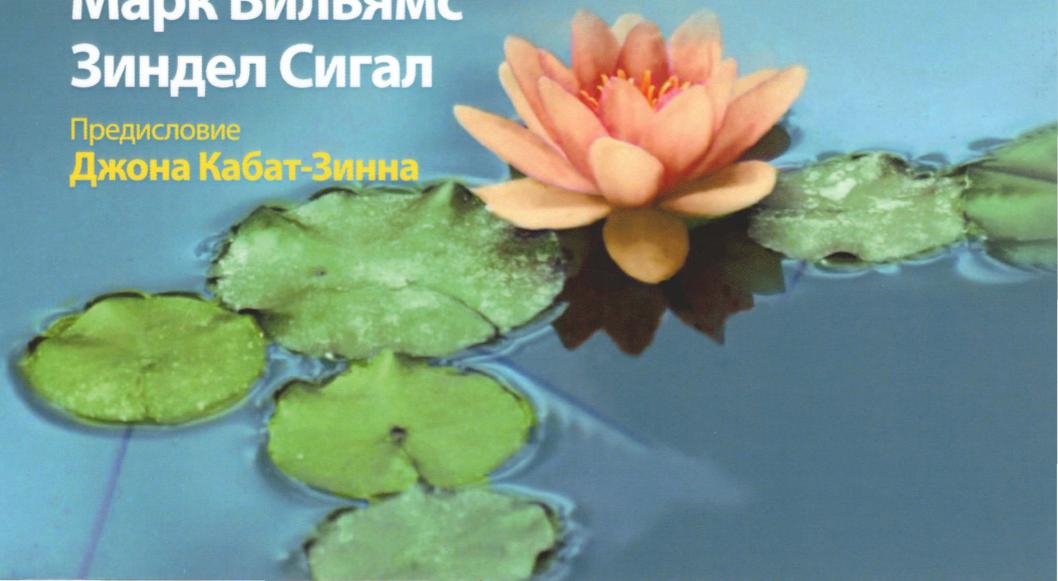


# Выход из депрессии РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ

ПРОГРАММА  
на 8 НЕДЕЛЬ

Джон Тисдейл  
Марк Вильямс  
Зиндел Сигал

Предисловие  
Джона Кабат-Зинна



Выход  
из депрессии  
**РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ**  
ПРОГРАММА на 8 НЕДЕЛЬ

# The Mindful Way **WORKBOOK**

**AN 8-WEEK PROGRAM  
TO FREE YOURSELF FROM DEPRESSION  
AND EMOTIONAL DISTRESS**

**John Teasdale  
Mark Williams  
Zindel Segal**

Foreword by **Jon Kabat-Zinn**



THE GUILFORD PRESS  
New York London

Выход  
из депрессии  
**РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ**  
ПРОГРАММА на 8 НЕДЕЛЬ

**Джон Тисдейл**  
**Марк Вильямс**  
**Зиндел Сигал**

Предисловие **Джона Кабат-Зинна**

Київ  
Комп'ютерне видавництво  
"ДІАЛЕКТИКА"  
2021

УДК 616.8-008.64

Т44

Перевод с английского Т.А. Исмаил

Под редакцией Н.М. Макаровой

**Тисдейл, Джон, Вильямс, Марк, Сигал, Зиндел В.**

Т44 Выход из депрессии. Рабочая тетрадь. Программа на 8 недель/  
Джон Тисдейл, Марк Вильямс, Зиндел В. Сигал; пер. с англ. Т.А. Ис-  
смаил. — Киев. : “Диалектика”, 2021. — 256 с. : ил. — Парал. тит. англ.

ISBN 978-617-7874-33-0 (укр.)

ISBN 978-1-4625-0814-3 (англ.)

В книге предлагается 8-недельный курс самопомощи с использованием мето-  
дик когнитивно-поведенческой терапии и медитации. В книге предлагаются  
средства самоконтроля в виде опросников и проверочных заданий, а также от-  
зывы и комментарии клиентов, успешно прошедших курс КТНОО. Книга рас-  
считана на всех, кто хочет избавиться от депрессии и эмоционального дистресса  
без лекарственных препаратов и может использовать как в качестве пособия  
по самопомощи, так и в качестве дополнения к сеансам психотерапии.

УДК 616.8-008.64

Все права защищены.

Никакая часть настоящего издания ни в каких целях не может быть воспроизведена в  
какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, будь то электронные или  
механические, включая фотокопирование и запись на магнитный носитель, если на это нет  
письменного разрешения издательства Guilford Publications, Inc.

Copyright © 2021 by Dialektika Computer Publishing.

Authorized translation from the English language edition of *The Mindful Way Workbook: An  
8-Week Program to Free Yourself from Depression and Emotional Distress Paperback* (ISBN 978-1-  
4625-0814-3), published by The Guilford Press, A Division of Guilford Publications, Inc. © 2014  
The Guilford Press.

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval sys-  
tem, or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording,  
scanning, or otherwise, except as permitted under Sections 107 or 108 of the 1976 United States  
Copyright Act, without the prior written permission of the Publisher.

ISBN 978-617-7874-33-0 (укр.)  
ISBN 978-1-4625-0814-3 (англ.)

© “Диалектика”, перевод, 2021  
© 2014 The Guilford Press

# Оглавление

Об авторах	12
Предисловие	13
Благодарности	17
Примечания авторов	19
<b>Часть I. Основы</b>	<b>21</b>
Глава 1. Добро пожаловать	23
Глава 2. Депрессия, несчастье и эмоциональный дистресс	31
Глава 3. Действие, бытие и осознанность	43
Глава 4. Подготовка	55
<b>Часть II. Программа основанной на осознанности     когнитивной терапии (КТНОО)</b>	<b>63</b>
Глава 5. Неделя 1: выйти из режима автопилота	65
Глава 6. Неделя 2: другой способ познания	83
Глава 7. Неделя 3: вернуться домой в настоящее	107
Глава 8. Неделя 4: распознавание аверсии	131
Глава 9. Неделя 5: позволять вещам быть такими, какие они есть	155
Глава 10. Неделя 6: рассматривать мысли как мысли	175
Глава 11. Неделя 7: доброта в действии	197
Глава 12. Неделя 8: что дальше?	223
Ресурсы и источники	239
Примечания	243

# Содержание

<b>Об авторах</b>	<b>12</b>
<b>Предисловие</b>	<b>13</b>
<b>Благодарности</b>	<b>17</b>
<b>Примечания авторов</b>	<b>19</b>
Цитирование участников	19
Примечания	19
Аудиофайлы	19
От издательства	20
<b>Часть I. Основы</b>	<b>21</b>
<b>Глава 1. Добро пожаловать</b>	<b>23</b>
Вернуть себе надежду	24
Когнитивная терапия, основанная на осознанности (КТНОО)	24
Для кого предназначена эта книга	27
Зачем нужна еще одна книга на эту тему?	28
Структура книги	29
<b>Глава 2. Депрессия, несчастье и эмоциональный дистресс</b>	<b>31</b>
Ощущение несчастья — не проблема	32
Отголоски прошлого	33
Как, пытаясь решить проблему, мы обрастаем новыми проблемами	36
Почему мы обречены на борьбу, в которой не можем победить	37
Режим действия разума	38

Если режим действия настолько эффективен, то что с ним не так?	39
<b>Глава 3. Действие, бытие и осознанность</b>	<b>43</b>
Создать другой режим разума	43
Быть и делать	44
Осознанность	48
Практика осознанности	50
<b>Глава 4. Подготовка</b>	<b>55</b>
Подготовка к тому, чтобы получить от программы максимальную пользу	57
Практические вопросы	60
Место для медитации	60
Аудиооборудование	60
Приспособление для сидения	60
План программы	60
Как использовать главы 5–12	61
<b>Часть II. Программа основанной на осознанности когнитивной терапии (КТНОО)</b>	<b>63</b>
<b>Глава 5. Неделя 1: выйти из режима автопилота</b>	<b>65</b>
Ориентация	65
Ешьте изюм осознанно [15]	66
Пробуждение от жизни на автопилоте: медитация при употреблении пищи	66
Изучение возможностей	70
Ежедневная практика	70
1. Сканирование тела	70
2. Привнесение осознанности в повседневные дела	78
3. Осознанное употребление пищи	80
Поздравляем!	81
<b>Глава 6. Неделя 2: другой способ познания</b>	<b>83</b>
Ориентация	83
Два способа познания	84
Скрытая сила мышления: мысли и чувства	87
Ежедневная практика	90

1. Сканирование тела	90
2. Осознанность дыхания (сокращенная)	96
3. Привнесение осознанности в повседневные дела	100
4. Календарь приятных переживаний	101
<b>Глава 7. Неделя 3: вернуться домой в настоящее —</b>	<b>107</b>
Ориентация	107
Ежедневная практика	108
1. Комбинированная медитация растяжки и дыхания	109
2. Медитация осознанного движения	115
3. Трехминутная медитативная передышка	122
4. Календарь неприятных переживаний	125
<b>Глава 8. Неделя 4: распознавание аверсии</b>	<b>131</b>
Ориентация	131
Ежедневная практика	139
1. Медитация сидя: осознанность дыхания, тела, звуков и безусловное осознание [26]	140
2. Трехминутная медитативная передышка — регулярная	148
3. Дополнительные медитативные передышки	148
4. Осознанная ходьба [27]	150
<b>Глава 9. Неделя 5: позволять вещам быть такими, какие они есть</b>	<b>155</b>
Ориентация	155
Позволять и не вмешиваться	157
Почему так важно «отпустить» ситуацию	159
Ежедневная практика	160
1. Медитация сидя: работа над проблемами	161
2. Трехминутная медитативная передышка — регулярная	169
3. Трехминутная медитативная передышка — незапланированная, с дополнительными инструкциями	170
<b>Глава 10. Неделя 6: рассматривать мысли как мысли</b>	<b>175</b>
Ориентация	175
Ежедневная практика	179

1. Медитация сидя — с акцентом на отношение к мыслям как к ментальным событиям	179
Три способа практиковать отношение к мыслям как к ментальным событиям	179
2. Трехминутная медитативная передышка — регулярная	186
3. Трехминутная медитативная передышка — незапланированная, с фокусом на мыслях	187
4. Разработка системы раннего предупреждения	190
Система раннего предупреждения депрессии	191
<b>Глава 11. Неделя 7: доброта в действии</b>	<b>197</b>
Ориентация	197
1. Деятельность, которая помогает: то, что вы делаете хорошо и от чего получаете удовольствие	199
2. Ключ ко всему — намерение	201
3. Мысли, которые вам мешают	205
Ежедневная практика	207
1. Устойчивая практика осознанности	207
2. Трехминутные медитативные передышки — регулярные	210
3. Трехминутная медитативная передышка — незапланированная: дверь осознанного действия	210
4. Подготовка плана действий	216
<b>Глава 12. Неделя 8: что дальше?</b>	<b>223</b>
Ориентация	223
Что продолжать практиковать: ежедневная практика	231
1. Ежедневные формальные практики осознанности	231
2. Ежедневная практика неформальной осознанности	233
3. Трехминутная медитативная передышка — незапланированная	235
Приближаемся к завершению	237
<b>Ресурсы и источники</b>	<b>239</b>
Поиск групп КТНОО	239
Литература	239
Книги о программах осознанности	239

---

Книги по КТНОО	240
Книги об осознанности	240
Принятие и доброта	241
Практика медитации инсайта	241
<b>Примечания</b>	<b>243</b>
<b>Список аудиофайлов</b>	<b>249</b>

*Всем, кто жаждет избавления от страданий*

## Об авторах

**Джон Тисдейл** — д-р философии, заключил специальный научный контракт с Британским медицинским исследовательским советом в области когнитивных и нейронаук в Кембридже. Он является научным сотрудником Британской академии и Академии медицинских наук. Д. Тисдейл сотрудничал с Марком Уильямсом и Зинделем Сигалом, разрабатывая основанную на осознанности когнитивную терапию (КТНОО) для предотвращения рецидивов и повторов большой депрессии; они являются соавторами *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression, Second Edition* (для специалистов в области психического здоровья), а также (вместе с Джоном Кабат-Зинном) руководства по самопомощи *Выход из депрессии. Освободите себя от хронической неудовлетворенности*. После выхода на пенсию доктор Тисдейл преподает медитацию осознанности и инсайта на международном уровне. Он продолжает заниматься научной работой и стремится найти более широкое применение осознанности и медитации, чтобы улучшить наши жизни.

**Марк Уильямс** — д-р философии, заслуженный и почетный профессор клинической психологии, старший научный сотрудник отделения психиатрии Оксфордского университета, основатель и директор Оксфордского центра осознанности. Помимо совместной книги с Джоном Тисдейлом и другими, д-р Уильямс является соавтором книги *Mindfulness-Based Cognitive Therapy with People at Risk for Suicide* (для специалистов в области психического здоровья). Вместе с коллегами он продолжает работать над изучением роли осознанности в профилактике депрессии у подростков и готовить новых учителей осознанности на международном уровне. Он является членом Академии медицинских наук и Британской академии.

**Зиндел Сигал** — д-р философии, заслуженный профессор психологии расстройств настроения в Университете Торонто Скарборо. Он является директором клинической подготовки Программы клинической психологической науки, а также профессором кафедры психиатрии. Д-р Сигал исследовал важные психологические процессы, влияющие на уязвимость некоторых людей перед депрессией и способствующие появлению повторных эпизодов. Он активно защищает целесообразность основанной на осознанности медицинской помощи в психологическом и психиатрическом лечении.

# Предисловие

Это просто потрясающая книга. Но мне потребовалось время, чтобы понять, насколько она хороша. Наверное, я брал ее в руки с некоторым предубеждением против рабочих тетрадей вообще, а также удивлением: “Зачем нужна еще одна книга по когнитивной терапии на основе осознанности (КТНОО, англ. *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* — МВСТ) и еще одна рабочая тетрадь?” Авторы уже очень много сделали для того, чтобы КТНОО стала доступной как для терапевтов, так и непрофессионалов. КТНОО весьма популярна и высоко оценена. Она очень помогает людям. Чего еще не хватает? Какая еще поддержка нужна? Как еще авторы могут популяризировать эту тему и насколько еще более увлекательно могут это сделать? Что еще можно добавить? Оказалось, что ответ на все эти вопросы: очень много.

Прочитав эту книгу и прожив с ней какое-то время, я быстро понял и почувствовал не только ее реальную значимость, но и огромное очарование и преимущества. С ней можно практиковать КТНОО и культивировать осознанность в жизни по-новому, как если бы в каком-то смысле вы реально стали полноправным участником программы, присутствовали *в классе* не только с инструктором, но и с целой группой разных людей, чьи проблемы, вопросы и опыт — когда они участвуют в практике медитации — очень похожи на ваши собственные. Таким образом, я начал понимать уникальные достоинства и задачи этой формы рабочей тетради, которые кроются в мастерстве авторов. Чего-то действительно не доставало тому, что, как я думал, было завершенным.

Эта книга будет надежным другом, консультантом и гидом в той степени, в какой книга может вообще выполнять эти функции. Она даст вам, читатель, возможность подружиться не только с ее авторами, но и с самим процессом, в котором вы будете участвовать день за днем и неделя за неделей — с простым, но несущим большой освобождающий потенциал процессом изучения собственного разума и тела путем культивации осознанности. Она проведет вас через процесс выяснения того, как старые привычки разума легко могут заключить вас в тюрьму, хотя на первый взгляд ваши мысли пытаются осмыслить и исправить ситуацию.

Одна из самых привлекательных и полезных особенностей этой книги — заключенные в рамки мысли и вопросы, которые вы могли бы обдумывать или задавать себе сами, а также предлагаемые ответы, которые могли бы помочь увидеть вещи по-новому, в более добром и свободном свете. Здесь представлены рассуждения людей, которые обучаются рядом с вами в классе, задают вопросы и рассказывают о своих переживаниях так же, как и вы. И здесь есть участливые, предельно четкие и очень обнадеживающие ответы инструктора на ваши возникающие каждый день вопросы — вопросы о том, как и что практиковать и “правильно ли вы это делаете” — другими словами, вопросы о том, являются ли ваши переживания “правильными”. И с вами всегда будет мягкий и обнадеживающий голос, напоминающий вам снова и снова о том, что ваши переживания *правильны*, потому что это — ваши переживания и потому что вы осознаёте их.

Это огромное преимущество обучения на собственном опыте, обучения путем доверия к собственному опыту, когда его удерживает сознание, на основании умения смотреть дальше и выходить за привычные рамки хорошего и плохого, симпатии и антипатии, поиска новых способов *находиться в отношениях* с тем, что раньше могло привести к отчаянию, дистрессу или к нисходящей спирали бесконечной и бесполезной руминации и мраку. Полное погружение в представленную здесь программу научит вас тому, как вернуть такие моменты в вашу собственную жизнь. И хотя для этого нужна смелость, польза будет огромна. Представленная в книге программа мягко и четко покажет вам: то, что вы раньше считали своей судьбой, больше не является ею и никогда ею не было; перед вами, как и перед всеми нами, открываются бесконечные возможности тренировать свою способность к обучению, росту и исцелению. Вы поймете, что это возможно, и тем самым измените свою жизнь; вы узнаете, что перед вами, как и перед каждым из нас, открываются бесконечные возможности понимания, что у вас есть реальный выбор решать, как относиться к тому, что происходит в вашем разуме, теле и мире.

