
4. Посетить две репетиции, на которых будут присутствовать некоторые другие люди	Страх не выдержат до завершения репетиции	Выполнение упражнения FEEL и практика молчаливого наблюдения. Наблюдение за мыслями, переживаниями и образами. Концентрация на ценностях	20.11 28.11
5. Посетить школьное представление дочери	Страх (мысль) опозорить Мэри, если во время представления начнется паническая атака	Позволить мыслям возникать и сконцентрироваться на представлении Мэри и на ценности быть хорошей матерью, поддерживать своих детей. Практика скольжения по волнам БТС, если возникнет паника	10.12

Чтобы выполнить последний шаг, Джилл понадобилось почти три месяца (столько прошло с момента совершения первого шага). Это нормально. Некоторые продвигаются быстрее, некоторым нужно больше времени. Совершенно не важно, сколько времени вам потребуется на достижение любой из целей. Единственное, что важно, это не сбиваться с пути и идти в том направлении, в котором вы бы хотели идти, — в собственном темпе, проявляя терпение и настойчивость.

Ценностные цели Эрика

Эрик — 42-летний отец двоих детей. Эрику диагностировали обсессивно-компульсивное расстройство в возрасте 19 лет. Вот как он заполнил свой рабочий лист по ценностям и целям. Вновь обратите внимание, что Эрик работал в собственном темпе, повторяя некоторые шаги, чтобы получить больше возможностей для практики.

РАБОЧИЙ ЛИСТ «ЦЕННОСТИ И ЦЕЛИ»

Мои ценности: быть активным и вовлеченным отцом (и хорошим примером) для детей.

Моя цель: по крайней мере раз в неделю отправляться с детьми на природу и делать то, что приносит радость и им, и мне.

Шаги к достижению моей SMART-цели	Препятствия	Стратегия	Дата (даты) завершения
1. Составить вместе с детьми список вещей, которые мы хотим сделать на природе	Стресс от того, что дети не хотят идти на природу, что нам придется делать	Бросить канат. Составить список вещей, которые мы хотим сделать на природе, по которым для меня и моих детей будет лучше проводить больше времени на природе	01.06 05.06
2. Трижды отправиться на природу и просто следовать за возникающими порывами помыть руки и постирать одежду, но при этом ничего не делать	Тревога из-за возможности носить повязки, маски и перчатки, невозможности помыть руки и постирать одежду, но при этом ничего не делать	Включить бесшумную стиральную машину и помыть на карточках. Представить нежелательные мыши и беспокойство в виде листов, плавучих по реке. Провалить доброту к себе и концентрироваться на том, что я могу жить согласованно своими ценностями, одновременно испытывая тревогу. Провалить готовность к этому	15.06 18.06 21.06 25.06
3. Выполнить два провокационных незначительных тревожных действия (каждую неделю разные)	Беспокойство о том, что дети не будут хоронить время из-за моей тревоги	Наблюдать за беспокойством как за обычными мыслями; практиковать техники «Мыльные пузыри» и радио «Тревожные новости». Концентрироваться на том, как эти практики помогут мне жить той жизнью, которую я бы предпочел для себя и своих детей	02.07 14.07
4. Выполнить два действия, которые нравятся детям. Возможно умеренная тревога (каждую неделю разная)	Страх не справиться с тем, что стрессом из-за того, что где-то будет паниковать	Бросить канат в диване с порывом помыться, продолжить делать то, что делал, несмотря на порыв. Принять его, не реагируя — скалолаз по волне	21.07 05.08
5. Выполнить два действия, которые нравятся детям и могут вызвать заметную тревогу у меня (каждую неделю разные)	Страх не вынести общие микробы в общественных местах	Занимать позицию наблюдателя, когда возникает ощущение, что я не справляюсь с тревогой. Практиковать скалолаз по волнам порывов и тревоги, когда они усиливаются. Концентрироваться на текущем моменте и ценностях	15.08 20.08

Практика следования ценностям сложных ситуациях

Примеры рабочих листов также показывают, как практиковать следование ценностям в сложных ситуациях. Вполне вероятно, что, когда вы решите жить в соответствии с ценностями, будут возникать ваши знакомые БТС. Упражнения FEEL из предыдущих двух глав должны были подготовить вас к тому, чтобы продолжать двигаться, несмотря на препятствия в сложных ситуациях. Все упражнения в этой книге направлены на то, чтобы помочь вам обрести свободу, которая позволит вернуться к собственной жизни. Пришло время применить все навыки, которым вы обучились.

ЗНАТЬ О СВОИХ ПРЕПЯТСТВИЯХ

Все это время вы работали над выявлением препятствий, мешающих вам жить. Большая часть рассмотренных препятствий возникает в вашем внутреннем мире. Однако есть и такие, которые могут не зависеть от вас. Это внешние препятствия, такие как недостаток денег, времени, навыков или необходимой информации для того, чтобы делать то, что действительно важно. Также это могут быть конфликты между вашими целями и ожиданиями и потребностями других людей.

Хорошие новости в том, что не имеет значения, возникают ли препятствия во внешнем или во внутреннем мире. Важнее всего, что вы составили план, подобно Джилл и Эрику, и знаете, как собираетесь поступить с препятствиями. Следующее упражнение поможет вам предвидеть препятствия и трудности, которые могут возникнуть на вашем пути, когда вы решите следовать своим SMART-целям. Вы сможете составить план, используя все навыки, которые практиковали до сих пор, чтобы ничто не мешало вам идти вперед.

Предлагаем вам выделить время и разобраться с препятствиями, которые могут возникнуть, когда вы начнете действовать согласно своим целям, основанным на ценностях.

Упражнение «Предугадывание препятствий»

Закройте глаза и подумайте об одном из своих ценностных намерений — о том, что для вас важно, о том, кем вы хотели бы быть. Ощутите контакт с этими приятными мыслями — контакт со своей сущностью. Если это сложно, представьте на мгнове-

ние, что вам ничто не мешает и что вы вольны делать то, что для вас по-настоящему важно. Постарайтесь увидеть себя таким, каким вы бы хотели стать.

Теперь представьте, что живете в соответствии с этим намерением, как если бы вы видели себя на гигантском экране. Сконцентрируйтесь на самых первых шагах, которые вы совершите, решив действовать. Обратите внимание на то, где вы находитесь. Обратите внимание на то, что вы говорите. Обратите внимание на свои действия. Если в ситуации участвуют другие люди, посмотрите, как они реагируют на вас. Проанализируйте все, что возникло в вашем сознании.

Наблюдайте за проявлениями «встревоженного ума». Выносит ли он суждения о вас или о ситуации, о других людях? Замечаете ли вы блокирующие мысли, такие как «я не могу...», «это слишком», демотивирующие мысли, такие как «все бессмысленно, так что нет надобности беспокоиться»? Или, возможно, в голову лезут образы катастроф, старых ран, тоски, или всплывает предательская мысль, что-то вроде «у меня нет на это времени». Просто обратите внимание на все это и проанализируйте.

Теперь переходите к ощущениям в теле. Что вы ощущаете? Если это сложно, просто попробуйте заметить напряжение, замкнутость или отстраненность. Наблюдая, обратите внимание на все, что проявляется, никак не реагируя, а просто отмечая про себя: «Я замечаю напряжение или замкнутость».

Попробуйте обнаружить те или иные ощущения в теле, такие как напряжение, движение энергии, учащенный пульс или, возможно, задержка дыхания либо поверхностное дыхание. Просто наблюдайте, уподобившись шахматной доске.

Приказывает ли вам внутренний голос сделать что бы то ни было? Говорит ли он вам бросить все и бежать, отвернуться, взорваться или сдаться? Просто обратите внимание на эти порывы и импульсы и скользите по волне.