Оказывается, что в этом изменении точки зрения на каждый момент жизни — особенно на трудные, пугающие или обескураживающие моменты — и кроется разница. Этот подход может вернуть вам вашу жизнь во всей ее полноте и красоте. Я надеюсь, что так оно и будет. Смысл состоит в том, чтобы жить этой книгой и с полной отдачей участвовать в предложенной ею учебной программе, чтобы все, что возникает в вашей жизни и в вашем разуме, стало важной частью этой учебной программы. Желаю вам жить этой новой жизнью как можно полнее, момент за моментом, и пусть ваши поступки следуют за вашим бытием. Желаю вам тренироваться усердно, с сочувствием и вниманием к себе. Вы находитесь в надежных руках, включая прежде всего ваши руки.

Джон Кабат-Зинн,  
*Лексингтон, Массачусетс*  
22 апреля, 2013



# Благодарности

За эти годы многие люди внесли большой вклад в развитие, распространение и оценивание когнитивной терапии на основе осознанности (КТНОО, англ. Mindfulness-Based Cognitive Therapy — МВСТ). Здесь мы хотим выразить свою благодарность и сказать спасибо всем, кто способствовал созданию этой книги.

С самого начала этот проект умело подталкивала вперед Китти Мур, главный редактор The Guilford Press. Чудесным образом мы еще раз воспользовались творческим талантом, мягкой поддержкой и мудрым руководством редактора Криса Бентона. Дэвид Мур создал привлекательные и понятные рисунки, удовлетворяющие всем нашим запросам. Кевин Портер (из A Muzic Zone) и Heavy Entertainment ([www.heavy-entertainment.com](http://www.heavy-entertainment.com)) выступили в роли звукорежиссеров аудиозаписей. Мы высоко ценим помощь всех этих людей и горячо благодарим их.

С большой признательностью мы отмечаем вклад Триш Бартли, Мелани Феннелл, Джеки Тисдейл и Филлис Уильямс, которые, отложив другие дела, очень быстро прочитали последний вариант рукописи. Их отзывы поменяли как внешний вид, так и тональность этой книги.

Большой радостью для нас будет признание основополагающего, вдохновляющего, дружеского и содержательного вклада в развитие КТНОО Джона Кабата-Зинна. Наше сотрудничество было постоянным источником радости и совершенствования. От всего сердца мы выражаем Джону благодарность за то, что он любезно согласился написать предисловие к этой книге.

Наконец мы с удовольствием пользуемся возможностью выразить глубокую признательность участникам основанных на осознанности программ, которые мы предложили. Их вклад глубоко повлиял на развитие КТНОО и содержание этой книги. Некоторые из них великодушно предоставили нам свои истории; другие вдохновили нас на диалоги, которые мы здесь приводим; все они были нашими учителями. Мы благодарны им, каждому из них.

Издатели и авторы великодушно позволили нам пользоваться материалами следующих трудов, защищенных авторским правом.

1. “How Does Mindfulness Transform Suffering? I: The Nature and Origins of *Dukkha*”, John D. Teasdale and Michael Chaskalson. In *Contemporary*

- Buddhism: An Interdisciplinary Journal*, 2011, 12 (1), 89–102. Copyright 2011 by Taylor & Francis. Воспроизводится с разрешения Taylor & Francis Ltd.
2. Марк Уильямс, Джон Кабат-Зинн, Джон Тисдэйл, Зиндел Сигал. *Выход из депрессии. Спасение из болота хронических неудач.* — Питер, 2020. Адаптировано с разрешения авторов.
  3. *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression, Second Edition*, Zindel V. Segal, J. Mark G. Williams, and John D. Teasdale. Copyright 2013 by The Guilford Press. Адаптировано и воспроизводится с разрешения авторов.
  4. *The Way It Is: New and Selected Poems*, William E. Stafford. Copyright 1998 by the Estate of William Stafford. Воспроизводится с разрешения The Permissions Company от имени Graywolf Press.
  5. *Dreaming the Real*, Linda France. In Abhinando Bhikkhu (Ed.), *Tomorrow's Moon*. Copyright 2005 by Linda France. Воспроизводится с разрешения авторов.
  6. *New Collected Poems*, Wendell Berry. Copyright 2012 by Wendell Berry. Reprinted by permission of Counterpoint. “Cognitive Self-Statements in Depression: Development of an Automatic Thoughts Questionnaire”, Steven D. Hollon and Philip C. Kendall. In *Cognitive Therapy and Research*, 1980, 4, 383–395. Copyright 1980 by Philip C. Kendall and Steven D. Hollon. Адаптировано с разрешения авторов.
  7. *Dream Work*, Mary Oliver. Copyright 1986 by Mary Oliver. Воспроизводится с разрешения Grove/Atlantic.
  8. *The Essential Rumi*, Coleman Barks and John Moynе. Copyright 1995 by Coleman Barks and John Moynе. Воспроизводится с разрешения Threshold Books.
  9. *The Dance*, Oriah Mountain Dreamer. Copyright 2001 by Oriah Mountain Dreamer. Воспроизводится с разрешения Harper Collins Publishers.
  10. *Insight Meditation: The Practice of Freedom*, Joseph Goldstein. Copyright 1994 by Joseph Goldstein. Воспроизводится с разрешения Shambhala Publications.
  11. *Full Catastrophe Living*, Jon Kabat-Zinn. Copyright 1990 by Jon Kabat-Zinn. Адаптировано с разрешения Dell Publishing, подразделения Random House.
  12. *House of Light*, Mary Oliver. Copyright 1990 by Mary Oliver. Воспроизводится с разрешения The Charlotte Sheedy Literary Agency.
  13. *Some Tips for Everyday Mindfulness*, by Madeline Klyne, Executive Director, Cambridge Insight Meditation Center. Copyright by Madeline Klyne. Адаптировано с разрешения автора.
  14. *Collected Poems, 1948–1984*, Derek Walcott. Copyright 1986 by Derek Walcott. Адаптировано с разрешения Farrar, Straus and Giroux and Faber.

# Примечания авторов

## Цитирование участников

На страницах книги мы приводим высказывания участников предыдущих программ КТНОО. Некоторые из них близки к дословным высказываниям конкретных участников. Там, где они разрешили использовать свои имена, мы сделали это; в других случаях дали им псевдонимы. Иногда цитаты представляют собой суть высказываний разных участников, и совпадения — совершенно случайные. Мы также включили примеры диалогов между участниками и инструкторами — опять же, они представляют собой типичные диалоги, а не конкретные слова конкретных людей.

## Примечания

Раздел “Примечания” в конце книги содержит источники, на которые мы ссылаемся, стихи, цитаты из книг, а также подтверждения разрешений на воспроизведение материалов.

## Аудиофайлы

Перечень сопровождающих эту книгу аудиозаписей приведен в разделе “Список аудиофайлов” в конце книги. Аудиозаписи доступны для скачивания на сайте The Guilford Press [www.guilford.com/teasdale-materials](http://www.guilford.com/teasdale-materials).<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Материалы на английском языке. — *Примеч. ред.*

## От издательства

Вы, читатель этой книги, — ее главный критик и комментатор. Мы ценим ваше мнение и хотим знать, что мы сделали правильно, что можно было сделать лучше и что еще вы хотели бы увидеть изданным нами. Нам интересно узнать и любые другие ваши замечания в наш адрес.

Мы ждем ваших комментариев и надеемся на них. Вы можете прислать нам электронное письмо или зайти на наш веб-сайт и оставить свои замечания там. Одним словом, любым удобным для вас способом дайте нам знать, нравится или нет вам эта книга, а также выскажите свое мнение о том, как сделать наши книги более интересными для вас.

Отправляя письмо или оставляя сообщение, не забудьте указать название книги и ее авторов, а также ваш электронный адрес. Мы внимательно ознакомимся с вашим мнением и обязательно учтем его при отборе и подготовке к изданию следующих книг.

Наши электронные адреса:

E-mail: [info.dialektika@gmail.com](mailto:info.dialektika@gmail.com)

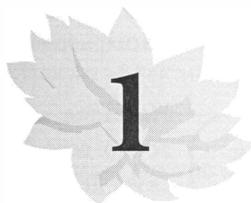
WWW: <http://www.dialektika.com>



Часть I

**ОСНОВЫ**





## Добро пожаловать

Добро пожаловать в 8-недельную программу КТНОО — это когнитивная терапия на основе осознанности (*Mindfulness-Based Cognitive Therapy*). Данная программа разработана специально для того, чтобы помочь вам справиться со стойкими нежелательными настроениями.

КТНОО была протестирована в исследованиях и доказала свою эффективность в лечении депрессии, тревоги и широкого спектра других проблем. [1]

Вы можете использовать эту книгу на свое усмотрение: для обучения в руководимой специалистом группе КТНОО, в качестве пособия при индивидуальной терапии или как средство самопомощи.

Желаем вам удачи! Вы отправляетесь в путешествие, чтобы узнать, как поддерживать свою глубочайшую потребность в целостности и исцелении.

Если когда-либо в жизни вы были глубоко несчастны, то знаете, как трудно с этим что-то поделать. Неважно, как сильно вы стараетесь, положение дел просто не меняется — или меняется, но ненадолго. Вы чувствуете стресс и усталость, прилагая усилия, чтобы просто продолжать что-то делать. Жизнь теряет свои краски, и вам кажется, что вы не знаете, как их вернуть.

Постепенно вы можете прийти к убеждению: что-то точно не так *с вами*, вы просто недостаточно хороши.

Это ощущение внутренней пустоты может возникнуть из-за накопившихся в течение длительного времени стрессов или из-за одного-двух трав-

мирующих событий, неожиданно нарушивших вашу жизнь. Оно может возникнуть даже без видимой причины, что называется, на ровном месте. Вы можете погрузиться в безутешную печаль, почувствовать полную опустошенность или испытать болезненное разочарование в себе, других людях или жизни в целом.

Всем, кто сталкивался с эмоциональными проблемами, от которых невозможно избавиться, грозят отчаяние, уныние и погружение в безрадостную депрессию.

Нарастая, эти чувства могут стать достаточно серьезными и перейти в клиническую депрессию. Но проблема, о которой пойдет речь на страницах этой книги, время от времени затрагивает каждого из нас.

Все, кто пребывают в плохом настроении разной степени интенсивности или продолжительности, будь то подавлен-

ность, постоянные жалобы на несчастье или периодические приступы хандры, воспринимаемые как разрушительные или парализующие, не так далеки от характерных для депрессии отчаяния, уныния и абсолютной безрадостности.

Когда эмоции подавляют нас, мы можем отвлечься на некоторое время, но нам никуда не деться от мучительных вопросов: “Почему я не могу избавиться от этого? А что, если так будет всегда? Что со мной не так?”

## Вернуть себе надежду

Что, если с вами вообще всё в порядке, несмотря на внутреннюю убежденность в обратном?

Что, если ваши героические усилия воспрепятствовать своим чувствам на самом деле приводят к негативным последствиям?

Что, если эти ваши усилия, напротив, подпитывают ваши страдания и даже усиливают их?

Мы написали эту книгу, чтобы помочь вам понять, что с вами происходит и что вы можете с этим сделать.

## Когнитивная терапия, основанная на осознанности (КТНОО)

На этих страницах шаг за шагом мы представим вам программу КТНОО.

С помощью этого основанного на исследованиях 8-недельного курса вы обретете навыки и понимание, которые дадут вам силы выйти из тупика болезненных эмоций.

### КТНОО эффективна [1]

Исследования во всем мире показали, что КТНОО может вдвое сократить риск возникновения депрессии у людей, которые уже несколько раз переживали депрессию — ее воздействие так же эффективно, как и антидепрессанты.

Естественно, часто депрессия идет рука об руку с тревогой, раздражительностью и другими нежелательными эмоциями. Хорошая новость — несмотря на то что КТНОО, разработанная для лечения депрессии, показала свою чрезвычайную эффективность, в настоящее время исследования говорят о действенности КТНОО при лечении постоянной тревоги и других деструктивных эмоций.

В основе КТНОО лежит мягкое, системное обучение осознанности (подробнее о том, что такое осознанность, мы расскажем позже).

Это обучение освобождает нас из ловушки двух основных процессов, лежащих в основе депрессии и многих других эмоциональных проблем:

- 1) излишней склонности обдумывать, переживать или слишком беспокоиться об одних вещах  
*в сочетании с*
- 2) тенденцией избегать, подавлять или отталкивать другие вещи.

Если вы длительное время не можете решить эмоциональные проблемы, то понимаете, что ни тревога, ни подавление не помогают.

Но вы не в силах прекратить тревожиться и подавлять.

Вы прилагаете немислимые усилия, чтобы выключить свой озабоченный разум, но получаете лишь временное облегчение, а порой это лишь ухудшает положение.

Ваше внимание поглощено тем, что вас беспокоит: очень трудно сопротивляться, когда ваш разум снова и снова затягивает вас туда, откуда вы хотите убежать.

*Джессика: Моя проблема состояла в том, что часто я лежала ночью без сна, обдумывая все, что случилось днем на работе, и беспокоясь о том, что может произойти завтра. Я перепробовала все, пытаясь остановить мысли, но ничего не помогало. Становилось только хуже. Затем это [обдумывание] стало происходить и в течение дня. Я даже забывала, что должна была делать. Именно тогда я поняла, что проблема перешла в ту стадию, когда я не могу помочь себе сама.*

**Осознанность** — это способность с открытым сердцем погружаться в то, что вы делаете, непосредственно в момент действия; возможность в каждый момент настроиться на происходящее в вашем разуме, теле и окружающем мире.

**А что, если бы можно было освоить новые навыки, которые позволили бы вам применить совершенно другой подход к работе со своим разумом?**

Практика осознанности как раз учит этим навыкам: она вернет вам контроль над своим вниманием, чтобы мгновение за мгновением вы могли переживать себя и окружающий мир без резкого голоса

внутреннего критика.

Ежедневная практика осознанности уменьшит склонность к раздумыванию и беспокойству обо всем.

Вы откроете для себя маленькие радости наслаждения красотой и миром.

Вы научитесь мудро и сострадательно реагировать на людей и события, которые влияют на вас.

Мы разработали КТНОО и убеждаемся снова и снова, что она освобождает людей от бремени плохого настроения, стресса и усталости. Мы наблюдали удивительные последствия того, как люди открывали для себя способ жить более полной жизнью.

Сын сказал мне на днях: “У тебя такое хорошее настроение в последнее время”, — я почувствовала, как внутренне улыбаюсь, и заключила его в объятия.

“Я начал восстанавливать связи с друзьями, чтобы чаще проводить с ними время (раньше я боялся этого), и теперь мой телефон звонит очень часто — друзья предлагают вместе провести время”.

“До того как пришла сюда, я не представляла, что значит жить спокойно. Возможно, когда мне было лет пять, я знала другую жизнь, но мало что помню об этом. Сейчас я узнала другой способ жизни, и он очень простой”.

“Я снова начала рисовать — впервые после окончания колледжа”.

“Моя дочь говорит, что моя осанка и походка совершенно изменились — и я понимаю, что она права. Я чувствую себя такой легкой”.

## Для кого предназначена эта книга

Эта книга написана для всех, кто хочет пройти 8-недельную программу КТНОО.

Ее можно использовать в групповых занятиях под руководством инструктора, в индивидуальной терапии или в качестве средства самопомощи — в самостоятельной или групповой работе над программой. Какую бы из этих форм вы ни выбрали, вы будете получать ежедневную поддержку в виде сопровождающих эту книгу аудиозаписей, которые можно загрузить из Интернета.

И, конечно же, необязательно дожидаться сильной депрессии, чтобы осознать ценность программы КТНОО.

- Исследования постоянно расширяют спектр эмоциональных проблем, при которых помогает КТНОО.
- КТНОО фокусируется на основных психологических процессах, из-за которых мы можем застрять в несчастье.

### **А если у вас в этот момент сильная депрессия?**

Первоначально КТНОО была разработана, чтобы помочь людям, серьезно пострадавшим от депрессии. Ее предлагали в периоды относительного облегчения как способ обучиться навыкам, помогающим предотвратить повторение депрессии. Есть неопровержимые доказательства того, что программа в этом очень эффективна.

Также появляется все больше доказательств того, что КТНОО может помочь людям, непосредственно переживающим депрессию. [4]

Но если сейчас вы действительно чувствуете себя плохо и ваша депрессия не позволяет вам сосредоточиться на некоторых упражнениях, то попытки обучиться новому могут оказаться бесплодными. Возможно, правильнее будет расслабиться и подождать какое-то время или, если вы уже начали обучение, относиться к себе снисходительно, помня, что переживаемые трудности являются прямым следствием депрессии и рано или поздно закончатся.

**Модели мышления, поймавшие людей в ловушку эмоциональных страданий, как правило, — это те же модели мышления, которые мешают каждому из нас развить свой потенциал для более глубоко удовлетворяющего нас способа бытия. [5]**

## Зачем нужна еще одна книга на эту тему?

Мы уже написали одну книгу, объясняющую КТНОО широкой аудитории: *Выход из депрессии. Освободите себя от хронической неудовлетворенности* (в соавторстве с нашим коллегой Джоном Кабатом-Зинном, который привлек внимание к осознанности и вызвал широкий интерес к этой теме во всем мире в последние десятилетия). [6]

Книга и рабочая тетрадь дополняют друг друга; очень полезно использовать их вместе.

### Почему рабочая тетрадь?

Форма этой книги разработана специально для того, чтобы поддержать вас и предложить программу, которая сможет привести к благополучию, радикальным и долгосрочным изменениям в вашей жизни.

Эти изменения вряд ли произойдут, если мы будем просто **читать о том**, как запутались в эмоциональном хаосе и что нужно сделать, чтобы освободиться.

Наоборот, глубокие и долгосрочные изменения обычно требуют определенных действий — того, что в этой книге мы называем **практикой**. Именно в этой выполняемой день за днем работе проходит 99 % обучения в КТНОО.

Внутреннее изменение зависит от постоянного движения вперед-назад между пониманием, практикой и рефлексией. Новое понимание и навыки, которые будут появляться, глубоко **встраиваются** в нас — вот почему они имеют такие далеко идущие и продолжительные последствия.

Данная рабочая тетрадь содержит три элемента, которые имеют решающее значение для этого движения изменения: СТРУКТУРА, возможность РЕФЛЕКСИИ и источник ПОНИМАНИЯ.

**Структура** означает, что у вас в руках есть карта, которая день за днем будет вести вас дорогой перемен. Маршрут движения прописан в деталях на каждый день. Взяв на себя обязательство следовать этим маршрутом, вы сможете не беспокоиться о том, что нужно делать в такой-то день и в такой-то момент.

Возможность небольших **рефлексий** вплетена в ткань книги. Это дает вам возможность сделать паузу, отойти назад и более четко увидеть, что происходит в вашем теле и мире вокруг. Из таких рефлексий возникает понимание.

Книга поддерживает появление **инсайтов**, предлагая после каждого объяснения или упражнения диалог, из которого становится понятно, какие открытия сделали другие участники в ходе практики. Читая это, вы лучше поймете, что происходит с вами. Подходя таким образом к своему опыту, вы начнете делать собственные открытия и получите представление о достижении большей свободы и благополучия.

Если вы еще не читали *Выход из депрессии. Освободите себя от хронической неудовлетворенности*, то найдете ее полезной в качестве общего введения в методику КТНОО. В ней изложены основные идеи, лежащие в основе подхода, которые особенно полезны, если вы используете книгу самостоятельно в качестве пособия по самопомощи.

Если вы уже прочитали *Выход из депрессии. Освободите себя от хронической неудовлетворенности*, эта рабочая тетрадь даст вам все дополнительные инструменты и подробное практическое руководство для прохождения программы КТНОО.

Для многих людей самый полезный подход — читать книгу *Выход из депрессии. Освободите себя от хронической неудовлетворенности* (или иметь ее под рукой для справок) параллельно с использованием рабочей тетради. Многие находят более эффективным читать ее в компании других людей, изучая КТНОО в группе с подготовленным преподавателем.

## Структура книги

В главах 2 и 3 мы рассмотрим ряд важных вопросов. Почему время от времени мы погружаемся в депрессию или застреваем в эмоциональном дистрессе? Как практика и упражнения из 8-недельной программы КТНОО могут это изменить? Как все это должно помочь вам?

Ответив на эти вопросы, в главе 4 мы узнаем, как лучше подготовиться к курсу. Затем в следующих семи главах шаг за шагом, неделя за неделей, мы будем постигать все тонкости программы.

В заключительной главе книги мы заглянем в будущее. Мы рассмотрим, как при желании вы сможете дальше развивать и расширять пути осознанности, которые изменяют и обогатят вашу жизнь.

*“С самого начала моего участия в программе я получил возможность наслаждаться и присутствовать в настоящем моменте, поняв, что это единственный момент, который я должен проживать... Поэтому вместо того, чтобы постоянно беспокоиться о своих будущих и прошлых неудачах, я могу более взвешенно принимать настоящий момент. Не будет преувеличением сказать, что КТНОО изменила меня во всех смыслах”.*





# Депрессия, несчастье и эмоциональный дистресс

## ПОЧЕМУ МЫ В НИХ ЗАСТРЕВАЕМ?

Яни часто просыпалась очень рано и не могла уснуть. Она испытывала тяжесть во всем теле, ее мучили одни и те же мысли, которые нельзя было остановить. Иногда она вставала, делала себе чашку чая и сидела, набросив на плечи одеяло и читая журнал, оставленный ею или соседкой по комнате; либо открывала ноутбук, пытаясь ответить на последние электронные письма. Наконец, измученная, она возвращалась в постель и обнаруживала, что мысли не прекращаются, повторяются снова и снова, но теперь к ним добавлялся новый голос: “Это ужасно. Утром ты будешь усталой и невыспавшейся, ты не сможешь ясно мыслить. Почему это происходит снова и снова? Почему ты не можешь взять себя в руки? Что с тобой не так?”

Никто из нас не хотел бы проснуться подобным образом перед рассветом. А внутренний голос Яни только ухудшал ситуацию.

Прочитав историю еще раз, сможете ли вы найти сходство между тем, как “новый голос” ухудшил страдания Яни, и вашим собственным опытом?

Поставьте галочку рядом с любым из утверждений, с которым согласны.

- Голос добавил к ситуации катастрофическую интерпретацию (“Это ужасно”).
- Голос предвещал ужасные последствия (“Утром ты будешь усталой и невыспавшейся, ты не сможешь ясно мыслить”).

Голос задал повлиявшие на меня вопросы, на которые нельзя ответить. В частности:

- напомнил случаи из прошлого, когда что-то пошло не так (“Почему это происходит снова и снова? Почему ты не можешь взять себя в руки?”);
- сфокусировал внимание на слабостях и недостатках (“Что с тобой не так?”).

Переживания Яни иллюстрируют важную и неожиданную истину. Мы сформулировали ее в названии следующего раздела.

## Ощущение несчастья — не проблема

Ощущать себя несчастным — часть нормального человеческого состояния. Это естественная реакция на определенные ситуации. Предоставленное самому себе это чувство пройдет в положенный для него срок, часто — на удивление быстро.

Но тем не менее большинство из нас чувствуют, что не могут позволить событиям идти своим чередом — испытывая грусть или несчастье, мы думаем, что *должны что-то делать*, хотя бы попытаться понять, что происходит.

*Паола: “Я поняла, что не могу не обращать внимания на эти эмоции, когда они появляются. Я знаю, что, если буду беспокоиться и обдумывать, мне станет только хуже, но не могу ничего с этим поделать”.*

Как это ни парадоксально, именно из-за таких попыток избавиться от нежелательных и неприятных эмоций мы застреваем во все усиливающемся ощущении несчастья.

**Наши реакции на ощущение несчастья могут превратить то, что в противном случае могло быть легкой, быстро проходящей грустью, в постоянную неудовлетворенность собой и уныние.**

Давайте внимательнее присмотримся к тому, что в таком случае происходит.

Мы можем выделить три важные стадии.

**Стадия 1:** возникает несчастное настроение.

**Стадия 2:** несчастное настроение вызывает негативные паттерны мышления, эмоций и воспоминаний из прошлого, что делает нас еще более несчастными.

**Стадия 3:** мы пытаемся избавиться от несчастного настроения таким образом, который реально сохраняет его и только ухудшает положение.

## Отголоски прошлого

Несколько лет назад Яни переживала сильный стресс из-за количества дел, входивших в ее обязанности на работе. Она чувствовала себя очень подавленной и вечно усталой, пыталась “взять себя в руки”, но в конце концов обратилась к врачу, и тот выписал ей антидепрессант, который немного помог.

В итоге она ушла со своей работы, но почему-то по-прежнему обвиняла себя в том, что сдалась. Просыпаясь рано по утрам, борясь с сонливостью и неспособностью заснуть, она думала о грядущем дне, и отголоски из прошлого заставляли ее чувствовать себя еще хуже.

Вспомните момент, когда ваше настроение начало портиться. Поставьте галочку рядом с каждой из следующих характеристик, описывающих ваши ощущения в тот момент. Отметьте даже те, которые лишь отдаленно соответствовали вашим чувствам.

- |  |   |   |   |
|--|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> уныние                              | <input type="checkbox"/> подавленность                | <input type="checkbox"/> удрученность                     | <input type="checkbox"/> восприятие себя неудачником  |
| <input type="checkbox"/> ощущение собственной неадекватности | <input type="checkbox"/> плохое настроение            | <input type="checkbox"/> ощущение собственной ничтожности | <input type="checkbox"/> грусть                       |
| <input type="checkbox"/> чувство, что вас никто не любит     | <input type="checkbox"/> ощущение, что вы несчастливы | <input type="checkbox"/> жалость к себе                   | <input type="checkbox"/> ощущение своей бесполезности |

На самом деле в этом списке есть два разных типа слов. Одни являются простым описанием настроений или эмоций (*уныние, подавленность, удрученность, плохое настроение, грусть, несчастное настроение*). Другие описывают эмоции и характеризуют вас (*неудачник, неадекватный, ничтожество, нелюбимый, бесполезный*).

Изучая этот список слов, можно обнаружить нечто очень важное [7].

Если в прошлом у вас была сильная депрессия, то сейчас, когда вы чувствуете себя подавленным (*безотносительно причины*), вы с гораздо большей вероятностью будете чувствовать себя плохо (и поэтому отметите такие слова, как *неудачник*), чем тот человек, который никогда не переживал такую депрессию.

Если в прошлом у вас была депрессия, то с гораздо большей вероятностью грустные настроения будут включать самокритичные мысли или мысли о том, что вы неудачник.

Это происходит потому, что всякий раз, когда мы находимся в подавленном состоянии, наш разум попадает в плен паттернов крайне негативного мышления — мыслей о том, что мы бесполезны, подводим людей, жизнь полна нерешаемых проблем, будущее безнадежно.

Далее устанавливается связь между этими паттернами мышления и депрессивным, несчастным настроением. Результат? Грустное настроение возникает сейчас, а за ним следуют паттерны негативных мыслей из прошлого.

Трагично, что именно эти чувства и паттерны мышления могут вызвать у человека еще большую депрессию.

**Билл:** *“По сути, я чувствую, что просто недостаточно хорош — и рано или поздно все об этом узнают”.*

**Анна:** *“И снова это произошло со мной. Я просто чувствую, что у меня нет будущего; ничего не смогло помочь мне в прошлом и ничего не изменится сейчас. Я не могу больше это выносить”.*

И, таким образом, цикл продолжается: если у вас ранее была глубокая депрессия, вы гораздо легче соскользните вновь в депрессию.

И повторяются не только паттерны мышления. Переживания большой потери, отказа или провала часто становятся триггером проклятия депрессии.

Когда вы вновь чувствуете грусть или депрессию, воспоминания об этих потерях и отказах (и вся тяжесть связанной с ними трагедии) могут обрушиться на вас, как волна прилива. И, таким образом, эти мысли и воспоминания вызовут у вас еще большую грусть, добавив новый виток в спирали ухудшения настроения.

Фрустрация Яни из-за невозможности спать и ее страх, что она не справится своей работой, вызывали у нее воспоминания, из-за которых она почувствовала себя еще хуже.

Как и депрессия Яни, другие эмоции могут окрашивать наше переживание незаметным (или даже заметным) образом, вызывая последствия, которые мы не всегда можем четко заметить.

Например:

Настроения и эмоции могут стать триггером “соответствующих” им паттернов мышления, воспоминаний и привлекают к себе внимание, которое затем делает эмоции еще более интенсивными и настойчивыми. [8]

**Ольга:** *“Что будет, если Боб снова заболеет? Справлюсь ли я? Я не хочу остаться одна”.*

- чувство тревоги может вновь пробудить паттерны беспокойного мышления, порождая еще большую тревогу, беспокойство и страх;



- чувства раздражения и фрустрации могут заставить нас обвинять и критиковать других, что сделает нас еще более злыми и разочарованными.

**Скотт:** "Г. не имел права делать это. Если он повторит что-то подобное, это станет последней каплей. Я несу ответственность за руководство этим проектом, а не он".

- Если мы находимся в слишком большом стрессе из-за чрезмерных требований, чувство прессинга может возродить страхи подавленности и привести к еще большей загруженности и стрессу.

**Перл:** "Никто другой не может сделать это. Все зависит только от меня. Этот дедлайн очень важен".

**Хорошей новостью является то, что при правильном понимании и соответствующих навыках мы можем вырваться из этого настроения — порочного круга мыслей.**

Каждый раз мы видим, как люди учатся распознавать, чем на самом деле являются эти паттерны мышления (просто паттернами мышления), а затем мягко отделять себя от них, переориентировав свое внимание.

Проблема состоит в том, что у большинства из нас нет соответствующего понимания и навыков. На самом деле, возможно, вы замечали, что ваши усилия наряду с благими намерениями часто имеют прямо противоположный эффект.

Давайте посмотрим, как это происходит.

## Как, пытаясь решить проблему, мы обрастаем новыми проблемами

Если в прошлом ваши плохие настроения соскальзывали в спираль глубокой депрессии, вам знакомо, как это бывает ужасно. Поэтому очевидно ваше сильное желание избавиться от этого состояния и предотвратить сползание дальше вниз.

**Кармен:** *“Если я быстро не выберусь из этого, то снова окажусь на грани. Я должна что-то сделать”.*

**Тони:** *“У меня были огромные планы, когда я был молод. Куда все девалось? Что, в конце концов, со мной будет? Что со мной происходит? Что со мной не так?”*

В равной степени чувство постоянного утешения и неспособности наслаждаться жизнью пробуждает глубокое сомнение в своей ценности как личности; что может быть более важным, чем как-то помешать этому?

Если мы посмотрим внимательно, то увидим, что здесь происходит.

### Разум пытается избавиться от несчастного настроения, придумывая выходы из проблемы.

Вспомните еще раз момент, когда ваше настроение начало портиться. Приходили ли к вам на ум мысли, подобные этим?

*“Что со мной не так, если я слишком несчастен, тогда как другие люди, похоже, имеют друзей и счастливы?”*

*“Что я сделал не так, чтобы сейчас чувствовать это?”*

*“Что будет со мной, если я продолжу так себя чувствовать?”*

На эти вопросы нет определенного ответа. Тем не менее мы чувствуем себя вынужденными продолжать переживать их — процесс, который психологи называют руминацией

Психолог Сьюзен Нолен-Хоэксема посвятила много лет исследованию руминации и ее последствий. Ее вывод суров.

**Руминация только заставляет нас чувствовать себя еще хуже. [9]**

Мы страдаем от фрустрации, не находя ответы.

Мы погружаемся в воспоминания о прошлых неудачах и проблемах, чтобы попытаться понять, в чем ошиблись. Но такая фокусировка на своих слабостях и недостатках лишь еще больше затягивает нас вниз.

Мы воображаем проблемы, которые могут возникнуть в будущем, если что-то не изменится, и боимся перспективы встретить дни, недели и месяцы, которые ожидают нас впереди.

Мы можем даже начать задаваться вопросом, стоит ли вообще жить.

Что никак не сможет избавить нас от нисходящей спирали, так это **попыт-**

**ки избавиться от несчастного настроения путем обдумывания, как выйти из него, — наоборот, это может лишь усугубить и продлить наши грустные эмоции.** Затем эти эмоции вызовут еще больше несчастливых воспоминаний и мыслей, и у нас появится новый материал для руминации.

Если в прошлом у вас была клиническая депрессия, руминация может привести к сползанию вниз в настроение, которое приведет вас к очередному эпизоду депрессии.

*Айша: “Все эти мысли ведут меня в никуда”.*

*Фил: “Так было всегда. Я уверен, что потерял друзей, поскольку очень негативно ко всему настроен. Что заставляет меня быть таким? Я помню время, когда...”*

*Диана: “Что-то в моей жизни испортилось навсегда”.*

Проблема с настойчивой и повторяющейся депрессией, несчастным настроением и усталостью в первую очередь заключается не в “чувстве подавленности”. Проблема состоит в том, что происходит дальше.

**Основная проблема заключается в том, как наш разум реагирует на чувства подавленности, страха, злости или усталости.**

## **Почему мы обречены на борьбу, в которой не можем победить**

Руминации могут вызвать огромные проблемы. Они могут превратить переживание простой мимолетной эмоции грусти в серьезную депрессию; мимолетной эмоции раздражения — в длительное чувство негодования и гнева; мимолетного беспокойства — в глубокое чувство тревоги.

Так почему мы это делаем? Почему мы руминируем, обдумываем и беспокоимся, если это не спасает нас от разрушительных эмоций и по сути только ухудшает положение?

Чтобы ответить на эти вопросы и помочь себе понять, как мы можем начать отвечать по-другому, давайте сделаем шаг назад и кратко рассмотрим, как в целом работает разум.

## Режим действия разума

Чтобы решить проблему или сделать что-то, обычно разум работает определенным, предсказуемым образом.

Например, представьте, что однажды вы должны были отклониться от своего привычного маршрута на машине домой, чтобы отвезти посылку другу, но вдруг обнаружили, что уже проехали тот поворот, где должны были свернуть на его улицу.

Через несколько секунд вы замечаете, что посылка все еще с вами, и понимаете, что это не входило в ваши планы. Вы отматываете **назад**: “Ах, я должен был повернуть там”. Вы забегаете **вперед**: “Что я должен делать дальше?”

Вы выясняете, что самый простой способ решить проблему — развернуться и на этот раз сделать намеренное усилие, чтобы (1) повернуть на подъезде к дому вашего друга, а (2) не просто проехать мимо него, как обычно.

Вы действуете согласно этому плану, выбираете правильный маршрут, доставляете посылку другу — и миссия выполнена!

Посылка в конечном итоге прибыла в пункт назначения, благодаря использованию вашим разумом хорошо отрететированной и знакомой умственной рутины.

Эта рутина помогает нам делать дела — достигать целей, решать проблемы, менять положение вещей, чтобы они больше соответствовали тому, чего мы хотим.

Мы называем это **режимом “действия” разума**. Ниже в списке вы найдете его основные характеристики.

Чтобы работать эффективно, в каждый данный момент нам нужно *держаться в разуме* режим действия и *сравнивать* три идеи:

- 1) где вы находитесь в данный момент (**текущее состояние**);
- 2) где вы хотели бы находиться (пункт вашего назначения, **цель** или **желаемый результат**);
- 3) где вы не хотели бы находиться (пункт назначения **или результат, которого вы хотели бы избежать**).