Если есть еще какие-то переживания, просто обратите внимание на них, какими бы они ни были. Это могут быть мысли, эмоции, ощущения или порывы к действию или реакции. Обратитесь к препятствиям, с которыми вы работали. Некоторые из них могут проявиться во внутреннем или внешнем мире.

Теперь предлагаем вам вернуться туда, где вы находитесь сейчас, и сделать несколько полных вдохов и выдохов. Затем не спеша откройте глаза.

Используйте информацию, которую вы узнали, выполняя упражнение. Обратитесь к своему прошлому опыту, чтобы лучше понять препятствия, которые могут возникнуть, когда вы начнете делать шаги в важном для вас направлении. Укажите возможные препятствия в рабочем листе «Ценности и цели». Затем подумайте, какие навыки, освоенные в процессе работы с этой книгой, будут вам полезны. Подобно Джилл и Эри-

ку, опишите навыки, которые планируете применять, чтобы идти вперед, несмотря на возникающие трудности.

Возможно, вы будете бросать канат, проявлять осознанность, заземляться, вставать на позицию наблюдателя, выписывать мысли на карточки, говорить себе, что тревога — это всего лишь мысли, или применять любые другие навыки. Обратитесь к упражнениям, метафорам и образам, которые считаете полезными.

Призываем вас уделить достаточно времени этой работе. Крайне важно, чтобы вы составили новый план работы с внутренними препятствиями. Если это не будет сделано, вы рискуете вернуться к старым привычкам, которые не были полезны раньше и, вероятно, не будут работать в будущем. Как мы уже говорили, если вы продолжите делать то, что делали всегда, велика вероятность, что получите тот же результат, что получали всегда.

ПРЕИМУЩЕСТВА И ТРУДНОСТИ ЖИЗНИ В СООТВЕТСТВИИ С ЦЕННОСТЯМИ

Следующие упражнения помогут вам лучше понять преимущества и трудности жизни, в которой вы следуете своим ценностям. Сделайте аудиозапись текста. Слушая ее, концентрируйтесь на том, как положительно влияют на жизнь действия, соответствующие вашим целям. Осознавайте, что такой путь связан как с трудностями, так и с преимуществами.

Упражнение «Преимущества жизни в соответствии с ценностями»

Закройте глаза и выполните несколько полных центрирующих вдохов и выдохов. Подумайте о ценностном намерении, с которым вы работали в предыдущем упражнении. Сконцентрировавшись на ценности, представьте, как вы следуете ей и ничто вам не мешает. Вы свободны, нет никаких препятствий, и вы успешно делаете то, что собирались.

Обратите внимание на то, что вы делаете, и ощутите радость момента, радость от этого опыта, подобно тому, как вы радуетесь красивому пейзажу. Какие ощущения вызывает успех? Обратите внимание на все мысли, эмоции и ощущения. Можете ли вы ощутить удовлетворенность от того, что делаете нечто хорошее для себя и своей жизни?

Сохраняйте это ощущение и, когда будете готовы, переведите внимание на окружающий мир — людей, события и обстановку в этом сценарии. Замечаете отличия?

Обратите внимание, как люди в этой ситуации реагируют на вас и ваши достижения. Каково это — избавиться от старых препятствий? Каково это — свободно делать то, что вы боялись делать? Обратите внимание, как ситуация меняется к лучшему из-за того, что вы поступаете в соответствии со своими ценностями.

Продолжайте выполнять это упражнение столько, сколько понадобится. Когда будете готовы завершить его, откройте глаза, возьмите лист бумаги и запишите все позитивные результаты, которые получили в ходе его выполнения. Пусть они послужат вам напоминанием о том, чего вы можете достичь.

В следующем упражнении вам потребуется перенести внимание на возможности, возникающие, когда вы следуете своим ценностям. Имеются в виду ситуации, в которых появляются препятствия, связанные с БТС. Это упражнение поможет вам увидеть, как вы можете придерживаться своих ценностей, даже когда возникают трудности.

Упражнение «Создание историй успеха»

Устройтесь удобно и следайте несколько полных вдохов и выдохов. Закройте глаза. Когда будете готовы, подумайте о своих ценностях, которым вам было сложно следовать из-за препятствий, связанных с тревогой. Можете думать о тех же ценностях, с которыми работали в предыдущих упражнениях, либо о других. Представьте, что вы предпринимаете всего один шаг в соответствии с этими ценностями. Посмотрите, какими будут ваши первые слова или действия, как если бы вы наблюдали за собой на экране. Посмотрите на свои действия и постарайтесь услышать свои слова.

Наблюдая за сценой на воображаемом экране, обратите внимание, как другие реагируют на вас. Что они говорят? Что они делают?

Затем сострадательно наблюдайте за всеми препятствиями, возникающими в вашем внутреннем мире. Замечаете ли вы эмоции, будто блокирующие следующий шаг в направлении ваших ценностей? Обратите внимание на все мысли, которые пытаются сбить вас с пути. Прodelайте то же самое со всеми ощущениями в теле. Продолжайте наблюдать за мыслями, переживаниями и ощущениями, не сопротивляясь. Позвольте им проявиться, какими бы ужасающими или неприятными они ни казались. Практикуйте открытость. Обратите внимание на волну эмоций и напомните себе, что рано или поздно она достигнет пика и затем спадет. Сохраняйте спокойствие и скользите по ней. Проявите доброту к своему разуму, телу и опыту. Смягчайте свое отношение к препятствиям с каждым вдохом и выдохом, создавая все больше пространства, которое позволит вам пребывать в моменте.

Как вы завершаете то, что решили делать? Проникнитесь удовлетворенностью от выполнения того, что для вас важно, и от всего хорошего, что происходит с вами, с другими людьми и с миром. Обратите внимание на все приятные ощущения. Признайте, что вы совершили нечто полезное для себя и своей жизни, установив четкое намерение действовать и выполнив его, несмотря на то что вам пришлось столкнуться с эмоциональной болью и другими препятствиями.

Оба эти упражнения помогают вам вернуть внимание к тому, что вы можете сделать и что возможно в вашей жизни. Каждое препятствие несет одно и то же послание: «Вы можете это вынести», или: «Вы не можете сделать то, что собирались». Однако если вы слушаете бурчание внутреннего критика, твердящего, что у вас ничего не получится, у вас не получится сделать важные для вас вещи. Нам довелось наблюдать этот эффект с одним из наших сыновей, Эйданом, в Малой бейсбольной лиге.

В то время Эйдану стало трудно управляться с битой, и он очень злился на себя за это. На тренировках он впадал в отчаяние и говорил: «Я не могу попасть по этому дурацкому мячу». Дошло до того, что он прекратил отбивать удары во время матчей, а вытащить его на поле для отработки ударов становилось все сложнее.

Эйдан попал в противоречивую ситуацию. Он пытался выйти на поле и ударить по мячу, продолжая слушать внутренний голос, который говорил, насколько он «неспособен ударить». Мог ли он попасть по мячу, если концентрировался на непопадании?

Итак, поговорив с тренером, мы пришли к решению: Эйдан должен представлять, как он выйдет на поле и совершит удар, ощутит контакт с мячом и удовлетворенность от удара. И это действительно сработало! Вы также можете воспользоваться этим методом. Однако вам необходим четкий образ того, что вы хотели бы сделать, куда бы вы хотели идти и какие результаты хотели бы получить. Вот почему SMART-цели так важны. Они являются шагами на пути к жизни вашей мечты. Просто дайте себе столько времени на практику, сколько потребуется.

УПРАЖНЕНИЯ, УЛУЧШАЮЩИЕ ЖИЗНЬ

Практикуйте жизнь в соответствии с ценностями, выполняя шаги, описанные в этой главе. Используйте рабочий лист «Ценности и цели», чтобы запланировать свои действия и подготовиться к сложностям и пре-

пятствиям, которые могут возникнуть на пути. Начните с одной ценности и установите соответствующие цели. Затем вы сможете аналогично работать с другими ценностями и целями. Выполняйте упражнения, которые помогут вам визуализировать процесс и ощутить, насколько хороша жизнь, когда вы следуете своим ценностям, даже если при этом БТС вам чинят препятствия. Продолжайте выполнять любые упражнения на осознанное принятие и развитие навыков наблюдения так часто, как сможете. Не забывайте проявлять доброту к себе при возникновении тревоги в повседневной жизни. Все упражнения в этой книге помогут вам идти в значимом для вас направлении.

ЧТО ВАМ СЛЕДУЕТ ЗАПОМНИТЬ

Чтобы изменить свою жизнь, вам потребуется изменить свои действия. Ни больше ни меньше. Вы можете вернуться на путь жизни в соответствии с ценностями, сконцентрировавшись на этих ценностях, установив цели и действуя независимо от своих переживаний. Принятие, сострадание и доброта будут вашими помощниками в преодолении препятствий, которые, несомненно, возникнут.

Ценности в действии

О чем стоит подумать: вы можете жить в соответствии с ценностями, устанавливая четкие и достижимые краткосрочные цели. Установить намерения и следовать ценностям, даже в сложных ситуациях, — это и есть жить полной жизнью.

Важный вопрос: как ежедневно следовать ценностям? Как разбить свои цели на шаги, которые позволят идти вперед?

РАБОЧИЙ ЛИСТ «ЦЕННОСТИ И ЦЕЛИ»

Мои ценности: _____

Моя цель: _____

Шаги к достижению моей SMART-цели	Препятствия	Стратегии	Дата (даты) завершения
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			

ДЕРЖИТЕСЬ КУРСА И ЖИВИТЕ В СООТВЕТСТВИИ С ЦЕННОСТЯМИ

Не так важно, куда вы придете в конечном счете. Главное — какой дорогой вы будете идти. Именно оглядываясь на пройденную дорогу, вы увидите свою жизнь.

Тим Уайли

Как учит Тим Уайли, жизнь — не пункт назначения. Это дорога — и именно на нее вы однажды обернетесь и увидите свою жизнь. Такой взгляд на вещи требует смены акцентов.

Когда вы взялись за эту книгу, возможно, стремились вначале справиться с тревогой и страхом, чтобы затем почувствовать себя лучше и стать счастливым. Надеюсь, что сейчас вы знаете, что это не путь к подлинному счастью. В действительности это путь к еще большим страданиям.

Именно поэтому призываем вас обратить внимание на освоение навыков, которые позволят вам изменить взаимоотношения с самим собой, ощутить гармонию разума и тела, чтобы вы смогли жить наиболее полной жизнью, следуя тому, что для вас важно. Такое изменение акцентов позволит вам добиться подлинного счастья. Вы заслуживаете его. Счастье возникает тогда, когда вы развиваете мягкость, доброту, осознанность, беспристрастность, когда вы открыты мыслям, ощущениям и всему тому, что было в вашей истории. Эти навыки позволят вам обрести подлинное счастье и умиротворение. Надеюсь, что к настоящему моменту вы уже начали понимать эту основополагающую истину, которую сегодня подтверждают многочисленные исследования.

Итак, поздравляем вас с итогами выполненной работы и теми результатами, которых вам еще предстоит достичь. Вы проделали длинный путь! Однако многое еще предстоит сделать — к счастью, ваше путешествие не закончено. Искренне желаем вам продолжать двигаться в значимом для вас направлении, дочитав эту книгу.

Вы должны быть готовы к появлению старых препятствий, связанных с БТС, поскольку они непременно появятся. Они попытаются помешать вам попасть туда, куда вы хотите, и делать то, что вам хочется. Риск отклонения от маршрута из-за этих препятствий велик. Завершая эту книгу, нам бы хотелось еще раз описать некоторые основные стратегии, которые позволят вам идти вперед, несмотря на препятствия, и проявлять мягкость, доброту и сострадание к затруднениям и неудачам.

ПРОДОЛЖАТЬ ИДТИ

Начав жить в соответствии с ценностями, вы столкнетесь с новыми препятствиями, сомнениями и проблемами. Также будут напоминать о себе старые БТС-препятствия. Иногда вы не будете следовать своим намерениям. Иногда будете соскальзывать на старые дорожки БТС-привычек. Время от времени достичь цели будет труднее, чем вы рассчитывали. Все это и многое другое совершенно нормально. Каждый идет в своем темпе.

Главное — продолжать идти в значимом для вас направлении. Если вам станет трудно ощущать полноту жизни, вы можете прибегнуть к стратегиям и навыкам, которые освоили, работая с этой книгой.

Развивайте навыки

Наша основная, наиболее важная рекомендация состоит в том, чтобы вы продолжали практиковать полученные навыки. Вам пришлось поработать, чтобы освоить их, теперь важно сохранить их, а для этого они должны использоваться. Одна из основных причин, по которым люди возвращаются к старым бесполезным привычкам, состоит в том, что они прекращают использовать навыки и выполнять упражнения, освоенные в подобных программах.

Итак, установите намерение ежедневно выполнять одно-два упражнения в тихом месте и применять свои навыки в повседневной жизни. Загрузите аудиозаписи упражнений и включите их в список ежедневных дел. Практика не должна быть длительной — достаточно 5–20 минут в день. Главное — поддерживать навыки, используя их. Чем лучше вы ими овладеете, тем более привычными они станут и тем проще вам будет идти вперед и жить той жизнью, которой хочется.

Восстанавливайте намерение

Иногда будет так: вы соберетесь сделать что-то в соответствии со своими ценностями, но по определенным причинам не сделаете. Часто нарушение плана приводит к возникновению старых и новых препятствий. Нет никаких сомнений, что пассажиры в автобусе вашей жизни начнут кричать: «Ты никогда не справишься!», «Ты дурачишь себя!», «Боли не избежать!»

Следовать намерению сложно, когда БТС проявляются в полную силу. Важно помнить, что свое намерение действовать в соответствии со своими ценностями вы всегда можете возобновить. Да, вам придется столкнуться с трудностями, неопределенностью и сомнениями, и внутренний голос не всегда будет давать полезные советы. Скорее всего, категоричный разум будет предъявлять вам все ваши страхи и сомнения, пытаясь отговорить вас действовать. В это время следует вновь спросить себя: полностью ли вы готовы следовать своему намерению ради своих ценностей?

Этот выбор можете сделать только вы, и надеемся, что вы будете делать его вновь и вновь. Зная, что вы неизбежно встретитесь с дискомфортом и сомнениями, готовы ли вы следовать своему намерению? Помните, что намерение — это не пробы и не попытки. Вы или устанавливаете намерение, или нет.

Вам не нужно устанавливать намерение добиться успеха или любого другого конкретного результата, например «завести стабильные отношения к 1 июля» или «начать ощущать себя лучше и менее тревожно». Многие результаты не поддаются управлению. Они зависят от будущего и станут известны только тогда, когда вы начнете применять свои навыки. Единственное, что вам нужно, — это решиться делать то, что поможет вам, несмотря на всех пассажиров в автобусе вашей жизни. Готовы ли вы установить такое намерение и следовать ему?

Намерение означает, что вы решаете делать что-то и следуете своему решению. Это не означает, что вы не будете совершать ошибок — ведь время от времени каждый совершает ошибки. В таких случаях извлекайте уроки, собирайтесь с силами и возобновляйте намерение делать то, что нужно.

ВАЖНО ВНОВЬ ВОЗВРАЩАТЬСЯ НА ВЕРНЫЙ ПУТЬ!