Удерживая и сравнивая эти три идеи, разум может увидеть, насколько текущее положение дел соответствует цели, которую вы хотите достичь, и отличается от результата, которого вы хотите избежать.

Зная о том, увеличиваются или уменьшаются зазоры между этими пунктами, мы можем создать режим, “направляющий” разум и тело в нужном направлении, чтобы достичь желаемой цели и/или избежать нежелательного пункта назначения.

Мы не обязательно сознаем все эти процессы. Многие из них происходят автоматически, на заднем плане осознания.

### Семь основных характеристик режима действия

1. Часто запускается автоматически.
2. Использует **мысли и идеи**, удерживая их в голове во время работы.
3. **Находится в прошлом и будущем**, чтобы помочь достичь того, чего вы хотите.
4. Держит в разуме то, чего следует **избегать**, — где вы **не хотите** оказаться в конечном итоге.
5. **Требует от вещей быть другими**, всегда фокусируясь на зазоре между тем, где вы находитесь сейчас, и где хотите быть.
6. Воспринимает **мысли (идеи) как реальные** (вредно продолжать сомневаться в том, куда вы хотите попасть).
7. Предоставленный самому себе **продолжает фокусироваться на цели** до тех пор, пока задача не будет решена, или пока вы не станете слишком усталым и истощенным, чтобы продолжать. Требования режима действия могут быть очень **жесткими и суровыми**.

Используя эту же стратегию “действия”, человеческий разум может достичь многих выдающихся результатов — от изобретения компьютеров до строительства городов и отправки человека на Луну.

## Если режим действия настолько эффективен, то что с ним не так?

Если мы хотим достичь своих целей путем внесения изменений в окружающий мир — например, строя дом, — режим действия разума удивительно эффективен.

Поэтому понятно, что разум обращается к той же базовой стратегии, когда мы хотим достичь целей в нашем внутреннем, личностном мире — напри-

мер, чувствовать себя счастливым, а не испытывать тревогу, быть спонтанным человеком, а не тем, кто испытывает депрессию.

**Именно здесь все может пойти катастрофически не так.**

Во внутреннем мире все совсем по-другому. Чтобы решать проблемы, режим действия должен удерживать идеи о том, где мы находимся, где хотим находиться, а где — нет. Чтобы это как-то работало, их нужно постоянно держать на заднем плане разума, пока проблема не будет решена или вы от нее не откажетесь.

Для *внешних* проблем, таких как поездка на автомобиле в пункт назначения, удержание в разуме этих идей само по себе не влияет на оставшееся расстояние, которое нужно еще проехать.

Но как быть, если ваша цель — *внутренняя*, например быть счастливым и не испытывать определенных нежелательных эмоций или *не быть* человеком определенного типа?

Вспомните, как работает режим действия. Мы должны держать в голове: “Я несчастлив”, “Я хотел бы быть счастливее”, “Я не хочу, чтобы эти ужасные эмоции вернулись”. Что будет происходить?

Попробуйте сказать себе эти предложения два или три раза.

*“Я несчастлив”.*

*“Я хотел бы быть счастливее”.*

*“Я не хочу, чтобы эти ужасные эмоции вернулись”.*

Какими были ваши переживания? Возможно, вы почувствовали себя хуже, как и большинство людей.

Зазор между тем, где вы находитесь сейчас, и тем, где вы хотели бы быть, только **увеличился**.

Режим действия требует от нас держать в голове зазор между тем, каким человеком мы являемся, и тем, каким человеком хотим быть. Но это только служит напоминанием о том, насколько мы далеки от того типа человека, которым чувствуем необходимость быть, порождая еще большее чувство несчастья.

Не сами удерживаемые в уме идеи вызывают проблемы, а их **сравнение**.

В одних случаях разум может увидеть, что происходит, и просто отступить, чтобы избавиться от всех нежелательных чувств вместе взятых.

В других случаях разум чувствует принуждение продолжать: если мы знаем, что много раз печаль приводила к депрессии, будет возникать понятный

*страх* чувствовать себя несчастным, и мы будем любой ценой стремиться избегать переживаний несчастья.

Мы считаем, что таким образом уберігаем себя от сползания вновь в глубины эмоциональных потрясений. Здесь разум просто не может отступить — будет казаться, что нам *любой ценой* нужно избавиться от негативных эмоций.

Вот где режим действия становится режимом “управляемого действия”.

**Управляемое действие — это режим разума, в котором мы чувствуем, что просто не можем перестать пытаться получить то, чего хотим, или избавиться от того, чего не хотим.**

**Руминативное беспокойство — это всего лишь одна из форм управляемого действия** — разум, *удваивающий свои попытки* применить силу режима действия к проблеме, к которой он трагически неприменим.

Руминация обращается к режиму действия, чтобы “исправить” грусть и переживание несчастья, потому что этот паттерн мышления действительно очень хорошо помогает, когда мы должны что-то делать во внешнем мире.

Но когда дело доходит до исправления того, что происходит в нашем внутреннем мире, в том, что мы называем своим “я”, руминации и действия имеют катастрофические последствия.

Итак, что мы можем сделать вместо этого?

Есть два основных этапа более правильного реагирования.

1. Научиться распознавать руминативное беспокойство и управляемое действие в момент их возникновения в наших ежеминутных переживаниях и видеть их такими, какие они есть.
2. Культивировать альтернативный режим разума, который позволяет нам отвечать более умело на грусть, несчастные настроения, другие неприятные эмоции и нежелательные внутренние переживания.

В главе 3 мы представим этот альтернативный режим и опишем, где и как осознанность вписывается в общую схему вещей.





## Действие, бытие и осознанность

Действие — всего лишь один из многих режимов, в которых может работать разум.

Можно представить эти режимы как разные передачи автомобиля — каждый режим разума выполняет свою конкретную функцию или задачу.

И так же, как автомобиль, который может работать только на одной передаче в каждый момент, разум может работать только в одном режиме за раз.

Это действительно важно, поскольку означает, что **мы можем освободиться от любых проблем, созданных режимом действия, путем перехода в другой, отличающийся от него, режим, т.е. можем научиться “менять ментальные передачи”.**

### Создать другой режим разума

Далее мы суммируем семь основных характеристик действующего разума, представленных в главе 2. Рядом с каждой характеристикой оставлено место для того, чтобы вы добавили одно-два слова, описывающих, как могли бы выглядеть противоположные им характеристики. Первая представлена в качестве примера. Как могла бы выглядеть правильная альтернатива режиму действия?

**Семь основных характеристик режима действия**

1. Действовать автоматически
2. Работать с помощью мыслей
3. Фокусироваться на прошлом и будущем
4. Пытаться избегать неприятных переживаний
5. Требовать, чтобы вещи изменились
6. Принимать мысли (идеи) за реальность
7. Фокусироваться на том, что должно быть сделано, игнорируя нежелательные побочные эффекты, такие как быть недобрым по отношению к себе или другим

**Возможная альтернатива**

1. Действовать намеренно, с целью
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_

**Быть и делать**

Хорошие новости! У нас уже есть прекрасная альтернатива режиму действия разума. Это режим **бытия**. Это режим, с которым большинство из нас не очень знакомы, но упражнение, которое вы только что выполнили, могло дать вам подсказку о том, что представляет собой режим бытия.

На следующих нескольких страницах мы опишем режим бытия, противопоставляя его, характеристика за характеристикой, семи основным характеристикам режима действия. [10]

Основная цель программы КТНОО — научиться распознавать эти два режима в своей жизни, чтобы вы знали, когда переключаться с действия на бытие.

В качестве первого этапа мы приглашаем вас оценить, характеристика за характеристикой, соотношение между действием и бытием в своем повседневном опыте. Пожалуйста, обведите нужную фразу после каждой пары блоков, чтобы указать свою оценку.

**1. Жизнь на “автопилоте” или жизнь с сознательной осознанностью и выбором**

**В режиме действия** мы большую часть времени живем на автопилоте: водим автомобиль, гуляем, едим и даже говорим без ясного осознания того, что делаем. Действие начинается автоматически, когда есть несоответствие между тем, где мы находимся сейчас, и тем, где хотим быть. Узко фокусируясь на своих целях, мы редко останавливаемся и замечаем чудо происходящего вокруг нас, когда идем по жизни. В конечном итоге мы можем пропустить большую ее часть, постоянно откладывая все на потом, когда жизнь станет менее беспокойной, и мы реально снова начнем замечать вещи.

**Режим бытия**, скорее намеренный, чем автоматический. Это означает, что мы можем выбирать, что делать дальше, а не продолжать бежать по старому заезженному маршруту. Он позволяет нам видеть вещи, как будто в первый раз. Мы “переселяемся” в настоящий момент и становимся полностью сознательными в своей жизни. Режим бытия привносит свежесть в наше восприятие. Мы снова становимся полностью живыми и осознающими.

На основе этой характеристики определите, что из следующего лучше всего описывает соотношение между действием и бытием в вашей ежедневной жизни (обведите одно).

*Больше делать,  
чем быть*

*В равной степени делать  
и быть*

*Больше быть,  
чем делать*

## 2. Отношение к переживанию посредством мысли или прямого переживания опыта

**Режим действия** работает на *идеях* — это его цель. Он думает о мире, в котором вы живете, о том, какой вы человек, о чувствах, ощущениях и мыслях, которые у вас есть, — думает, думает, думает, занимая этим разум большую часть времени. Когда мы имеем дело с мыслью о жизни как с “реальным фактом”, мы идем на один шаг позади нее — мы соединяемся с жизнью косвенно, через завесу мыслей, которые отфильтровывают ее цвет, яркость и энергию.

**В режиме бытия** мы соединяемся с жизнью *напрямую* — мы ощущаем ее, переживаем ее, узнаём ее изнутри, на близком расстоянии. Мы ощущаем вкус разнообразия и постоянно меняющегося чуда переживания жизни.

Для этой характеристики оцените соотношение действия и бытия в вашей жизни (обведите одно).

*Больше делать,  
чем быть*

*В равной степени делать  
и быть*

*Больше быть,  
чем делать*

## 3. Пребывание в прошлом и будущем или же полное нахождение в настоящем моменте

**В режиме действия** мы погружаемся в ментальное путешествие во времени. Наш разум устремляется вперед, в будущее — в наши представления о том, какими мы хотим видеть вещи, — или возвращается в прошлое — в воспоминания о схожих ситуациях, чтобы понять, как можно управлять ими. Во время ментальных путешествий мы чувствуем, что реально пребываем в будущем или в прошлом. Это изымает нас из ощущения полноты жизни в настоящем. Мы можем легко развернуть руминации о прошлом, вновь испытывая боль из-за былых потерь и неудач. Беспокоясь о будущем, мы испытываем страх и тревогу по поводу угроз и опасностей, которые могут никогда не случиться.

**В режиме бытия** разум *собирается в точке здесь и сейчас, в настоящем моменте, в котором полностью присутствует и доступен для всего, что может предложить Вселенная. Мы можем думать о будущем и вспоминать прошлое, но, главным образом, воспринимать их как часть нашего настоящего опыта. Мы наблюдаем за ними, не позволяя втянуть себя в прошлые или будущие миры, порожденные нашими мыслями.*

Для этой характеристики оцените соотношение действия и бытия в вашей жизни (обведите одно).

*Больше делать,  
чем быть*

*В равной степени делать  
и быть*

*Больше быть,  
чем делать*

#### 4. Потребность избегать или избавляться от неприятных переживаний либо приближаться к ним с интересом

**В режиме действия** немедленная, автоматическая реакция на любое неприятное переживание состоит в том, чтобы поставить цель — избежать переживания, оттолкнуть его, избавиться от него или уничтожить. Эта реакция называется **аверсией**. Аверсия лежит в основе всех паттернов мышления, в которых мы заставляем, испытывая нежелательные эмоции.

**В режиме бытия** основной ответ заключается в **приближении** ко всем переживаниям, даже неприятным, с интересом и уважением. Здесь нет постановки целей — какими должны или не должны быть вещи. Скорее, есть естественный интерес и любопытство ко всем переживаниям — неважно, приятные они или нет.

Для этой характеристики оцените соотношение действия и бытия в вашей жизни (обведите одно).

*Больше делать,  
чем быть*

*В равной степени делать  
и быть*

*Больше быть,  
чем делать*

#### 5. Требовать, чтобы вещи изменились, или позволить им быть такими, каковы они уже есть

**Режим действия** специализируется на изменении — делает вещи такими, какие они должны быть, чтобы они больше соответствовали нашему представлению. Из-за постоянной **фокусировки на зазоре** между тем, что есть, и тем, что должно быть, у нас может возникнуть скрытое чувство, что мы или наши переживания чему-то не соответствуют, что мы или они просто “недостаточно хороши”. Это чувство неудовлетворенности довольно легко может превратиться в самокритику и самоосуждение. В его основе лежит нехватка доброты к себе и своему опыту.

**В режиме бытия** заложен основополагающий подход — “позволять” воспринимать себя и свой опыт. Здесь нет требования, чтобы опыт вписался в наши представления о том, каким все должно быть, — режим бытия позволяет опыту оставаться просто таким, каков он уже есть. Мы можем быть довольны своим опытом, даже если он неприятен. Мы можем быть довольны собой, даже если с точки зрения режима действия сделали не все, что должны были. Это радикальное принятие воплощает базовый подход к себе с безусловной добротой и доброжелательностью.

Для этой характеристики оцените соотношение режимов действия и бытия в вашей жизни (обведите одно).

*Больше делать,  
чем быть*

*В равной степени делать  
и быть*

*Больше быть,  
чем делать*

## 6. Видеть в мыслях истинные и реальные факты или ментальные события

<p><b>Режим действия</b> рассматривает мысли и представления о вещах, как если бы они сами по себе были реальными вещами. Но мысль о еде и сама еда — не одно и то же, мысль представляет собой лишь ментальное событие, которое очень и очень сильно отличается от реальности, вызвавшей переживание. Если мы забудем это и будем относиться к мыслям как к реальности, то, думая “я неудачник”, мы можем почувствовать, словно только что потерпели неудачу.</p>	<p><b>В режиме бытия</b> мы переживаем мысли как часть потока жизни — точно так же, как переживаем ощущения, звуки, запахи и зрительные образы. Мы культивируем способность переживать мысли как <b>мысли</b> — как ментальные события, которые проникают в разум и покидают его. С этим изменением в видении мы отнимаем у мыслей их силу расстраивать нас или контролировать наши действия. Когда мы видим мысли такими, какие они есть, — просто мыслями, всего лишь ментальными событиями, — мы можем испытать удивительное чувство легкости и свободы.</p>
--	---

Для этой характеристики оцените соотношение режимов действия и бытия в вашей жизни (обведите одно).

*Больше делать,  
чем быть*

*В равной степени делать  
и быть*

*Больше быть,  
чем делать*

## 7. Приоритет в достижении цели или восприимчивость к более широким потребностям

<p><b>В режиме действия</b> мы можем неуклонно фокусироваться на преследовании очень высоко требовательных целей и планов со своего рода туннельным зрением, исключая все остальное, в том числе наше здоровье и благополучие. Мы можем отказаться от поддерживающей нас активности, чтобы сосредоточиться на том, что нам кажется наиболее важным. Наши внутренние ресурсы могут истощиться, и мы останемся с чувствами усталости, вялости и выгорания.</p>	<p><b>В режиме бытия</b> мы остаемся восприимчивыми к более широкой картине. Зная цену сужения фокуса на достижении целей, мы можем уравновесить стремление к достижениям с доброй и сострадательной заботой о благополучии — своем и других людей. Мы ценим качество данного момента, а не только фокусируемся на далекой воображаемой цели.</p>
--	---

Для этой характеристики оцените сравнение режимов действия и бытия в вашей жизни (обведите одно).

*Больше делать,  
чем быть*

*В равной степени делать  
и быть*

*Больше быть,  
чем делать*

### Что вы можете сказать об общем равновесии между “делать” и “быть” в своей жизни?

Скорее всего, как и большинство из нас, вы поняли, что большую часть времени проводите в режиме действия. Проблема состоит в том, что, находясь в режиме действия, разум легко может соскользнуть в управляемое действие: вы будете бегать от одной задачи к другой, реально не понимая, что делаете, часто строго оценивать себя, смутно ощущая, что жизнь должна быть чем-то еще, а не этим. И наоборот, “режим бытия” может казаться далеким берегом, местом, в которое вы никогда не попадете, или не знаете, как его найти.

Что бы вы ни обнаружили касательно того, насколько режим действия доминирует в вашей жизни, хорошая новость заключается в том, что **признание этого** является первым шагом к другому образу жизни.

Почему?

Потому что, если мы сможем **отчетливо увидеть**, под какими масками режим действия появляется в нашей повседневной жизни, то поймем, что режим бытия каждой своей характеристикой предлагает альтернативу, которая освободит нас от ловушки руминативного беспокойного разума.

- Режим бытия — это способ выбраться из своей головы и реально переживать то, что происходит сейчас, в данный момент, а не бесконечно думать об этом.
- Режим бытия позволяет нам принять самих себя и наши переживания, а не фокусировать внимание на том, почему они нерезультативны и должны быть изменены.
- Режим бытия позволяет нам увидеть, что мысли не обязательно отражают реальность, а являются всего лишь ментальными событиями — таким образом, это лишает мысли их власти над ухудшением нашего настроения в дальнейшем.
- В качестве бонуса режим бытия также позволяет нам полностью присутствовать в своем ежеминутном опыте. Удивительно, но этот простой сдвиг восприятия может открыть дверь в совершенно новый способ проживания нашей жизни.

Как тогда осознанность вписывается в эту картину?

## Осознанность

Что такое осознанность?