Помните, что жизнь в соответствии с ценностями строится из последовательного достижения SMART-целей. Каждый день несет новые возможности действовать согласно SMART-целям. В случае нарушения на-

мерения примите решение вновь установить его и вернуться на путь, ведущий к вашим ценностям.

Ваш выбор и действия в конечном счете определяют вашу реакцию на препятствия и проблемы. Время от времени каждый сворачивает с пути. Главное здесь — ваша реакция. Вы делаете выбор. Вы учитесь на личном опыте. Вы собираетесь с силами. Вы отказываетесь слушать суждения внутреннего критика о «провале» и поддаваться ему — просто выписываете эти мысли на карточки. Затем вы возобновляете свое намерение идти в том направлении, которое важно для вас.

Когда вы позволяете БТС-препятствиям периодически останавливать вас, не следует думать, что это означает новую победу БТС над вами. Победу, после которой они вновь начнут управлять вашей жизнью. Этого не произойдет, если вы не позволите. Вы сами выбираете — сдаться вам или возобновить намерение совершать небольшие шаги к счастливой жизни и следовать ему. Пока вы продолжаете идти, вы живете согласно своим ценностям.

Эта книга посвящена выбору — каждый день, каждый миг вы выбираете то, что поможет вам идти к своим ценностям. Если вы выполняли предложенные упражнения, вы уже не тот, кем были, когда впервые открыли эту книгу.

Идите, несмотря на препятствия и затруднения

Помните, что вам не нужно преодолевать связанные с БТС препятствия, чтобы следовать своим ценностям. Вам не нужно избавляться от них. Вам также не нужно их менять.

Ключ в том, чтобы признать препятствия и продолжать идти. Пусть препятствия существуют. Но дорогу вам пусть указывают ваши ценности. Создайте пространство для всего нежелательного. Не позволяйте ему мешать вам делать то, что важно для вас. Продолжайте развивать готовность к принятию всего, что будет происходить, и прекратите бежать от себя.

Измените взаимоотношения с самим собой, восстановите баланс между разумом, телом и жизнью в целом прямо сейчас, в этот момент. Только вы управляете автобусом своей жизни. Чтобы жить той жизнью, которой хочется, вам необходимо оставаться за рулем и везти всех пассажиров с собой, какими бы они ни были. С неприятными пассажирами будет возникать больше всего трудностей, но есть и другие — те, которым нужно ваше внимание, поскольку они будут напоминать вам о том, что для вас важно и чего вы хотите от жизни.

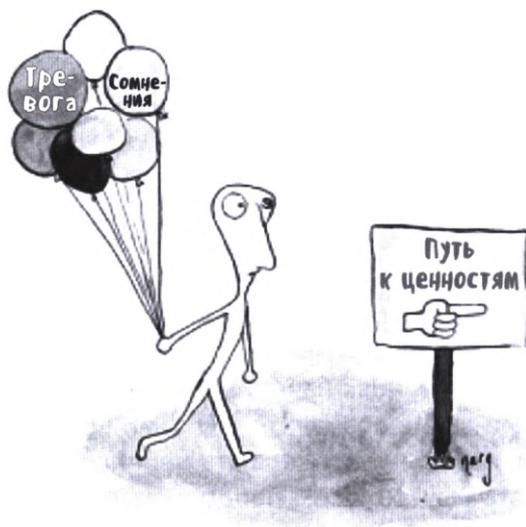


Рис. 26

Если у вас возникают сомнения, поступайте наперекор тому, что говорят БТС. Не слушайте радио «Тревожные новости», настройтесь на радио «Ничего страшного», смотрите на происходящее с позиции сострадательного наблюдателя. Цените каждый момент таким, какой он есть, ведь он быстротечен!

Не забывайте наблюдать за своим внутренним миром с той же добротой и состраданием. Развивайте дружелюбие и готовность к дискомфорту, и вам будет проще идти вперед, несмотря на БТС. Они не ваши враги, они больше похожи на травмированных детей, которым нужны забота и доброта. Позаботьтесь о них. Возьмите их в свое путешествие.

Не позволяйте разуму поймать вас в ловушку

Механизмы разума не прекратят свою работу лишь потому, что вы установили намерение действовать, несмотря на возникающие БТС. Иногда вам будет трудно принимать происходящее и следовать своему намерению. Ваш категоричный разум может подначивать вас: «Прекрати все эти принятия и намерения. Ты просто не можешь с этим справиться. Единственное, что следует принять, так это то, что ты неудачник — ты не способен следовать намерению!»

Когда внутренний критик предъявляет вам такие заявления, важно не вовлекаться. Это лишь еще один пример того, как «машина ума» выполняет свою работу: создает мысли и оценивает. Это пустая болтовня.

Спросите себя, действительно ли эта болтовня вам полезна. Нужно ли вам прислушиваться ко всем мыслям, возникающим в голове, и верить им? Следует ли вам устраивать спор с болтуном? Можете ли вы создать пространство для всего, что приходит на ум, не реагируя на порывы и импульсы? Это даст вам свободу идти вперед, какими бы сильными ни были переживания и какими бы навязчивыми ни были мысли. В таких ситуациях вам нужно наблюдать за механизмами разума в действии, как вы научились, выполняя упражнения.

Практика здесь всегда одна и та же: намеренно признавать все мысли и наблюдать за работой разума, не ввязываясь в борьбу и не поддаваясь на всевозможные уловки. Так вы сможете постепенно отказаться от всех прежних сценариев шаблонного мышления. Вы сможете использовать разум мудро, чтобы он был вам полезен.

Со временем вы станете быстрее замечать, когда попадаетесь в ловушку, и возвращаться в текущий момент, спрашивая себя, полезно ли вам то, что говорит внутренний голос. Этот важный навык поможет вам идти вперед, какие бы мысли ни возникали.

Отслеживайте бездействие и превращайте его в активность

Когда вы сидите и не делаете ничего из того, что соответствует вашим ценностям, вы создаете в сознании черную дыру. Деятельный разум приложит все усилия, чтобы заполнить ее, используя суждения, критику и старые препятствия. Вы, вероятно, и сами обратили внимание на это. Такие ситуации связаны с высоким риском попадания в ловушку. Бездействие создает идеальные условия для радио «Тревожные новости».

У вас есть два пути. Один состоит в том, чтобы увязнуть в происходящем, ничего не делая. Второй — принять происходящее и продолжить идти. На наш взгляд, второй вариант предпочтительнее. Когда вы займетесь чем-то важным, это позволит избавиться от старого мусора и создать пространство для чего-то нового.

Итак, если вы застряли в бездействии, оказавшись в море мыслей, эмоций и ощущений, остановитесь и спросите себя: «Кем бы я хотел быть

прямо сейчас?» Подумайте, что можно сделать! А затем отправляйтесь и сделайте что угодно, лишь бы это соответствовало вашим ценностям. Так вы сможете изменить свою жизнь к лучшему.

Практикуйте гибкость

Каждый раз, когда вы делаете что-то новое и непривычное, вы практикуете гибкость. Вы расширяете свой опыт и развиваетесь — ваши представления о жизни становятся менее ограниченными, менее зашоренными, более открытыми и адаптивными. Вы готовитесь получить от жизни больше. Вы учитесь новому.

Есть несколько способов практиковать гибкость. Вот некоторые из них.

- ▶ **Возобновите практику осознанности и медитации.** Вы можете выполнять различные упражнения, приведенные в книге, причем не только в своем привычном пространстве, но и в самых необычных местах. Кроме того, вы можете найти новые упражнения в других книгах, на сайтах и дисках или самостоятельно разработать новые упражнения.
- ▶ **Когда вы попадаете не в ту колею, отстранитесь от ситуации и переключитесь на что-то другое.** Один из наших клиентов заметил, что попал в такую колею. Каждый раз, приходя в ресторан, он заказывал одно и то же — стейк. Не имело значения, в каком ресторане он находился. В конечном счете он решил прочитать все меню и выбрать что-то другое. Теперь ему нравятся крабы. Жизнь похожа на меню. В ней есть из чего выбрать. Рассмотрите варианты, выберите из колеи и следуйте своему зову.
- ▶ **Продолжайте чтение и обучение.** Обратите внимание на список дополнительных источников в конце книги. Они позволят расширить ваши знания об осознанности, медитации, подходе ТПО и многом другом.
- ▶ **Насыщайте жизнь свежими позитивными новостями и опытом.** Если вы слишком зависимы от телевидения, Интернета, социальных сетей и прочих источников информации, возможно, вам будет полезно реже пользоваться ими. Сделайте паузу — отдохните от негативного шума окружающего мира. Выключите телевизор, мобильный телефон и радио и займитесь тем, что для вас важно. Спокойная обстановка способствует умиротворению и создает пространство для мыслей и действий. Вы можете заполнить это пространство не негативными сообщениями из вашего прошлого или СМИ, а чем-то другим. За-

полните его делами, соответствующими вашим ценностям, воодушевляющей информацией, прекрасной природой, музыкой и искусством. Наиболее эффективный способ рассеять тьму — зажечь свет.

- ▶ **Развивайте креативность мышления и жизнерадостное отношение к жизни.** Дети — мастера в искусстве игры, которое утрачивают взрослые. Тем не менее все больше исследований показывают, что взрослые, свободнее относящиеся к себе и другим и выделяющие время на игры и забавы, обычно счастливее, здоровее и живут дольше. Возможно, вы давно оставили игры. Это совершенно нормально. Есть множество способов вернуть их в вашу жизнь. Подумайте о веселых и забавных вещах, которые вам нравится делать, и попробуйте привнести дух игры в свою жизнь, в свое мышление и эмоции. Вы будете приятно удивлены результатами.

Тренируйте готовность

Жизнь проверяет вас на готовность открыться сложностям во внутреннем и внешнем мире. Готовность вам нужна, чтобы делать то, что важно для вас. Вы уже представляете, что значит готовность. Это не отсутствие страха, а решение о том, что есть нечто важнее страха. Итак, готовность требует отваги. Вы решаете идти вперед, проявляя открытость. Вы никогда не можете знать наверняка, что ждет впереди, но вы можете радоваться тому, что следуете своим ценностям.

Теперь вы по-новому смотрите на вещи и получили набор важных навыков, которые позволят вам продолжать идти к своим целям, несмотря на препятствия. Вам не нужно быть кем-то другим или менять свою историю, чтобы начать жить в соответствии со своими ценностями.

Вы контролируете свою готовность и можете делать нужный выбор вновь и вновь. Когда старые БТС пытаются захватить контроль над вашей жизнью, спросите себя: готовы ли вы следовать своим ценностям во что бы то ни стало, чтобы делать то, что действительно важно для вас?

Идете ли вы вперед?

Столкнувшись с препятствием или усомнившись в пользе того или иного действия, спросите себя: «Помогает ли такая моя реакция на это событие (на мысль, переживание, ощущение или беспокойство) прибли-

зиться к моим целям или отдаляет меня от них?» Далее приводятся некоторые вариации этого важного вопроса.

- ▶ Если рассматривать эту мысль (эмоцию, ощущение, воспоминание) как совет, помог бы он идти вперед или заставил бы застрять?
- ▶ Какой совет дали бы ваши ценности _____ (укажите какие-либо свои ценности)?
- ▶ Что бы вы посоветовали своему ребенку или кому-то еще в подобной ситуации?
- ▶ Если бы другие увидели ваши действия, решили бы они, что вы следуете своим ценностям?
- ▶ К чему ценному привело вас следование этому совету?
- ▶ Что говорит ваш опыт об этом решении? Чему вы доверяете больше — размышлениям и переживаниям или опыту?

Ответ на подобные вопросы при возникновении трудностей и сомнений намного полезнее того, чтобы слушать ваш подверженный БТС «встревоженный ум» или подсказки внезапных импульсов. Ответы напоминают вам, что прошлые решения не работают: сейчас у вас есть возможность решиться действовать по-новому.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ДИСКОМФОРТ КАК УЧИТЕЛЬ



БТС, как и другие источники эмоциональной боли, вам не враги. Это учителя. Подумайте об этом. Если бы вы никогда не огорчились, вы бы никогда не научились спокойнее относиться к своим ожиданиям. Без боли и отчаяния, которые вы испытывали из-за других людей, вы бы никогда не научились доброте и состраданию. Не обучаясь, вы бы не узнали ничего нового. Не испытывая страха, вы бы не сумели стать отважными и добрыми. Даже болезни имеют важную цель — они усиливают ваш иммунитет и помогают ценить здоровье.

Трудности и боль предоставляют возможности для роста и изменения. Они учат вас важным навыкам. Они позволяют взглянуть на жизнь иначе. Они необходимы. Они помогают повысить ответственность за свою жизнь перед лицом боли, грусти, одиночества.

Такие переживания отвлекают вас от того, что вы можете контролировать, заставляя сконцентрироваться на том, что вне вашего контроля. Для

начала постарайтесь увидеть, что вы делаете, и возьмите на себя ответственность. Сконцентрируйтесь на том, что вы можете контролировать, чтобы удовлетворять свои потребности и продолжать делать то, что для вас важно. Это в ваших силах. Постарайтесь составить четкий план, который позволит вам не сбиться с пути, несмотря на трудности.

Предлагаем вам применять навыки сострадательного наблюдения к любому болезненному переживанию. Вы можете проявить открытость и принять его, когда оно возникает, проявить сострадание и простить. Результат будет таков: ваша эмоциональная боль перестанет быть рассадником БТС и прекратит сбивать вас с цели. Вы создадите условия для подлинного счастья!

ПОЛНОЦЕННАЯ ЖИЗНЬ СОСТОИТ ИЗ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНЫХ ШАГОВ

Сохранять спокойствие при возникновении БТС и не вовлекаться в них — одна из сложнейших задач. Она, как и отказ реагировать на внутренний диалог и борьбу, требует ежедневной отваги. Со временем вы укрепите эти навыки, если станете проявлять заботу и доброту к своим ошибкам, ограничениям и естественным несовершенствам.

Начинайте каждый день со следующего намерения: «Сегодня я приложу все усилия, чтобы действовать с добротой и отвагой». Следуйте своему намерению и наполняйте свой день в соответствии со своими ценностями. Когда день завершится, проанализируйте его с заботой и добротой. Не ругайте себя, если в течение дня проявятся некоторые старые схемы поведения. Обратите внимание на то новое и важное, что было сделано.

Сострадание, мягкость, гибкость и отвага — это ценные навыки и сильные противоядия против страдания. Признайте, что вы лишь человек и что вы неизбежно будете совершать ошибки и сталкиваться с трудностями: никто не может быть отважным и принимать все происходящее постоянно. Хорошо, что вы при этом делаете то, что для вас важно.

Главное, чтобы вы продолжали проявлять сострадание к себе и своему беспокойству, тревоге и страхам и принимать их. Из маленьких шагов в конечном счете складывается путь. Рано или поздно вы обнаружите, что доброта и терпение стали вашей привычкой. Дайте себе время. Ваш новый опыт не ограничивается работой с этой книгой в течение нескольких недель. Это лишь начало новой главы в вашей жизни. Потребуется

месяцы, чтобы по-настоящему проработать все упражнения и начать с готовностью следовать своим ценностям. На этой книге работа не заканчивается, она продлится всю жизнь.

Важно продолжать практиковать изученные навыки. Сейчас вы уже знаете, какие упражнения и метафоры оказались для вас особенно полезны. Перечитайте их и сконцентрируйтесь на них.