*Осознанность — это понимание, которое возникает благодаря обращению внимания определенным образом: намеренно на настоящий момент, не вынося суждений о вещах, воспринимая их такими, какие они есть. Это позволяет нам отчетливо видеть все, что происходит в нашей жизни. [11]*

*К чему я могу относиться осознанно?*

*Мы можем относиться осознанно ко всем и каждому в отдельности аспекту нашего опыта — ощущениям в теле, эмоциям, мыслям, зрительным образам, запахам, звукам, осязаниям и вкусам.*

Исследования во всем мире показывают, что ежедневная практика осознанности позволяет нам полностью присутствовать в своей жизни, улучшает ее качество и укрепляет наши отношения.

Позволяя нам полностью присутствовать в настоящем, осознанность помогает распознавать и отказываться от привычных, автоматических эмоциональных реакций на повседневные события. Это дает нам научно обоснованный подход к культивированию ясности, пронизательности и понимания.

Осознанность не устранил всей жизненной боли и стрессов, но может помочь нам отвечать на них более добрым и сострадательным образом, как по отношению к себе, так и к окружающим нас людям.

*Как можно привести доброту и сострадание в свой опыт?*

*Один очень опытный учитель выразил это так. “Осознанность не является нейтральным или пустым присутствием. Истинная осознанность пронизана теплом, состраданием и интересом”. [12]*

Акцент на теплоте и сострадании в истинной осознанности перекликается с темами приближения, принятия и заботы о себе и других, которые характеризуют режим бытия.

**Поддержание этих качеств доброй воли будет противостоять качествам злой воли — нежелания, — которые держат нас в тупике эмоционального дистресса.**

Есть много других поразительных параллелей между осознанностью и режимом бытия разума. На самом деле выясняется, что:

**Практика осознанности — это способ культивировать режим бытия разума.**

## Практика осознанности

Осознанность освобождает разум, который был заключен в тюрьму из-за чрезмерного использования режимом управляемого действия.

**Осознанность культивируется путем мягкого обучения тому, как, не оценивая, намеренно обращать внимание на настоящий момент, на вещи как они есть.** Эта практика, также известная как *медитация осознанности*, является основой КТНОО.

Вся 8-недельная программа КТНОО разработана так, чтобы помочь вам стать более осознанными в отношении семи признаков управляемого действия и культивировать драгоценный человеческий потенциал осознанности, который есть в каждом из нас.

- Мы учимся пробуждаться от действий на автопилоте, чтобы не проходить, как во сне, мимо моментов нашей жизни.
- Мы учимся непосредственно приближаться к своему опыту, а не смотреть на жизнь сквозь мысли, узко сфокусированные на достижении конкретной цели.
- Мы переживаем режим бытия, в котором находимся здесь и сейчас, в настоящем моменте, а не теряемся в ментальном путешествии во времени.
- Мы узнаём из первых рук, что осознанная жизнь позволяет нам более четко замечать малейшие точки реактивности, которые могут легко привести к эмоциональному хаосу. Осознанность означает, что в эти моменты мы способны сделать более сознательный выбор — перейти от **реакции к ответу**.
- Мы видим, как этот способ бытия раскрывает базовую позицию теплой доброты и сострадания к самому себе и своему опыту.
- Мы учимся относиться к мыслям как к тому, что они есть, — событиям разума — а не как к “себе” или “реальности”.
- Мы культивируем свою способность поддерживать, а не истощать себя, когда мы стремимся к целям, исключаящим все остальное.

Всеми этими способами практика осознанности культивирует мощную и привлекательную альтернативу режиму управляемого действия.

Она перекрывает кислород руминации и позволяет негативным эмоциям заканчиваться в положенное им время, не давая нам застрять в долгих, изнуряющих страданиях.

Осознанность также открывает **новый способ познания** — прямого, основанного на опыте, интуитивного познания **того, что мы переживаем, в момент самого переживания.**

Этот новый способ познания жизненно важен, если мы собираемся выйти за пределы привычных автоматических паттернов мыслей, эмоций и поведения, которые поймали нас в ловушку руминативного мышления и ограничивают наш мощный потенциал жить более полноценной жизнью.

Осознанная сознательность дает нам свободу намеренно *выбирать* и формировать способ, которым мы отвечаем жизни.

Осознанность означает, что в любой момент времени мы можем знать свой режим разума. Это означает, что мы можем осознать, когда находимся в ловушке режима управляемого действия.

### **Осознанность является сердцем программы КТНОО.**

Настоящая и предыдущая главы предложили способ понять, почему мы застряли в нежелательных эмоциях, и как тренировка осознанности может вывести нас из тупика.

В следующей главе мы перейдем от теории к практике и узнаем, как нужно начать готовиться к этому тренингу.

Прежде чем двигаться дальше, давайте повторим основные идеи, которые мы усвоили до этого момента.

- Сами по себе эмоции не являются проблемой, проблемой является то, как мы реагируем на них.
- Наша “естественная” автоматическая реакция пытаться избавиться от неприятных эмоций часто удерживает нас в увязании в них. Руминативное беспокойство может превратить проходящую грусть в длительную депрессию, а мимолетные страхи — в постоянную тревогу.
- Руминативное беспокойство — это продукт режима управляемого действия разума, работающего (неэффективно) на то, чтобы попытаться избавиться от эмоций, которые мы не хотим иметь.
- Мы можем представить себе управляемое действие как одну из “ментальных передач”, в которой может оперировать наш разум. Мы можем освободиться от руминации, беспокойств и увязания в болезненных эмоциях, научившись “переключать ментальные передачи”.
- *Бытие* является альтернативной ментальной передачей, которая дает эффективное противоядие от режима управляемого действия, но мало



### КТНОО. Краткая история [1]

Основанные на осознанности современные подходы в здравоохранении зародились в Соединенных Штатах в конце 1970-х годов, когда Джон Кабат-Зинн разработал метод избавления от стресса на основе осознанности (MBSR). Его новаторское исследование обнаружило удивительное влияние MBSR на хроническую боль и стресс.

В начале 1990-х гг. психологи Джон Тисдейл и Марк Уильямс (из Великобритании) и Зиндель Сегал (из Канады) обосновали, что тренировка осознанности оказывает мощное влияние на предотвращение рецидивов в повторяющейся депрессии. Силой своих идей они создали 8-недельную программу КТНОО и начали изучать ее эффективность. За последние 20 лет они наряду с другими учеными продолжили это исследование. В результате осознанность стала частью основанного на фактических данных психологического лечения.

Шесть исследований, проведенных в разных точках мира, оценили КТНОО при лечении депрессии. Результаты были поразительны. У пациентов с тремя и более предыдущими эпизодами депрессии за 12 месяцев КТНОО уменьшила частоту появления рецидивов на 40–50% по сравнению с обычным лечением и оказалась столь же эффективна в предотвращении появления новых эпизодов депрессии, как и поддерживающие антидепрессанты. Национальный институт совершенствования клинической практики правительства Великобритании (NICE) рекомендовал метод как экономически эффективное лечение для предотвращения рецидивов депрессии.

Теперь ясно, что развитие КТНОО было не только важным шагом вперед в терапии рецидивирующей депрессии, основанной на доказательствах, но и вековой в области психического здоровья, с огромным потенциалом глобального значения. КТНОО является экономически эффективным способом снижения риска депрессии без использования лекарств. Она возвращает контроль над собой в руки страдальцев с помощью методов, которые может применять каждый, день за днем, где бы он ни был.

Исследования показывают, что КТНОО не только предотвращает серьезную рецидивирующую депрессию, но и может создать эмоциональную устойчивость, которая помогает людям, страдающим от широкого спектра эмоциональных проблем: беспокойства о здоровье, социальной фобии, паники, агорафобии, биполярных расстройств и хронической депрессии. Есть также доказательства того, что КТНОО может помочь людям справиться с психологическими проблемами при таких физических заболеваниях, как рак.

Также исследования начали открывать механизмы полезных эффектов КТНОО. Как предсказывает лежащая в основе КТНОО теория, повышение осознанности у участников КТНОО является одним из важнейших путей, с помощью которых происходит улучшение. Столь же важным, как свидетельствуют дан-

ные, является появление сострадания к себе — более мягкого и дружелюбного способа, которым участники учатся относиться к себе — быть более добрыми, сострадательными, менее резкими, критичными и осуждающими.

Одно из самых удивительных открытий, сделанных на основании недавних исследований, — убедительная демонстрация того, что основанное на осознанности лечение способно приводить к длительным благоприятным изменениям в нашем мозгу. Осознанность укрепляет сети мозга, регулирующие эмоциональную реактивность, уменьшая размеры и влияние миндалины — систему, отвечающую за реакции борьбы, бегства или оцепенения; она укрепляет сети, лежащие в основе нашей способности ощущать сострадание к себе и другим; она меняет пути, вызывающие привычную и бесполезную задумчивость, которая всегда возникает при грустном настроении.



## Подготовка

Мы рассмотрели способы, которыми можем застрять в депрессии и других проблемных эмоциях.

Мы увидели, как практика осознанности предлагает способ научиться выходить из тупика.

Мы почти готовы начать первую неделю программы КТНОО.

Но вначале давайте рассмотрим некоторые практические вопросы, которые могут возникнуть после того, как вы решите начать.

Нужно ли мне присоединиться к группе, чтобы пройти программу этой книги??

Многие люди считают полезным посещать групповые занятия, если у них есть такая возможность. Это означает, что вы будете следовать программе при поддержке и доброжелательном участии тех, кто также хочет начать этот путь самопознания. В группе вы будете учиться на опыте других, и каждый ее участник будет помогать остальным выполнять свои обязательства и находить мотивацию. Но если рядом с вами нет групповой КТНОО, или если занятия проводятся в то время, когда вы не можете их посещать, вполне нормально будет двигаться вперед самостоятельно, неделя за неделей изучая книгу и слушая аудиозаписи.

Может ли мой личный терапевт пройти со мной этот курс?

Да. Опытный терапевт или консультант, специально обученный КТНОО, может предоставить вам замечательную поддержку и руководство для работы над программой в ходе вашей индивидуальной терапии или консультирования.

А что, если я не прохожу сейчас терапию?

Это не проблема. С помощью книги вы могли бы и сами пройти эту программу либо попросить своего хорошего друга или члена семьи пройти КТНОО вместе с вами. Еженедельные встречи с другом могут оказать вам огромную поддержку. Работать с кем-то — это бесценный шанс обмениваться опытом, поддерживать и расширять возможности друг друга. И он не обязательно должен испытывать те же эмоциональные проблемы, что и вы, — как оказалось, КТНОО ценится широким кругом людей как с явными эмоциональными проблемами, так и без.

Как мне узнать, что будет наиболее полезно для меня? Групповые занятия, терапевт, занятия с другом или самостоятельные?

Спросите себя, что для вас наиболее эффективно.

- Вы лучше обучаетесь, когда концентрируетесь наедине?
- Вы лучше успеваете и обучаетесь в компании других (по принципу “все вместе решаем проблему”)?
- Вы лучше делаете все сами, но в присутствии другого человека в качестве зрителя и друга?

Не переживайте, если у вас уйдет некоторое время на понимание того, что лучше всего помогло вам в прошлом, и принятие этого за модель. Вы всегда можете попробовать сначала один способ, а после еще один.

**Какой бы способ вы ни выбрали, всегда хорошей идеей будет сообщить друзьям или родственникам о своем намерении пройти программу, чего бы это ни стоило.** Рассказав о своей приверженности этому пути людям, которым доверяете, вы сможете получить поддержку оттуда, откуда не ждали, и именно тогда, когда она вам наиболее необходима.

**Надин:** “Я проходила КТНОО в группе в соседнем городе, поэтому сначала об этом на работе никто не знал... даже моя лучшая подруга. Я думаю, что в глубине души я боялась ее реакции. Затем однажды во время обеда она упомянула, что очень часто ссорится со своей сестрой из-за какой-то семейной проблемы и что это реально ее расстраивает, и тогда я просто взяла и рассказала ей, как это было со мной, через что я прошла и что делаю для этого — осознанность, групповые занятия... Она была фантастически счастлива, и в конце концов мы обе расплакались”.

## **Подготовка к тому, чтобы получить от программы максимальную пользу**

Люди нередко сталкиваются с трудностями, когда проходят курс 8-недельной программы.

Большинство из них считают, что самая сложная задача — найти время.

Независимо от того, работаете вы в группе или самостоятельно, программа КТНОО потребует от вас выполнения 40-минутной практики осознанности (медитации) каждый день, шесть раз в неделю, а также дополнительных, более коротких практик в другое время дня. **В целом вы должны выделять час в день для практики осознанности.**

Снова и снова мы поражаемся мужеству и обязательности, проявленным участниками, которые сталкиваются и справляются с этими проблемами, и почти все без исключения говорят нам о том, как были рады работать над программой до самого конца.

**Джин:** “Я обнаружила, что поначалу было реально трудно найти время для медитации. В течение 8 недель мне приходилось вставать рано утром (это было сложно, пока я не решила пропускать последние телевизионные новости и ложиться спать пораньше). Но в конце концов я была очень рада, что посвятила программе нужное время. Не только я — все в группе согласилось, что это единственный способ извлечь из нее максимальную пользу”.

Как и Джин с Анной, многим людям трудно поначалу найти необходимое для программы время, но терпение и настойчивость в конце концов приносят результат.

**Анна:** «И я тоже! Было очень трудно найти свободное от детей время для практики. Я работаю неполный рабочий день, но первые несколько дней было реально трудно. Я старалась просыпаться пораньше, хотя у моего младшего, похоже, была радиолокационная система, которая сообщала ему, что я уже встала, и он просыпался, вскакивал с кровати, забегал в мою комнату с требованием играть... И, похоже, не хотел играть в «медитацию». Итак, первые несколько дней мне казалось, что я пытаюсь украсть время для себя. Прошло около 10 дней, прежде чем я обнаружила, что для выполнения заданных упражнений можно найти время — в обеденный перерыв на работе, вечером, когда Фредди дремал, и весь дом затихал. Вначале я расстраивалась, что пропускала свое любимое телевизионное шоу, но потом подумала: «Я действительно хочу пройти эту программу или нет?», и тогда практика становилась не столько обязанностью, сколько отдыхом».

Вот какой совет дала Анна.

**Анна:** «Найти время нелегко, поэтому не вините себя. В качестве эксперимента попробуйте несколько способов и, если какой-то из них не сработает, пусть для вас это будет дополнительной информацией, а не поводом для самобичевания. Кроме того, я всем известна как Маленькая Мисс Нетерпение, поэтому если уж такая, как я, смогла выполнить программу (мои учителя средней школы будут удивлены!), то у любого из вас есть шанс. Скажите себе, что оно того стоит, и это всего лишь 8 недель».

Вам будет полезно потратить минуту, чтобы подумать о том, как вы можете найти время, необходимое для повседневной практики, которую требует курс.

Вот несколько рекомендаций.

- ❁ Если только возможно, посвятите программе без перерыва 8 недель вашей жизни, в которых не будет отпуска, семейных посещений, расширяющий бизнес поездок и т. п.
- ❁ Проводите длинные медитации ежедневно в одно и то же время и в одном и том же месте.

### Какое время суток лучше всего подойдет вам?

от: \_\_\_\_\_ до: \_\_\_\_\_

Пусть это время будет *вашим* личным временем.

- ☁ Сообщите всем, кому это необходимо, что в это время вы недоступны для звонков в дверь и по телефону.
- ☁ Позаботьтесь о том, чтобы гарантировать выделение времени на эту практику.

### Защищайте свое время, выделенное для практики.

Защищайте это время так ярко, как только сможете, от притязаний других и обязательств — как львица, защищающая своих детенышей. Помните, что ежедневно, в течение восьми недель, это время принадлежит только вам — это только *ваше* время, время для себя, время, чтобы быть собой.

**Нала:** «Сначала я думала, что это очень эгоистично — выделить время для себя. Кен должен был присматривать за детьми, а когда его не было, приходила моя мама. Но иногда и это было невозможно, и тогда я должна была стараться что-то придумать.

Но многие из нас заметили одно: как только мы выделяли время для себя, наши партнеры и дети действительно замечали разницу, и им это нравилось. После первых четырех недель Кен сказал: «Что-то изменилось в тебе — меньше нервов по поводу и без». Это действительно приятно. Я никогда не забуду, что он сказал позже, через несколько недель после того, как курс закончился: «Как приятно снова вернуть свою жену» ».

Если вы посещаете группу, внесите даты и время групповых занятий в свой дневник и календарь. Если вы сами изучаете программу, в первый день каждой недели отведите большее время, чтобы прочитать главу, содержащую материал для предстоящей недели.

**Твердость в выделении и защите времени, которое необходимо для выполнения программы, действительно приносит дивиденды.**

Однако, помните, что...

**Если вы очень подавлены, или ваша жизнь сейчас очень хаотична (или у вас сейчас период серьезных перемен), вероятно, лучше подождать, пока вы не почувствуете себя немного лучше, или жизнь не станет немного спокойнее, прежде чем начать программу.**

Если у вас сейчас реально все плохо, и вам очень трудно сосредоточиться на некоторых практиках, обучение чему-то но-

вому может стать удручающим. Наиболее правильным будет позволить себе подождать, если можно, некоторое время или, если вы уже начали, быть очень терпеливым к себе.

## Практические вопросы

### Место для медитации

Лучше выбрать место, которое будет комфортным, максимально тихим, и где вас не будут беспокоить окружающие или звонки телефона.

Где будет ваше место? \_\_\_\_\_

### Аудиооборудование

Домашняя практика обычно включает выполнение одного или нескольких заданий, записанных на компакт-диске или скачанных из Интернета.