Вы также можете начать выполнять одно-два упражнения, которые вы еще не пробовали, и посмотреть, какие результаты они принесут. Может оказаться полезным обдумать заставляющие вас застревать мысли, образы, воспоминания, ощущения, порывы и ситуации, которым вы пока не уделяли достаточно внимания, и сконцентрироваться на осознанном принятии их и наблюдении за ними. Если вы ощутите упадок сил, предлагаем вам перечитать свои эпитафии, особенно эпитафию о ценностях, — вы даже можете переписать или дополнить ее.

Изменения связаны с рисками. Иногда все идет не так и результаты не соответствуют ожиданиям. И все же главный риск в жизни — не рисковать. Два факта не вызывают сомнения: будущее неизвестно, и именно поэтому выбор почти всегда связан с риском. Если вы стремитесь к полной безопасности, можно гарантировать, что в вашей жизни ничего не изменится. Даже не сомневайтесь. Если ничего не меняется, вы останетесь на том самом месте, на котором застряли, страдая и ожидая, когда начнется ваша жизнь. Рискнув жить, вы выигрываете — вы получите то, что для вас важно. Вы рискуете воплотить свои мечты.

ЖИЗНЕННО ВАЖНЫЙ ВОПРОС

В заключение нам бы хотелось задать вопрос, который можно назвать жизненно важным. Он возникает, когда вы сталкиваетесь с препятствиями, проблемами и болью.

В таких ситуациях следует **ОСТАНОВИТЬСЯ**, сделать несколько полных вдохов и выдохов и спросить себя: *«Готов/готова ли я принять все, что предлагает жизнь, и продолжить делать то, что действительно важно для меня?»*

Каждый должен быть готов прямо ответить на этот вопрос в любое время.

Лишь утвердительный ответ поможет вам жить в соответствии с вашими ценностями. Отрицательный ответ означает одно: вы выбираете **НЕ** жить так, как вы бы хотели. Отказываясь от той жизни, которой вы бы

хотели жить, помните, что вы всегда можете изменить ответ, совершить отважный шаг на новом пути и рискнуть сделать что-то новое, чтобы получить новый результат.

ВЫБОР ЗА ВАМИ

Когда вы впервые открыли эту книгу, вы, вероятно, искали очередное решение, которое позволит вам наконец избавиться от тревоги и вернуться к жизни. С нашей стороны были приложены все усилия, чтобы показать вам, что это не обязательно. Надеемся, сейчас вы и сами это понимаете и делаете то, что изображено на иллюстрации. Помните картинку из главы 1 (см. рис. 27)? Можете вновь посмотреть ту серию иллюстраций и подумать, какой путь вы уже проделали.

Лучшее, что вы можете сделать, чтобы обрести полноту жизни, это с пользой проводить каждый момент каждого дня. От вас зависит, на что вы тратите свое драгоценное время и энергию. Вам не нужно «побеждать» тревогу, когда она возникает, или терпеть ее с помощью силы воли. Вместо этого вы можете применить навыки принятия, сострадания и наблюдения за происходящим. Эти навыки — ваши друзья, помогающие не сбиваться с пути.

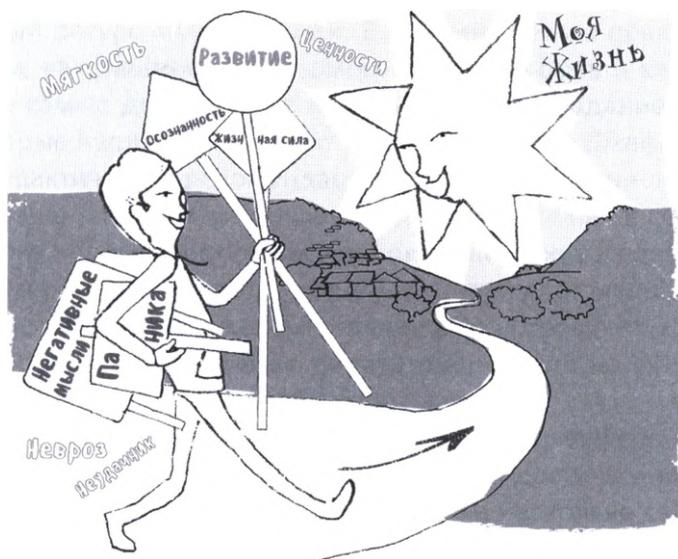


Рис. 27

Выбор за вами. Используйте свое время с умом. Назад дороги нет, невозможно запасти на завтра сегодняшние нерастроченные моменты. В конечном счете сумма этих моментов и есть жизнь. Возьмите от них все. Не ограничивайтесь тревогой. У нас нет сомнений, что вы справитесь. У вас есть необходимые навыки. Продолжайте развивать их. Укрепляйте их. Воплотите в жизнь свои ценности. Это действительно важно, и именно это позволит людям сказать: «Он хорошо прожил свою жизнь».

Сохранение ориентиров

О чем стоит подумать: вы можете жить в соответствии со своими ценностями, несмотря на БТС. Главные ваши препятствия — те, что создает «машина ума». Вы не должны позволять этим препятствиям мешать вам жить так, как вам хочется.

Важный вопрос: как продолжать следовать ценностям, несмотря на препятствия? Приближает ли вас то, что вы делаете сейчас, к вашим целям или отдаляет от них? Соответствует ли то, что вы делаете, тому, кем вы хотели бы быть?



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА И ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

Далее предлагаются дополнительные источники, из которых вы сможете больше узнать о терапии принятия и ответственности (ТПО) и получить информацию по смежным темам. Настоятельно рекомендуем книгу Стивена Хейеса и Спенсера Смита, в которой авторы приводят примеры и высказывают предложения по практическому применению ТПО. В списке вы найдете и несколько других полезных книг по ТПО, где этот подход рассматривается в контексте терапии тревоги, беспокойства, травм и депрессии. Многие из этих книг опубликованы издательством «Нью Харбингер Пубליкейшнз».

Также рекомендуем ознакомиться с книгой Пемы Чодрон — это замечательный ресурс силы и отваги. В ней множество практических советов о том, как реагировать на эмоциональную боль и как применять против нее самые действенные противоядия: сострадание и терпение. Книги, которые написали Тхить Нят Хань, Тара Браха и Джеффри Brentли, содержат практические рекомендации по трансформации личности с помощью осознанности и взращивания позитивных семян в себе и других. Книги Дипака Чопры помогут вам установить контакт с вашей подлинной сущностью и высшим присутствием в вас. Дипак дает мудрые советы по медитации с мантрой и духовным практикам, которые помогут вам обрести умиротворенность. Также обратите внимание на книгу Нормана Розенталя о трансцендентальной медитации.

Наконец в Интернете можно найти множество ресурсов на тему осознанности и упражнений, которые помогут вам достичь умиротворения и научиться проявлять доброту. Мы приводим несколько сайтов, содержащих упражнения в текстовой и аудиоформе. Используйте их, чтобы развить свои навыки и разнообразить практику.