Полезно проверить, есть ли у вас подходящее оборудование для воспроизведения этих управляемых практик.

### Приспособление для сидения

Медитация сидя является центральным аспектом программы КТНОО.

В главе 6, во врезке “Медитация сидя: полезные советы” вы увидите, что есть три варианта ее выполнения сидя: на стуле, на твердых подушках на полу или на скамейке для медитации.

Сидеть на стуле хорошо, но некоторым людям для этой цели удобнее использовать подушки или скамейку для медитации. Если вы думаете, что могли бы изучить каждый из этих вариантов, сейчас самое время заняться покупками.

## План программы

Если вы готовы начать этот путь самопознания, будет полезно иметь план путешествия, в которое вы хотите отправиться: смотрите следующую вставку.

Неделя за неделей у вас будет возможность участвовать в разных видах практик осознанности, специально разработанных для устранения семи основных характеристик, на которых держится режим управляемого действия разума, на пути к достижению большего умиротворения и благополучия.

### Неделя за неделей

Каждая неделя фокусируется на разных аспектах режима действия, чтобы вы научились распознавать этот режим, вышли из него и вошли в режим бытия.

Вот темы, которые вы будете изучать.

- *Неделя 1 — переход от жизни на “автопилоте” к жизни с осознанностью и сознательным выбором.*
- *Неделя 2 — переход от отношения к опыту через мышление к непосредственному его восприятию.*
- *Неделя 3 — переход от пребывания в прошлом и будущем к полному присутствию в настоящем моменте.*
- *Неделя 4 — переход от попыток избежать или избавиться от неприятного опыта к приближению к нему с интересом.*
- *Неделя 5 — переход от требования к вещам измениться к позволению им быть просто тем, что они уже есть.*
- *Неделя 6 — переход от отношения к мыслям как к истинным и реальным к рассмотрению их как ментальных событий, которые могут не соответствовать реальности.*
- *Неделя 7 — переход от грубого отношения к себе к отношению с добротой и состраданием.*
- *Неделя 8 — планирование осознанного будущего.*

Главы 5–12 содержат подробные пошаговые инструкции.

## Как использовать главы 5–12

Каждая глава для каждой недели состоит из раздела **ОРИЕНТАЦИЯ** и следующего за ним раздела **ЕЖЕДНЕВНАЯ ПРАКТИКА**.

Мы предлагаем использовать главы по-разному, в зависимости от того, как вы проходите курс.

### Если вы проходите курс в качестве участника группы

После каждого еженедельного группового занятия мы предлагаем вам обращаться к разделу **ОРИЕНТАЦИЯ**, чтобы напоминать себе о том, что вы прошли на занятии.

В этом случае нет необходимости выполнять практики и упражнения, описанные в разделе **ОРИЕНТАЦИЯ**, так как вы их уже сделали в группе (хотя можно только приветствовать, если вы повторите их снова).

Затем перейдите к разделу **ЕЖЕДНЕВНАЯ ПРАКТИКА** и следуйте всем советам, представленным здесь.

**Если вы проходите курс в рамках индивидуальной терапии или консультирования**

Мы предлагаем вам использовать каждую главу в соответствии с рекомендациями вашего терапевта или консультанта.

**Если вы проходите курс КТНОО самостоятельно или с другом**

Мы предлагаем вам прочитать раздел ОРИЕНТАЦИЯ и выполнить все описанные в нем практики и упражнения, затем перейти в раздел ЕЖЕДНЕВНАЯ ПРАКТИКА и следовать всем представленным в нем рекомендациям.

**Если вы преподаватель группового курса КТНОО**

Эта рабочая тетрадь предоставит участникам вашей группы все материалы, необходимые для прохождения курса КТНОО.

Если вы находите целесообразным собирать еженедельные краткие отчеты участников об их домашней практике, мы рекомендуем использовать формы записи домашней практики из книги *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression, Second Edition* (Segal, Willians & Teasdale; New York: Guilford Press, 2013).

#### ИЗ НАШЕЙ ЭЛЕКТРОННОЙ ПОЧТЫ

*“Я испытываю огромное чувство благодарности ко всем, кто работал над проектом основанного на осознанности лечения депрессии.*

*Около четырех лет назад мое настроение достигло критической отметки, и я обратился за помощью. Мой психолог порекомендовал мне осознанность, так как было ясно, что проблемы с тревогой и депрессией я испытывал на протяжении большей части своей жизни. Я читал книгу, слушал компакт-диск, выполнял упражнения, и на короткий срок мое самочувствие быстро улучшилось. Я продолжал, и примерно через год, наконец, достиг этого — день за днем я осознаю поток своих мыслей и наблюдаю за ними, как за проезжающими мимо автобусами, не садясь в них.*

*Это полностью поменяло мою жизнь, я чувствую, что теперь немного понимаю себя, и у меня снова появилась надежда, которая не уходит. Я поделился этой идеей и процессом с несколькими друзьями, и им также помогла осознанность.*

*Я знаю, что все это звучит как клише, но я чувствую себя вырвавшимся из тюрьмы/ада, которым был мой собственный разум. Мой потенциал начал раскрываться в 50 лет — но лучше поздно, чем никогда! Большое вам спасибо, мы никогда не встречались, и я не хочу быть сентиментальным, но вы действительно спасли мне жизнь.*

*Я не знаю, дойдет ли это письмо до кого-нибудь из команды, или войдет в файл поддержки, но я просто почувствовал потребность сказать вам спасибо.*

Майкл”



## Часть II

# Программа основанной на осознанности когнитивной терапии (КТНОО)

## ЕСЛИ БЫ Я МОГЛА СНОВА ПРОЖИТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ... [14]

Я бы совершила больше ошибок в своей жизни. Я бы расслабилась, я бы размялась. Я была бы глупее, чем была в этом путешествии. Я не воспринимала бы вещи так серьезно. Я больше рисковала бы. Я больше лазила бы по горам и плавала в реках. Я ела бы больше мороженого и меньше бобов. Наверное, у меня было бы больше реальных проблем, но меньше воображаемых.

Видите ли, я одна из тех, кто живет рационально и размеренно час за часом, день за днем. О, у меня бывали счастливые моменты и, если бы мне пришлось прожить жизнь еще раз, у меня их было бы больше. Я очень постаралась бы, чтобы у меня не было ничего, кроме них. Только моменты, один за другим, вместо того, чтобы жить так много лет, обдумывая наперед каждый день. Я была одной из тех, кто никуда не ездит без градусника, грелки, дождевика и парашюта. Если бы мне пришлось все повторить, я бы путешествовала налегке.

Если бы я могла прожить свою жизнь заново, я бы стала ходить босиком еще ранней весной и заканчивала поздней осенью. Я больше ходила бы на танцы. Я больше каталась бы на каруселях. Я срывала бы больше ромашек.

Надин Стэр, 85 лет  
Луисвилл, Кентукки



# Неделя 1:

## ВЫЙТИ ИЗ РЕЖИМА АВТОПИЛОТА

### Ориентация

Если бы я могла прожить свою жизнь заново... Депрессия и несчастное настроение — а также усталость и стресс, которые следуют за ними, — у них есть одно общее свойство: отнимать у нашей жизни силу и краски.

Осознанность может помочь нам вернуть контроль над своей жизнью.

С чего же начать?

Сравните две ситуации.

- Сценарий 1: вы гуляете с маленьким ребенком — идете медленно, часто останавливаетесь, смотрите на все его или ее глазами и замечаете необычайное богатство простых вещей. Вы видите все, словно в первый раз.
- Сценарий 2: вы едете на машине знакомым маршрутом, а потом вдруг понимаете, что проехали много километров, совсем не заметив окрестностей, потому что полностью были поглощены мыслями о других вещах. Вы ехали на автопилоте.

Эти два сценария отражают разницу между реальным проживанием жизни и нашим более привычным способом мчаться по жизни — ничего не замечая, не ощущая вкуса, запаха, касаний — не соприкасаясь с миром.

С помощью глубокой рефлексии можно обнаружить, что точно так же, как мы зачастую “водим машину на автопилоте”, большую часть времени мы и “живем на автопилоте”.

Проблема состоит в том, что, когда мы таким способом не входим в соприкосновение с миром, разум не бездействует: он делает то, на что запрограммирован, — использует явное время простоя, чтобы проигрывать все, что мы планировали сделать, или мечтать о том, что мы должны сделать.

На автопилоте наш разум вовлечен в *режим действия*, работающий на его заднем плане без нашего ведома, согласия или намеренного выбора.

Когда режим действия в нашем разуме чувствует себя как дома, мы можем легко попасть в ловушку той или иной формы **управляемого** действия — руминации, нисходящей спирали погружающей нас в еще одну депрессию и беспокорство, затягивающей в тревогу, которая своими прессующими требованиями заставляет чувствовать еще большую депрессию и выгорание. Жизнь на автопилоте подвергает нас риску застрять в одном из этих негативных состояний разума.

Она также отделяет нас от всего позитивного вокруг, оставляя лишь смутное понимание богатства и полноты жизни в каждый момент. Когда все кажется серым и прохудившимся, жизнь не слишком радует.

Так что же мы можем сделать?

Давайте начнем наше путешествие по выходу из автопилота с нового под-

Осознанность предлагает нам способ проснуться от жизни на автопилоте.

хода к очень знакомой части жизни — употреблению пищи.

Осознанность предлагает нам способ проснуться от жизни на автопилоте.

## Ешьте изюм осознанно [15]

Вам понадобится несколько изюминок для этого эксперимента на осознанность. Сядьте удобно там, где есть хорошее освещение и вас не будут беспокоить. Затем медленно настройте себя на прохождение практики, используя инструкции на аудиодорожке № 2 (*Упражнение с изюмом*),<sup>2</sup> кратко изложенные ниже.

### Пробуждение от жизни на автопилоте: медитация при употреблении пищи

*Не торопитесь, делайте длинные паузы между инструкциями, уделив по меньшей мере 10 минут всей медитации.*

- Когда будете готовы, возьмите изюминку и положите ее на ладонь. Обратите внимание на переживание *зрительного образа* предмета, кото-

<sup>2</sup> Упражнение на английском языке. — Примеч. ред.

рый наблюдаете на своей руке. Изучайте изюминку глазами, как будто никогда не видели такого предмета раньше. Используйте все свое внимание, пристально и детально ее разглядывая.

- Заметьте, как свет, возможно, падает на изюминку, любые тени, бугорки или впадины на ее поверхности, тусклые или яркие места. Позвольте себе исследовать всю ее глазами. Можно взять изюминку большим и указательным пальцами и переворачивать, чтобы изучить ее со всех сторон.
- Если во время этого у вас возникнут какие-либо мысли, например, “Каким странным делом я занимаюсь” или “Какой в этом смысл?”, то просто отмечайте их как мысли и делайте все возможное, что вернуть свое внимание обратно, к переживанию зрительного образа изюма.
- Держите изюм, уделяя все свое внимание переживанию осязания, ощущая изюм, замечая его липкость или гладкость. Если хотите, осторожно покатайте его между большим и указательным пальцами, замечая мягкие, податливые и более плотные, твердые части... Что бы вы ни обнаружили, осознавайте свое переживание прямо сейчас, в этот момент.
- Когда будете готовы, поднесите изюм к носу и поддержите его так, вдыхая и осознавая то, что вы заметили. Замечайте любой запах или аромат, которые могут присутствовать или, если их нет, заметьте это тоже, осознавайте любые изменения в своем переживании с течением времени.
- А теперь медленно возьмите изюминку и готовьтесь положить ее в рот, осознавая меняющуюся модель ощущений в руке при движении. Заметьте, как ваша кисть и рука точно знают, куда положить изюм. Если хотите, можете закрыть глаза на этом этапе.
- Поместите изюм в рот, замечая, как язык выдвигается ему навстречу, положите его на язык и позвольте изюму лежать во рту, не жуйте его. Возможно, вы заметите какие-либо изменения во рту. Изучайте ощущение от изюма на своем языке, переворачивая его во рту, исследуя его поверхность — чувствуя бугорки и впадины. Можете перемещать его внутри рта, от щеки к щеке, к нёбу.
- Когда будете готовы, положите изюм между зубами, раскусите и очень медленно начните жевать. Заметьте, что происходит у вас во рту, любые вкусовые ощущения, выделяемые при жевании. Не торопитесь. Замечайте любые изменения во рту и любые изменения в консистенции изюма. Почувствуйте прочность его кожицы, мягкость его плоти.

- Затем, когда почувствуете, что готовы сделать глоток, посмотрите, сможете ли вы сначала обнаружить намерение проглотить, как оно появляется, чтобы даже это пережить с осознанием, прежде чем пойти дальше и проглотить изюм.
- Наконец после всех ощущений глотания, движения изюма вниз к вашему желудку заметьте послевкусие, которое изюм оставил у вас во рту.

Теперь позвольте себе открыть глаза, если они были закрыты, и вернитесь снова в комнату.

**Каким были ваш опыт?**

**Какие ощущения или эмоции вы осознавали?** \_\_\_\_\_

---



---



---



---



---

**Чем это отличается от вашего обычного опыта еды?**

---



---



---



---



---

**Мэтт:** “Я действительно знал, что ем изюм. Все переживания были гораздо более яркими, чем когда я обычно засовывал горсть сразу себе в рот”.

**Яни:** “Я раньше никогда даже не смотрела на изюм, а на этот раз увидела, что вместо сухого морщинистого предмета он выглядел многогранно, как бриллиант. Я должна была напоминать себе не жевать его сразу, а исследовать вначале языком, что сделало жевание похожим на взрыв вкуса у меня во рту”.

Привнесение нежного осознания в переживание меняет его. Оно может стать богаче, интереснее или совершенно новым. И это показывает нам, насколько мы не осознаём то, что делаем в течение обычного дня.

Куда девался ваш разум во время упражнения с изюмом?

---

---

---

---

---

Вы намеренно отправили туда свой разум?

Если нет, то это совершенно нормально. Очень часто обнаруживается, что разум сильно отвлекается. Сара почти полностью забыла то, что делала.

**Сара:** «Я не знаю, что означает «есть изюм». Все, что я знаю, — это то, что он выглядит сухим, похожим на горячий песок. Это вызвало у меня воспоминания об отпуске с моими родителями, когда я была ребенком. И вызвало воспоминания о маме, заставило подумать, что действительно нужно встать и позвонить ей. В этот момент я поняла, что проглотила изюм, и у меня не осталось воспоминаний, как я его ела».

У разума есть своя повестка дня. На автопилоте старые привычки разума устанавливают свою повестку и могут увлечь нас в места, которые мы сами не выбрали бы.

И как это упражнение с изюмом может помочь мне не застревать в нежелательных эмоциях?

Оно действительно важно, поскольку показывает, что:

- 1) мы можем изменить свой опыт путем простого изменения способа обращать на него внимание — как мы увидим, это даст нам целый ряд новых преимуществ по-другому относиться к неприятным эмоциям;
- 2) осознанность помогает нам замечать вещи, которые в противном случае мы могли бы пропустить — это значит, что мы с большей вероятностью обнаружим ранние признаки соскальзывания в депрессию, беспокойство или выгорание;
- 3) мышление на автопилоте может увести нас в места, которые мы сами не выбрали бы — но мы можем сами решить вернуться, намеренно переориентировав внимание на переживаемые в данный момент ощущения.

## Изучение возможностей

Теперь, когда вы уже почувствовали, каково это — по-новому осознавать, казалось бы, обыденные действия, вы можете подумать о других повседневных обязанностях, которые также выполняете на автопилоте: купаетесь, чистите зубы, ходите из одной комнаты в другую.

Позже мы предложим вам в качестве ежедневной практики на этой неделе определить одно из таких действий, которое вы могли бы делать более осознанно, как в упражнении с изюмом.

Упражнение с изюмом открывает путь к осознанному изучению огромного царства переживаний, которые мы зачастую не осознаём, — нашего тела. На этой неделе ежедневная практика сделает это царство центральной ареной медитации, известной как *сканирование тела*.

## Ежедневная практика

На протяжении 1-й недели в течение 6 дней из 7 выполняйте каждое из этих упражнений.

1. Сканирование тела.
2. Привлечение осознания к рутинной деятельности.
3. Осознанное употребление пищи.

### 1. Сканирование тела

#### Контроль внимания

Практика с изюмом показывает, насколько сложно сосредоточиться на чем-то одном в любой отрезок времени. Внимание так легко переключается на другие проблемы, что мы не перестаём удивляться, насколько, оказывается, наш разум обладает собственной волей.

Способность намеренно фокусировать все свое внимание на одной вещи

Чтобы научиться пробуждаться к жизни, мы должны практиковать три основных навыка:

- направление внимания;
- удержание внимание;
- переключение внимания.

без отвлечения даст нам силу проснуться от жизни на автопилоте.

Но, скорее всего, как и всех нас, вас не учили тренировать эти мускулы внимания.

Если вы хотите, можно начать это обучение прямо сейчас. Оно будет состоять в перемещении внимания внутри вашего тела. Вы научитесь:

- **направлять** внимание в то место, куда хотите (подключаться);
- **удерживать** внимание, чтобы оно оставалось в этом месте на время, которое вы хотите (оставаться и изучать);
- **смещать** внимание, когда вы хотите (отключаться),

Сканирование тела дает вам возможность тренироваться таким образом, одновременно пробуждаясь к реальному **переживанию** своего тела.

**Каждый день на этой неделе:** найдите место, где можете спокойно лежать в течение 45 минут, и вас не будут беспокоить. Как можно точнее следуйте инструкциям аудиозаписи № 3 (*Сканирование тела*).<sup>3</sup> Здесь мы приводим их в текстовом формате.

### Медитация сканирования тела [16]

- Лягте на спину, устроившись поудобнее на коврик, на полу или на кровати — там, где вам будет тепло и спокойно. Прикройте глаза.
- В течение нескольких минут войдите в контакт с движением своего дыхания и ощущениями в теле. Когда будете готовы, перенесите свое внимание на физические ощущения в теле, особенно ощущения прикосновения или нажатия, где ваше тело соприкасается с полом или кроватью. На каждом выдохе постарайтесь отпустить все, погружаясь немного глубже в коврик или кровать.
- Напомните себе о цели этой практики. Ее цель — не чувствовать себя как-то по-другому, расслабленно или спокойно; это может произойти, а может, и нет. Наоборот, задача этой практики состоит в осознании любых ощущений, которые вы обнаружите, фокусируя свое внимание на каждой части тела по очереди.
- Теперь перенесите свое внимание на физические ощущения в нижней части живота, осознавая изменяющиеся паттерны ощущений в стенке брюшного пресса, когда вы вдыхаете и выдыхаете. Потратьте несколько минут, чтобы почувствовать ощущения при вдохе и выдохе.
- Почувствовав связь с ощущениями в животе, переместите “пржектор” своего внимания вниз по левой ноге в левую стопу и пальцы ноги. Фокусируйтесь на каждом из пальцев левой ноги по очереди, привнося мягкое любопытство в исследование качества ощущений, которые обнаружите, возможно, замечая ощущение от соприкосновения пальцев ног, ощущение покалывания, тепла или отсутствия особых ощущений.

<sup>3</sup> Упражнение на английском языке. — *Примеч. ред.*

- Когда будете готовы, на вдохе почувствуйте (или представьте), как воздух входит в ваши легкие, а затем опускается в живот, в левую ногу, левую ступню, доходя до пальцев левой ноги. Затем на выдохе почувствуйте (или представьте), как воздух поднимается обратно вверх, из ступни в ногу, вверх через живот, грудь и выходит наружу через нос. Со всем старанием проделайте это еще несколько раз — пронося дыхание вниз до пальцев ног и обратно вверх от пальцев ног. Это может быть трудно — просто сделайте все возможное, практикуясь в этом “дыхании внутрь”, подходя к нему как к игре.
- Теперь, когда вы будете готовы, на выдохе отпустите мысленно пальцы ног и перенеситесь к ощущениям в нижней части левой ступни, направляя мягкое, изучающее внимание к подошве стопы, подъему, пятке (например, замечая, как пятка соприкасается с ковриком или кроватью). Эксперимент с “вдыханием” ощущений предполагает осознавать дыхание на заднем плане, а на переднем — исследовать ощущения в нижней части вашей стопы.
- Теперь позвольте осознанию распространиться на остальную часть вашей стопы — до верхней ее части, лодыжки, проникая прямо в кости и суставы. Затем, взяв немного больше воздуха, направьте его вниз во всю левую ступню и, когда дыхание перейдет на выдох, полностью отпустите левую ногу, позволив фокусу внимания переместиться в нижнюю часть левой ноги — икру, голень, колено и так далее, по очереди.
- Продолжайте привносить осознанность и легкое любопытство к физическим ощущениям в каждой оставшейся части тела по очереди — к верхней части левой ноги, пальцам правой ноги, правой ступне, правой ноге, области таза, спине, животу, груди, пальцам рук, ладоням, рукам, предплечьям, плечам, шее, голове и лицу. Привнесите тот же максимально детальный уровень осознания и мягкого любопытства к телесным ощущениям в каждой области. Когда вы выходите из каждой основной области, “вдохните в нее” воздух на вдохе и выдохните на выдохе.
- Если вы начинаете осознавать напряжение или другие сильные ощущения в конкретной части тела, можно “вдохнуть в них” воздух, осторожно используя вдох, чтобы привнести осознанность прямо в ощущения, и со всем старанием отпустить эти ощущения, или освободиться от них на выдохе.
- Время от времени разум будет неизбежно отвлекаться от дыхания и тела. Это совершенно нормально. Это то, что обычно делает разум. Когда вы заметите это, мягко признайтесь себе в отвлечении, отметив, куда ушел

разум, а затем осторожно верните свое внимание к той части тела, на которой вы хотели сосредоточиться.

- После того как вы “отсканировали” все тело таким образом, потратьте несколько минут на осознание ощущений тела как целого и дыхание — свободное вдыхание и выдыхание воздуха из тела.
- Если вы обнаружите, что засыпаете, вам может понадобиться подложить под голову подушку, открыть глаза или практиковаться сидя, а не лежа. Не стесняйтесь поэкспериментировать с практикой в другое время дня.

Каждый день **делайте несколько заметок** о том, что больше всего вы осознаете во время сканирования тела. О чем вы **думаете**? Какие **ощущения в своем теле** замечаете? Какие **эмоции или чувства** испытываете?

**1 день**

**Мысли:**

---

---

**Ощущения:**

---

---

**Чувства:**

---

---

*Я продолжаю думать, все ли я делаю правильно? Достаточно ли я стараюсь? Почему я не могу расслабиться? Почему ничего не происходит?*

*На самом деле это довольно распространенное переживание. Все эти мысли — просто разные формы оценивания — желание режима управляемого действия разума руководить действием. Просто скажите себе по возможности более мягко, что это “оценивание”, и верните внимание к области тела, на которой согласно инструкции вы фокусируетесь в данный момент.*

**Не существует “правильного” способа сканировать тело.  
Наш опыт — это наш опыт, каким бы он ни был.**

**2 день****Мысли:**


---



---

**Ощущения:**


---



---

**Чувства:**


---



---

Мне это с о в с е м не помогло. Я просто продолжаю засыпать.

Это легко может случиться. Попробуйте просто продолжать сканировать тело день за днем, даже если вам кажется, что сначала вы больше спите, чем бодрствуете. Часто со временем сонливость становится меньше. Если она продолжается, вы можете попробовать сканировать тело с открытыми глазами или подложив под голову подушку, или заняться практикой сидя. Если вы тренируетесь по вечерам, вы можете поэкспериментировать делать это в начале дня.

**3 день****Мысли:**


---



---

**Ощущения:**


---



---

**Чувства:**


---



---

Это было удивительно — я почувствовал себя таким расслабленным, как будто части моего тела растворились. Это было замечательно, словно я находился в полной невесомости.

Как чудесно! Когда это происходит, у нас появляется уверенность, что мы уже обладаем способностью к умиротворению и покою глубоко внутри себя. Но не помешает с осторожностью относиться к своим ожиданиям или желаниям насчет того, что это произойдет в следующий раз — этого может и не случиться. Хотя релаксация не является реальной целью сканирования тела, приятно наслаждаться ею, когда она происходит.

**Вас может удивить, но целью сканирования тела не является стремление к релаксации или какому-нибудь другому особому состоянию. Неважно, какие ощущения вы осознаёте, важно — насколько вы можете настроиться на *непосредственные ощущения* тела, а не застревать в *мыслях о нем*.**

**4 день**

**Мысли:**

---

---

**Ощущения:**

---

---

**Чувства:**

---

---

Я не мог сосредоточиться. Я продолжал думать: как я могу медитировать при всем, что происходит — бегущих вокруг детях, звонящем телефоне и стучащих в дверь людях? Я очень расстроился, что ничего не достиг, несмотря на потраченное на это время.

Когда вы переживаете фрустрацию, раздражение или скуку, попробуйте просто признать эти эмоции тем, что они есть, — преходящими состояниями разума. Попробуйте просто сказать себе: “Это фрустрация”, “Это скука” и т. д. А потом, вместо того, чтобы пытаться избавиться из этих эмоций, просто вернитесь к практике, сфокусировавшись на инструкциях и том месте, где они предлагают вам сосредоточить свое внимание.

**5 день**

**Мысли:**

---

---

**Ощущения:**

---

---

**Чувства:**

---

---

Я пыталась расслабиться, но продолжала замечать напряжение и боль. Если я не чувствую приятных ощущений, наверное, я делаю все неправильно, не так ли? Мне было реально некомфортно.

С помощью осознанности мы можем хорошо сознавать, что происходит в нашем теле. Если вы испытываете дискомфорт, сделайте все возможное, чтобы избавиться от оценивания, делаете ли вы практику “правильно”, и просто сфокусируйте свое внимание на том, что предлагают инструкции. Затем, когда инструкции доходят до области, где вы чувствуете напряжение или дискомфорт, исследуйте эти физические ощущения так мягко, как только можете. И когда инструкции двигаются дальше, отпустите внимание и переориентируйте его на новую область... Полезно помнить, что вам не нужно чувствовать себя хорошо сейчас, так как эта практика развивает вашу способность к неподвижности и ясности — эффекты, которые могут хорошо показать себя в другое время.

**6 день**

**Мысли:**

---



---

**Ощущения:**

---



---

**Чувства:**

---



---

Я обнаружила, что заливаюсь слезами и совершенно не могла понять почему.

Настраиваясь на ощущения в теле, мы можем воссоединиться с эмоциями, которые когда-то разум решил переживать не полностью. Хотя это может показаться странным, готовность разрешить этим эмоциям присутствовать может иметь глубоко исцеляющий эффект. Настолько, насколько это возможно, попробуйте продолжать следовать инструкциям и фокусироваться на ощущениях тела. Таким образом, вы “успокаиваетесь” перед пиком сильных эмоций.

**Если вы обнаружите, что многократно воссоединяетесь с подавляющими эмоциями от травмирующего переживания из прошлого, или воспоминания о чрезвычайно дистрессовых событиях возвращаются, будет разумно обратиться за дальнейшей профессиональной помощью к вашему инструктору КТНОО (если он у вас есть), опытному консультанту или терапевту.**

В конце недели вы должны проанализировать собственные переживания о следующих распространенных реакциях на практику. Обведите все, что вы заметили, и запишите все конкретные переживания, в которых застревал ваш разум.

**Оценивание:**

---

---

---

**Сонливость:**

---

---

---

**Покой/релаксация:**

---

---

---

**Физический дискомфорт:**

---

---

---

**Фрустрация/скука:**

---

---

---

**Эмоциональное расстройство:**

---

---

---

**Другое (специфическое):**

---

---

---

### ОГЛЯДЫВАЯСЬ НАЗАД: УЧАСТНИКИ КТНОО О СКАНИРОВАНИИ ТЕЛА [17]

Первые 10 дней это было бременем для меня, постоянно отвлекался и беспокоился, правильно ли все сделано. Например, у меня продолжались полеты фантазии. Мой разум постоянно отвлекался. Я думаю, что слишком старался остановить его.

Еще одной проблемой вначале была инструкция: “Просто принимай вещи такими, какие они есть сейчас”. Я думал, что это совершенно невыполнимо. Я думал, что не смогу это сделать.

В итоге я просто ставил компакт-диск и ждал, когда унесусь в царство мыслей. Я не беспокоился, будут ли возникать проблемы. Постепенно прошли 40 минут без потери внимания, и с того момента следующие разы были более эффективными.

Через десять дней я расслабился еще больше. Я перестал беспокоиться о том, думаю ли я о чем-то еще. Когда я перестал беспокоиться об этом, у меня реально прекратились полеты фантазии. Если я думал о чем-то еще, то снова включал CD и тогда переставал думать. Постепенно полеты фантазии сократились. Я был счастлив слушать инструкции, а потом стал извлекать из этого пользу.

Вскоре я добился того, что смог почувствовать, как дыхание спускается до основания моей ноги. Иногда я ничего не ощущал, но затем подумал, что, если нет ощущений, я могу быть удовлетворен тем фактом, что нет ощущений.

Этот метод, что вы можете сделать всего шесть раз. Сканирование должно стать вашим повседневным занятием. Оно будет все более реальным, чем больше вы тренируетесь. Я стал с нетерпением ждать его.

Если люди смогут выделять 45 минут ежедневно для своей практики, им будет легче структурировать и другие вещи в своей жизни. Практика сама по себе даст им импульс.

## 2. Привнесение осознанности в повседневные дела

Практиковать осознанность в повседневной жизни — центральный аспект программы КТНОО. Есть два способа начать делать это на этой неделе. Первый — привнести осознанную сознательность в рутинную деятельность.

**Важно практиковать осознанность в повседневной жизни,  
потому что именно здесь мы в ней нуждаемся.**

Выберите одно рутинное действие, которое выполняете каждый день, и решите, что на этой неделе, насколько сможете, принесете в каждый его элемент свежее качество намеренной и мягкой осознанности, как вы это делали с изюмом. Лучше это делать с одним и тем же действием каждый день в течение всей недели.

Вы можете использовать одно из ранее придуманных действий или любое из тех, которые мы здесь представили:

просыпаться утром;  
выносить мусор;  
вытираться после душа;  
водить автомобиль;  
одеваться;  
выходить из дома

готовить кофе;  
входить в дом;  
мыть посуду;  
подниматься по лестнице;  
загружать посудомоечную машину;  
спускаться по лестнице.

Я не уверен, что понимаю, что такое намеренная осознанность. На что я должен обратить внимание?

Действительно, хорошо будет это понять. Например, вы выбрали мытье в душе. Тогда вы должны обратить все свое внимание на ощущения на коже при ее контакте с водой, на тепло воды, на запах шампуня или мыла, на звуки воды и изменение ощущений в мышцах рук, когда вы двигаетесь, намыливая свое тело.

Другой пример, если вы выберете пробуждение, — прежде чем встать с постели, попробуйте почувствовать ощущения касания и нажатия, когда ваше тело соприкасается с матрасом и постельным бельем. Обратите внимание на движение пяти циклов дыхания, чтобы открыть свое сознание для звуков утра, почувствовать ветер на лице, и обратите внимание на то, что вы видите вокруг себя.

**Попробуйте, если можете, осторожно пробудиться к опыту жизни и узнать, что делаете прямо сейчас, во время выполнения действия.**

Повседневные действия в течение 1 недели: \_\_\_\_\_

Чтобы отслеживать эту практику, отмечайте каждый день, когда вспомнили, что надо быть осознанным, выполняя что-то.

День 1: \_\_\_\_\_ День 2: \_\_\_\_\_ День 3: \_\_\_\_\_

День 4: \_\_\_\_\_ День 5: \_\_\_\_\_ День 6: \_\_\_\_\_

Сама по себе осознанность не сложна, трудность состоит в том, чтобы не **забывать** быть осознанным в повседневной жизни. Есть ли какая-то временная закономерность в том, когда вы вспоминаете, а когда забываете?

**Мне проще вспомнить, когда:**

---



---

**Мне труднее вспомнить, когда:**

---



---

**В конце недели: проанализируйте различия, которые заметили между тем, как вы пережили выбранные вами действия на этой неделе, и вашими обычными переживаниями.**

---



---



---



---

**Яни:** "Однажды в течение дня я стала осознавать обычные моменты и обнаружила, что замечаю все мелочи — летящую в небе птицу, запахи приготовленного мною ужина, шорохи опавших листьев под моими ногами. Когда я реально осознаю эти вещи, я не задумываюсь о волнениях".

**Георгиос:** "Когда я с большим вниманием отношусь ко всему процессу пробуждения и вставания утром с постели, как выясняется, я меньше ощущаю депрессию, чем когда просыпаюсь быстро".

Привлечение осознания к тому, что вы делаете в повседневной жизни, облегчает распознавание того, что вы находитесь в режиме действия, или на автопилоте.

Это также дает нам возможность мгновенно переключиться с режима разума, намеренно войдя в режим бытия и находясь там, где депрессии или другим тревожным эмоциям будет труднее управлять нами.

### 3. Осознанное употребление пищи

Еще одно упражнение по привнесению осознанности в повседневную жизнь на этой неделе — это осознанное сознательное употребление пищи.

Это упражнение предлагает вам **проявить осознанность** и обнаружить, что вы замечаете вкусы, зрительные образы, запахи или ощущения тела во время приема пищи — так же, как это случилось с вами, когда вы осознанно ели изюм.

Попробуйте осознанно, с той же заботой и вниманием, как вы ели изюм, съесть хотя бы одно из блюд или часть блюда.

**Делайте отметку всякий раз, когда замечаете, что едите осознанно (будет хорошо, если вы сделаете больше одной отметки — если вы осознанно съедите более одного блюда или перекуса за день).**

День 1: \_\_\_\_\_ День 2: \_\_\_\_\_ День 3: \_\_\_\_\_

День 4: \_\_\_\_\_ День 5: \_\_\_\_\_ День 6: \_\_\_\_\_

**В конце недели вы можете захотеть проанализировать любые изменения в своем употреблении пищи. Запишите мысли здесь.**

---

---

---

---

---

## Поздравляем!

Вы подошли к концу первой недели программы КТНОО.

На этом этапе может быть полезно и интересно просмотреть свои записи и вспомнить об опыте всей недели — как вы отвечали на каждую практику, и как ваши реакции и ответы, возможно, отличались день ото дня.

Ваши реакции во вторую неделю могут быть такими же, как и в первую, или могут сильно отличаться. Есть только один способ узнать об этом. Вы готовы?

### **Ты, читающий это, будь готов [18]**

Начиная с этого момента, что ты хочешь запомнить?

Как солнечный луч ползет по начищенному полу?

Как пахнет испарениями старое дерево?

Как мягкий звук снаружи заполняет собой тишину?

Принесешь ли ты когда-нибудь миру лучший подарок,

чем дыхание уважения, которое всегда с тобой,

куда бы ты ни пошел? Ты ждешь,

что время откроет тебе лучшие мысли?

С момента, как ты обернешься, лови каждый

новый взгляд, брошенный на тебя; приноси домой

все, что нашел за день. Время, которое ты провел,

читая или слушая это, сохрани на всю жизнь.