Дополнительные источники

- Brach, T. (2004). *Radical acceptance: Embracing your life with the heart of a Buddha*. New York, NY: Bantam Books.
- Brantley, J. (2003). *Calming your anxious mind: How mindfulness and compassion can free you from anxiety, fear, and panic*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Chopra, D., & Simon, D. (2004). *The seven spiritual laws of yoga: A practical guide to healing body, mind, and spirit*. New York, NY: Wiley.
- Chodron, P. (2001). *The places that scare you: A guide to fearlessness in difficult times*. Boston, MA: Shambhala Publications.
- Dyer, W. (2012). *Wishes fulfilled: Mastering the art of manifesting*. New York, NY: Hay House.
- Eifert, G. H., & Forsyth, J. P. (2005). *Acceptance and commitment therapy for anxiety disorders: A practitioner's guide to using mindfulness, acceptance, and values-based behavior change strategies*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Eifert, G. H., McKay, M., & Forsyth, J. P. (2005). *ACT on life, not on anger: The new acceptance and commitment therapy guide to problem anger*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Hayes, S. C., & Smith, S. (2005). *Get out of your mind and into your life: The new acceptance and commitment therapy*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- McKay, M., Forsyth, J. P., & Eifert, G. H. (2010). *Your life on purpose: How to find what matters and create the life you want*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- McKay, M., & Sutker, C. (2007). *Leave your mind behind: The everyday practice of finding stillness amid rushing thoughts*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Nhat Hanh, T. (2001). *Anger: Wisdom for cooling the flames*. New York, NY: Riverhead Books, Penguin Putnam.
- Rosenthal, N. E. (2011). *Transcendence: Healing and transformation through transcendental meditation*. New York, NY: Tarcher/Penguin.
- Salzberg, S. (1995). *Loving-kindness: The revolutionary art of happiness*. Boston, MA: Shambhala Publications.

Интернет-ресурсы

Издательство «Нью Харбингер Публикейшнз»

<http://www.acceptanceandmindfulness.com>

На данном сайте представлена информация о других книгах издательства «Нью Харбингер Публикейшнз», в том числе нашего авторства, посвященных методу осознанности и принятия в терапии разных форм тревожного расстройства.

Ассоциация контекстуальной поведенческой науки (ACBS)

<http://www.contextualscience.org>

Данный сайт является центром обмена информацией для специалистов и широкой публики, которые интересуются терапией принятия и осознанности и прочими новыми видами когнитивной и бихевиоральной терапии. Здесь представлены многочисленные полезные источники для тех, кто стремится узнать больше о ТПО и кто активно участвует в исследовании и применении ТПО. На сайте ведется информационная рассылка и представлена база данных с возможностью поиска ТПО-терапевта.

Георг Х. Эйферт

<http://www.dreifert.com>

Это сайт доктора Эйферта. Здесь вы найдете информацию о нем, его книгах, предстоящих выступлениях и семинарах.

Джон П. Форсайт

<http://www.drjohnforsyth.com>

Это сайт доктора Форсайта. Здесь вы найдете информацию о нем, его предстоящих выступлениях и семинарах, книгах. Джон также ведет блог, где делится своей мудростью и опытом использования ТПО и других методов и предлагает различные интернет-услуги (консультации, супервизию, коучинг и терапию) в сфере ТПО для специалистов и широкой публики.

Пема Чодрон

<http://www.pemachodronfoundation.org>

На данном сайте вы найдете информацию об учении Пемы Чодрон, дополнительные упражнения, сведения о предстоящих выступлениях и

книгах. Пема — ведущий учитель медитации. Она широко известна своей ироничной и практичной трактовкой тибетского буддизма для западной аудитории.

Трансцендентальная медитация

<http://www.tm.org>

Вы можете посетить данный сайт, если хотите больше узнать о подтвержденных исследованиями и простых в освоении техниках медитации с мантрой, трансцендентальной медитации и о том, как и где можно получить их от наставника. Здесь также есть информация о пользе трансцендентальной медитации для психического и физического здоровья: эта техника дает глубинное расслабление тела и умиротворение ума.

Тара Брах

<http://www.tarabrach.com/talks-audio-video/>

Доктор Тара Брах делится своей мудростью и наставлениями по практике осознанности и принятия. Она также предлагает ряд бесплатных аудиопражнений и видеозаписей своих лекций.



СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

- Allen, D. (2002). *Getting things done: The art of stress-free productivity*. New York, NY: Penguin Books.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.)*. Washington, DC: Author.
- Antony, M. M., & McCabe, R. E. (2004). *Ten simple solutions to panic*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Arch, J., Eifert, G. H., Davies, C., Vilardaga, J. C., Rose, R. D., & Craske, M. G. (2012). *Randomized clinical trial of cognitive behavioral therapy (CBT) versus acceptance and commitment therapy (ACT) for mixed anxiety disorders*. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 80, 750–765.
- Assagioli, R. (1973). *The act of will*. New York, NY: Penguin Books.
- Bandelow, B., Boerner, R., Kasper, S., Linden, M., Wittchen, H. U., & Moller, H. J. (2013). *The diagnosis and treatment of generalized anxiety disorder*. *Deutsches Ärzteblatt*, 1110, 300–310.
- Barlow, D. H. (2004). *Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic (2nd ed.)*. New York, NY: Guilford Press.
- Borkovec, T. D., Alcaine, O., & Behar, E. (2004). *Avoidance theory of worry and generalized anxiety disorder*. In R. G. Heimberg, C. L. Turk, & D. S. Mennin (Eds.), *Generalized anxiety disorder: Advances in research and practice* (pp. 77–108). New York, NY: Guilford Press.
- Brach, T. (2004). *Radical acceptance: Embracing your life with the heart of a Buddha*. New York, NY: Bantam Books.
- Brantley, J. (2003). *Calming your anxious mind: How mindfulness and compassion can free you from anxiety, fear, and panic*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Chodron, P. (2001). *The places that scare you: A guide to fearlessness in difficult times*. Boston, MA: Shambhala Publications.

- Chopra, D. (2003). *The spontaneous fulfillment of desire*. New York, NY: Harmony Books.
- Craske, M. G. (2003). *Origins of phobias and anxiety disorders: Why more women than men?* Oxford, UK: Elsevier.
- Dahl, J. C., & Lundgren, T. L. (2006). *Living beyond your pain: Using acceptance and commitment therapy to ease chronic pain*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Dalai Lama XIV [Tenzin Gyatso]. (1999). *The path to tranquility*. New York, NY: Penguin Putnam.
- Doran, G. T. (1981). *There's a S.M.A.R.T. way to write management's goals and objectives*. *Management Review*, 70, 35–36.
- Dr. Seuss. (1990). *Oh, the places you'll go!* New York, NY: Random House. (Original work published 1960.)
- Dyer, W. (2012). *Wishes fulfilled: Mastering the art of manifesting*. New York, NY: Hay House.
- Eifert, G. H., & Heffner, M. (2003). *The effects of acceptance versus control contexts on avoidance of panic-related symptoms*. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 34, 293–312.
- Eifert, G. H., McKay, M., & Forsyth, J. P. (2005). *ACT on life, not on anger: The new acceptance and commitment therapy guide to problem anger*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Friedman, M. J., Keane, T. M., & Resick, P. A. (2014). *Handbook of PTSD: Science and practice*. New York, NY: Guilford Press.
- Harris, R. (2008). *The happiness trap: How to stop struggling and start living*. Boston, MA: Trumpeter.
- Hayes, S. C. (2004). *Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies*. *Behavior Therapy*, 35, 639–665.
- Hayes, S. C., Follette, V. M., & Linehan, M. M. (Eds.). (2004). *Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive-behavioral tradition*. New York, NY: Guilford Press.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). *Acceptance and commitment therapy: Model, processes, and outcomes*. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 1–25.
- Hayes, S. C., & Smith, S. (2005). *Get out of your mind and into your life: The new acceptance and commitment therapy*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and Commitment Therapy: The process and practice of mindful change (2nd ed.)*. New York, NY: Guilford.

- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., & Strosahl, K. (1996). *Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment*. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64, 1152–1168.
- Hill, P. L., & Turiano, N. A. (2014). *Purpose in life as a predictor of mortality across adulthood*. *Psychological Science*, 25, 1482–1486.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York, NY: Hyperion.
- Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K. R., & Walters, E. E. (2005). *Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication*. *Archives of General Psychiatry*, 62, 593–602.
- Leonardo, E. D., & Hen, R. (2006). *Genetics of affective and anxiety disorders*. *Annual Review of Psychology*, 57, 117–137.
- Lesser, E. (2008). *The seeker's guide: Making your life a spiritual adventure*. New York, NY: Ballantine Books.
- Maraboli, S. (2014). *Life, the truth, and being free*. Port Washington, NY: A Better Today Publishing.
- McKay, M., & Sutker, C. (2007). *Leave your mind behind: The everyday practice of finding stillness amid rushing thoughts*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Nhat Hanh, T. (2001). *Anger: Wisdom for cooling the flames*. New York, NY: Riverhead Books, Penguin Putnam.
- Ritzert, T., Forsyth, J. P., Berghoff, C. R., Boswell, J., & Eifert, G. H. (2015). *Evaluating the effectiveness of ACT for anxiety disorders in a self-help context: Outcomes from a randomized wait-list controlled trial*. Manuscript submitted for publication.
- Russo, A. R., Forsyth, J. P., Sheppard, S. C., & Promutico, R. (2009, November). *Evaluating the effectiveness of two self-help workbooks in the alleviation of anxious suffering: What processes are unique to ACT and CBT?* Paper presented at the 43rd annual meeting of the Association for Behavioral and Cognitive Therapies, New York, NY.
- Salters-Pedneault, K., Tull, M. T., & Roemer, L. (2004). *The role of avoidance of emotional material in the anxiety disorders*. *Applied and Preventive Psychology*, 11, 95–114.
- Sheppard, S. C., & Forsyth, J. P. (2009, November). *Multiple mediators and the search for mechanisms of action: A clinical trial of ACT in the treatment of anxiety disorders*. In S. C. Sheppard & J. P. Forsyth (Chairs), *Beyond the efficacy ceiling: Targeting universal processes across diverse problems in*

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

- ACT clinical effectiveness trials. Symposium presented at the 43rd annual meeting of the Association for Behavioral and Cognitive Therapies, New York, NY.
- von Oech, R. (1998). *A whack on the side of the head: How you can be more creative*. New York, NY: Warner Business Books.
- Wegner, D. M. (1994). *Ironic processes of mental control*. *Psychological Review*, 101, 34–52.
- World Health Organization (2015). *Life expectancy data by country*. Retrieved from <http://apps.who.int/gho/data/node.main.688>.
- Yadavaia, J. E., Hayes, S. C., & Vilardaga, R. (2014). *Using acceptance and commitment therapy to increase self-compassion: A randomized controlled trial*. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 3, 248–257.



ОБ АВТОРАХ

Джон П. Форсайт, кандидат наук, известный во всем мире автор книг и спикер. Его специализация — терапия принятия и ответственности (ТПО), практика осознанности, саморазвитие и личностный рост. Более 20 лет он посвятил разработке практик ТПО и осознанности, чтобы облегчить страдания людей, помочь им пробудить дух, обрести психическое здоровье и полноту жизни. Его личная история и опыт, дополненные практическими выводами, основанными на научных доказательствах, дают надежду тем, кто ищет выход из страданий и стремится к целостности.

Он является соавтором нескольких популярных книг по ТПО. Среди них «Терапия принятия и ответственности при тревожном расстройстве» для специалистов и три книги по самопомощи для широкой публики: «Практическое пособие по осознанности и принятию при тревоге», «ТПО для жизни, а не для борьбы с гневом» и «Ваша осмысленная жизнь».

Форсайт имеет степень доктора клинической психологии и является профессором психологии и директором программы исследования тревожных расстройств в Университете Олбани, SUNY, штат Нью-Йорк. Он также лицензированный клинический психолог штата Нью-Йорк, специализируется на применении ТПО при различных психологических проблемах. Кроме того, он востребованный консультант и старший редактор серии книг по ТПО в издательстве «Нью Харбингер Публикейшнз».

Форсайт регулярно читает вдохновляющие лекции и проводит практические семинары для широкой публики и специалистов в США и других странах и обучает ТПО в институте холистических исследований «Омега» в поселении Райнбек, штат Нью-Йорк, где он входит в преподавательский состав. Это энергичный, скромный человек, его практические лекции наполнены состраданием, отличаются особой глубиной и ясностью. Форсайт внес серьезный вклад в рост интереса к методу принятия и осознанности в психологии, психиатрии и медицине.

Георг Н. Эйферт, кандидат наук, признанный в мире автор книг, ученый, лектор и тренер. Его специализация — терапия принятия и ответственности (ТПО), интегральный подход, который основан на осознанном принятии и сострадании и нацелен на обретение психического здоровья и общее благополучие. Он также является заслуженным профессором психологии в Чепменском Университете в округе Ориндж, штат Калифорния, где ранее возглавлял кафедру медицинских наук и был заместителем декана. Его исследования, лекции и книги получили многочисленные награды. Он лицензированный клинический психолог.

Будучи активным разработчиком, исследователем и практиком ТПО и трансцендентальной медитации (ТМ), Эйферт стал соавтором нескольких популярных книг. Среди них практическое руководство «Терапия принятия и ответственности при тревожном расстройстве», а также нескольких книг по ТПО для широкой публики: «ТПО для жизни, а не для борьбы с гневом», «Ваша осмысленная жизнь» и «Практическое пособие по работе с анорексией». Кроме того, он является автором и соавтором нескольких книг на немецком языке.

Эйферт регулярно проводит семинары и лекции по всему миру, обучая ТПО как широкую аудиторию, так и профессионалов, чтобы помочь людям избавиться от душевных страданий и начать жить полноценной жизнью. Его вдохновляющие, ироничные и вселяющие надежду семинары отличаются оригинальностью, ясностью и практической пользой.

Научно-популярное издание

Форсайт Джон и Эйферт Георг

**РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ ПО ОСОЗНАННОСТИ
И ПРИНЯТИЮ ПРИ ТРЕВОГЕ**

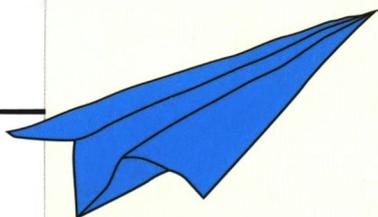
Избавление от фобий и беспокойства

ДЖОН П. ФОРСАЙТ, ГЕОРГ Х. ЭЙФЕРТ

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ

ПО ОСОЗНАННОСТИ И ПРИНЯТИЮ ПРИ ТРЕВОГЕ

избавление от фобий и беспокойства



*Мысли застревают из-за энергии,
которую вы тратите на борьбу с ними.
Просто перестаньте бороться.*

С. Уинстон, М. Сейф «Избавление от навязчивых мыслей»

Тревога — это неотъемлемая часть жизни. Ключевое слово здесь — часть. Многие весьма тревожные люди прекрасно живут, хотя часто сталкиваются с таким же беспокойством и страхами, как и у вас. Вы можете удивиться, как им это удается, в чем здесь секрет и почему он неизвестен вам.

Но эти люди ничего особенного не делают. Они просто научились не придавать тревоге и прочим неприятным переживаниям слишком большого значения. Они не позволяют тревоге, страху, беспокойству, панике, болезненным воспоминаниям помешать им делать то, что для них действительно важно.

Книга, которую вы держите в руках, поможет и вам достичь этого. Тревога больше не должна вызывать у вас страдания, затягивая ошейник и контролируя вашу жизнь. Есть другой путь — освоить набор навыков, которые помогут вам научиться направлять большую часть вашей энергии на те сферы жизни, которые для вас действительно важны. Этот новый подход, основанный на масштабных исследованиях, поможет вам вернуть равновесие, сделав тревогу и страх всего лишь частью вашей благополучной жизни.

Дж. П. Форсайт, Г. Х. Эйферт

Восемь лет назад в США вышло первое издание этой книги — успех был оглушительным, продажи превысили 125 000 экземпляров. Сегодня перед вами второе издание, дополненное и переработанное.