Что еще любой может дать тебе,

кроме того, что происходит сейчас, прямо здесь,

в этой комнате, когда ты оборачиваешься?

Уильям Стаффорд



## Неделя 2: другой способ познания

### Ориентация

**Валерия:** “Так сложно фокусироваться на сканировании тела! Я лежу, решив на этот раз точно следовать инструкциям. И все же минуту спустя я обнаруживаю, что думаю о своем теле, задаваясь вопросом, почему я ощущаю так много боли, которой не замечала раньше, и что все это может значить. В конце концов я понимаю, что снова потеряла контакт со своим телом, и набрасываюсь на себя: “Это ведь так просто, почему я не могу сделать все правильно? Другие могут, а я нет. Что со мной не так?” Это напомнило мне то, как я пыталась выучить испанский — как будто язык просто не заходил в мой мозг. Я реально чувствовала себя душой во время той поездки в Мексику. Я заканчиваю оставшуюся часть сеанса, думая о других случаях, когда все испортила, и о том, как все это на самом деле характеризует меня как человека. К концу сеанса я чувствую себя еще хуже, чем в начале”.

На автопилоте мы как будто улетаем куда-то далеко. Но куда мы летим? Чаще всего мы теряемся в мыслях того или иного рода — планах, воспоминаниях или мечтах.

Мышление делающего разума стоит за руминацией депрессии, беспокойством тревоги и не знающими покоя стремлениями не стрессовых состояний.

Мышление становится проблемой, когда берет верх над нами, когда мы не просто думаем, а **теряемся** в мыслях. Пройдя переломный момент, мы больше не живем в мире, а живем в своих головах.

Так что же нам делать? Мы не можем перестать думать с помощью одной лишь силы воли. Но нам все равно нужно знать, что происходит прямо сейчас в нашей жизни. И есть ли другой способ, кроме мышления, познать и подключиться к своим переживаниям?

Проведите эксперимент; вы найдете инструкции для него ниже или, если хотите, на звуковой дорожке № 14 (*Два пути познания*).<sup>4</sup> Это займет всего несколько минут.

## Два способа познания

Сядьте в удобное положение на стуле с прямой спинкой. Закройте глаза.

### 1. Мысли о...

В течение минуты или двух **подумайте о** своих ногах, не глядя на них. Какие мысли возникают у вас, когда вы думаете о своих ногах? Это могут быть мысли о том, нравятся ли они вам, хотите ли вы, чтобы они были другими... мысли о том, куда они вас водили, или проблемы, которые они у вас вызывают... Мысли о чем?

Нет необходимости каким-то образом контролировать свои мысли — просто позвольте им развиваться естественным образом, не спешите; дайте себе минуту или две, чтобы подумать о своих ногах.

### 2. Прямое подключение

Затем перенесите свое внимание прямо **внутри** своих ног, не глядя на них, позвольте осознанности погрузиться в них и наполнить собой ноги по направлению изнутри наружу, от костей к самой коже, чувствуя кости в ногах, прикосновения к коже, ощущения в подошвах ног, чувствуя касание, давление и контакт там, где ноги касаются пола, исследуя границу между ногами и полом.

Теперь немного сожмите пальцы ног, притянув их как можно ближе к подошве, обращая внимание на физические ощущения в пальцах ног, подошвах и ступнях, непосредственно ощущая давление в пальцах ног,

<sup>4</sup> Упражнение на английском языке. — *Примеч. ред.*

напряжение в мышцах, пульсацию и движение в ступнях, лодыжках и ногах.

А теперь просто ослабьте напряжение в пальцах, сохраняя осознанность в ступнях, замечая изменения в ощущениях

в подошвах и пальцах ног, когда они расслабляются.

Наконец, прежде чем изменить положение, уделите несколько минут ощущениям во всем своем теле, сидящем здесь.

Понимая, что потерялись в мышлении, мы можем найти способ освободиться от мира мыслей с помощью переключения внимания на прямое осознание ощущений в своем теле.

Что вы заметили, когда думали о своих ногах? Напишите свои мысли здесь. \_\_\_\_\_

---



---



---



---



---

**Валерия:** *“Думая о своих ногах, я вспоминала о том, что очень устаю в последнее время — каких усилий мне иногда стоит просто переставлять ноги. Это пробудило воспоминания о том, как я когда-то падала от усталости на тяжелой стоячей работе, об искривленных и деформированных пальцах ног отца, когда он состарился. Я стала задумываться, что ожидает меня в будущем — старость, истощение, болезни. Это вызвало у меня очень сильную грусть”*

Мысли и воспоминания, занимающие центральное место в способе познания, свойственном режиму ДЕЙСТВИЯ, уводят нас далеко от непосредственности опыта настоящего.

Что вы заметили, когда непосредственно подключились к ощущениям в своих ногах? \_\_\_\_\_

---



---



---



---



---

**Валерия:** «Сначала я почувствовала растекающееся по ногам тепло. Потом возникло ощущение покалывания в пальцах ног — оно приходило и уходило, когда я фокусировала внимание на ощущениях. Когда я сжимала пальцы, все ощущения в моих ногах становились намного сильнее, и было легче на них наступить; они были интенсивными, но не неприятными. Особенно в моей правой ноге: я была реально удивлена, что ощущения в ней не соответствовали форме ноги — я никогда не замечала этого раньше. В конце концов я осознала, что мой разум очень сфокусирован, а не блуждает, как это было, когда я думала о своих ногах?»

Непосредственные ощущения тела ослабляют болтовню разума. Непосредственный способ познания, свойственный режиму БЫТИЯ, означает, что мы можем оставаться ближе к непосредственному чистому опыту и с меньшей вероятностью позволять мыслям уносить нас прочь.

**Что больше всего поразило вас в различии между двумя способами познания — думать о своих ногах и поместить свое внимание *внутри* ощущений своих ног?** \_\_\_\_\_

---



---



---



---



---

В режиме действия мы **узнаём о** своем переживании только опосредованно, с помощью мыслей. В этом режиме мы легко можем потеряться в руминации и беспокойстве.

**Посредством осознанности мы открываем другой способ познания** — более тихий и мудрый голос, который обычно заглушается громкими выкриками думающего разума.

В этом **прямом** соединении с опытом мы просто осознаём свои переживания данного момента — **познание находится в самом осознании**.

Если мы осознанно сталкиваемся с чем-то неприятным, а не с идеями об этом, мы относимся к этому как к **переживанию** — чувствуя и ощущая его. В этом познании кроется прекрасная простота. Она позволяет нам подключаться непосредственно, с большей свободой и легкостью.



Как мне отличить свои мысли от чувств?

И то, и другое — аспекты внутреннего опыта, поэтому разницу может быть трудно выразить словами. Но мысли — это то, что мы часто переживаем как слова и предложения, приходящие нам на ум, или как картинки и образы, которые довольно легко описать словами. В то же время чувства более похожи на ощущения или изменения в эмоциональном состоянии, которые переживаются непосредственно. Таблица показывает некоторые типичные ответы на это задание.

	Мысли	Чувства
Кэрол	Она даже не узнала меня. Что я сделала, чтобы расстроить ее?	Беспокойство
Джейк	Интересно, как это могло произойти?	Любпытство
Шэрон	Она меня не любит. Никто по-настоящему меня не любит.	Подавленность
Бетси	Скорей всего, ты видела меня. Прекрасно, если ты так решила. Делай, что хочешь	Злость
Лена	Наверное, она чем-то озабочена. Надеюсь, что с ней всё в порядке	Обеспокоенность

**В таблице приведены ответы разных людей на абсолютно одинаковое задание, которое вы только что сделали. Вас что-нибудь поражает в них? Вы можете вернуться назад и еще раз прочитать их — они открывают нечто принципиально важное и правдивое о том, как работает наш разум и сердце. Запишите здесь, что поразило вас в них.**

---



---



---



---



---

Возможно, вы заметили, что мысли в таблице варьировались от человека к человеку, и разные мысли сопровождались разными чувствами. Одна и та же ситуация может вызвать широкий спектр мыслей и интерпретаций, и **именно они, а не сама ситуация**, определяют то, что мы чувствуем: если мы думаем, что кто-то игнорирует нас, потому что мы сделали что-то не то, мы расстроены; если мы думаем, что кто-то намеренно игнорирует нас, мы злимся; если мы думаем, что человек озабочен своими собственными проблемами, мы чувствуем беспокойство, и так далее. Но, главное, **часто мы не осознаём собственные интерпретации** ситуаций. Осознанность помогает нам стать более сосредоточенными и даст свободу реагировать по-другому.

**Наши эмоциональные реакции отражают интерпретации, которыми мы наделяем ситуации, а не сами ситуации.**

Возможно, вас поразило, что, хотя все испытуемые слышали описание одной и той же сцены, их ответы были такими, словно каждый из них перед своим мысленным взором реально переживал другую ситуацию.

**Наши интерпретации событий в равной мере отражают реальность самих событий и то, что мы в них привносим.**

Мысли — это наши интерпретации, заключения, которые мы делаем, часто они основаны на предвзятых понятиях и предыдущем опыте, так как формируются под влиянием многих разных факторов. Тот факт, что у людей могут быть столь разные интерпретации, означает, что их мысли не являются точным отражением одной и той же реальности, так как они не могут все быть истинными. Наши мысли о вещах и то, что вещи реально собой представляют, — не одно и то же.

**Мысли — это не факты, а ментальные события.**

Я заметил, что в разное время интерпретирую одно и то же переживание по-разному. Почему?

Настроения сильно влияют на то, как мы видим вещи. В подавленном настроении мы интерпретируем события негативно — мы думаем, что кто-то намеренно игнорирует нас, а не просто занят своими собственными проблемами. Эти негативные интерпретации (“Она не любит меня, что я сделал не так?”) заставляют нас переживать еще большую депрессию. Они повышают вероятность того, что мы и дальше будем видеть все негативно и спускаться по нисходящей спирали.

Точно так же, если мы чувствуем напряжение и беспокойство, наш разум склонен замечать все, что может пойти не так или угрожает нам; он также концентрируется на том, что нужно было сделать. Все это делает нас еще более напряженными, озабоченными и подверженными стрессу — и так далее, и так далее.

**Наше настроение влияет на нашу интерпретацию событий, а наша интерпретация поддерживает наше настроение. [19]**

Нисходящие спирали, в которых мысли и настроения подпитывают друг друга, — то, что удерживает нас в эмоциональном дистрессе и депрессии — это мышление, которое держит нас в плену.

Мы можем выйти из паттернов мышления, которые держат нас в болезненных эмоциях, с помощью переключения способа познания — от потерянности в собственной голове к познанию и ощущению своего тела непосредственно, осознанно. Это то, что мы будем практиковать на этой неделе.

## Ежедневная практика

На протяжении 2 недели выполняйте каждое из этих упражнений в течение 6 дней из 7.

1. Сканирование тела.
2. Осознанность дыхания (сокращенная).
3. Привнесение осознанности в рутинные действия.
4. Календарь приятных переживаний.

### 1. Сканирование тела

Разве я не делал это на прошлой неделе? Почему я делаю это снова?

Практика та же, но переживания будут новыми каждый день. Насколько это возможно, подходите к каждому сканированию тела со свежим, открытым разумом, признавая, что никогда не делали ТАКОГО сканирования тела раньше, потому что, кто знает, что может предложить каждый новый случай?

Мы продолжаем эту практику, поскольку режим действия — настолько старая и укоренившаяся привычка, что потребуются много терпения и настойчивости, чтобы тренировать разум быть там, где вы хотите, и культивировать прямой способ познания режима бытия.

#### Сканирование тела

- дает нам отличный способ потренировать мышцы внимания: многократно повторять цикл “подключиться — оставаться — отключиться”;
- помогает вновь войти в контакт со своим телом, остановив мысли.

Каждый день на этой неделе выполняйте сканирование тела там, где вам будет удобно лежать и следовать инструкциям главы 5, раздел “Медитация сканирования тела”, или на аудиозаписи № 3 (*Body Scan*).

Непосредственно после каждой практики **делайте несколько заметок** о своем опыте.

Какие паттерны мышления вы переживали, когда режим действия полностью занимал ваш разум? Планирование и повторение? Обвинение и оценивание? Желание торопиться? Напоминание о незавершенных делах? Возвращение к вещам из прошлого?

Каков был ваш ответ? Удалось ли вам легко вернуться в режим бытия или вы застряли в действии? Что еще вы заметили?

**1 день**

**Какие формы действия вы заметили (например, планирование, спешка, оценивание, незаконченные дела, пересмотр прошлого)?** \_\_\_\_\_

---



---



---



---



---

**Реакция:** \_\_\_\_\_

---



---



---



---



---

**Я также заметил:** \_\_\_\_\_

---



---



---

*Я продолжаю думать. Это скучно. Ничего не происходит.*

*Возможно, вы захотите просто осознать это как паттерн мышления — “оценивание”, но не быть втянутым в него и потеряться в нем. Затем вы можете осторожно перейти от размышлений о своем переживании к непосредственному ощущению его путем привлечения заинтересованного осознания к ощущениям в своем теле.*

**Каждый раз, когда мы замечаем, что потерялись в мыслях, у нас появляется прекрасная возможность попрактиковаться в переходе от действия к бытию — это путь к свободе.**

**2 день**

Какие формы действия вы заметили (например, планирование, спешка, оценивание, незаконченные дела, пересмотр прошлого)? \_\_\_\_\_

---



---



---

Реакция: \_\_\_\_\_

---



---



---

Я также заметил: \_\_\_\_\_

---



---



---

*Я впервые оставался бодрым весь сеанс!*

*Класс! Наш опыт постоянно меняется — если вы посмотрите внимательно, то увидите, что ваши переживания этой практики (как и всех других практик) никогда не бывают одними и теми же постоянно. Сканирование тела обладает мощным эффектом, но он происходит медленно и требует времени. Продолжайте!*

**3 день**

Какие формы действия вы заметили (например, планирование, спешка, оценивание, незаконченные дела, пересмотр прошлого)? \_\_\_\_\_

---



---



---



---

Реакция: \_\_\_\_\_

---



---



---

Я также заметил: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Я становлюсь более расслабленным в отношении всего. Если я замечаю, что теряюсь в размышлениях, то перестаю доставлять себе такие неприятности — кажется, это каким-то образом ослабляет тягу к мыслям.

Это хорошее наблюдение. Если мы не воспринимаем наши мысли так серьезно, они теряют свой "заряд" и не требуют с такой жадностью нашего внимания. Мы можем даже обнаружить, что осторожно позволяем им просто быть здесь, на заднем плане, в то время как сами опять фокусируемся на ощущениях в теле.

**Очень полезно не забывать, что доброта является основой всякой искусной практики.**

#### 4 день

Какие формы действия вы заметили (например, планирование, спешка, оценивание, незаконченные дела, пересмотр прошлого)? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Реакция: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Я также заметил: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Иногда я спрашиваю себя, стоят ли все эти усилия того — является ли этот курс тем, что мне нужно, могу ли я его пройти. Пока что, похоже, ничего особенного не произошло.

Это сомневающийся разум, очень распространенный паттерн мышления на данном этапе программы; этот тип мышления отражает состояние ума, а не истинное представление о том, чем реально являются вещи. В конце курса, когда мы спрашиваем участников, у которых были подобные сомнения, какой совет можно дать людям с похожими мыслями, они всегда говорят: "Просто скажите им продолжать двигаться вперед, несмотря ни на что, — они не пожалуют об этом".

### 5 день

**Какие формы действия вы заметили (например, планирование, спешка, оценивание, незаконченные дела, пересмотр прошлого)?** \_\_\_\_\_

---



---



---



---



---

**Реакция:** \_\_\_\_\_

---



---



---



---

**Я также заметил:** \_\_\_\_\_

---



---



---



---

Я обнаружил, что начинаю ожидать своих сеансов сканирования тела. Я чувствую, что это мое личное время, когда я могу поставить на паузу свой разум и отдохнуть в теле на какое-то время.

Абсолютно верно! Режим управляемого действия разума может очень сильно управлять нами — "делай то", "не делай это", "не забывай", "обязательно делай правильно". Осознанность тела предлагает убежище и рай, которые всегда с вами, и куда можно попасть с помощью простого переключения внимания.

6 день

Какие формы действия вы заметили (например, планирование, спешка, оценивание, незаконченные дела, пересмотр прошлого)? \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

Реакция: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

Я также заметил: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

Я плохо себя чувствую, потому что не делаю практику каждый день. Почему-то никак не доходят руки, а когда вспоминаю — уже не остается времени.

Как только в игру ступает оценивающий самокритичный разум, очень легко оказаться замкнутым в порочный круг: самообвинения → негативные ассоциации с практикой → избегание практики → еще больше самообвинений → еще меньше практики.

Хорошая новость состоит в том, что в любой момент мы можем все начать с чистого листа, оставив позади все, что случилось в прошлом.

**Что бы ни случилось в прошлом, мы всегда можем начать заново, прямо сейчас, реально делая упражнения, а не живя предыдущими неудачными попытками практиковаться.**

В конце 2 недели вы можете уделить несколько минут анализу своего опыта сканирования тела в целом за последние две недели.

Сканирование тела не будет входить в ежедневную практику в течение следующих нескольких недель, и это возможность закрыть страницу практики на данный момент.

Опираясь на свой опыт, какой ОДНОЙ вещи вы научились из практики сканирования тела?

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

## 2. Осознанность дыхания (сокращенная)

Осознанность дыхания — *медитация сидя* — является основной практикой в программе КТНОО. Она займет центральное место со следующей недели.

На этой неделе мы представляем данную практику с помощью короткого упражнения, которое вы будете выполнять каждый день.

**Каждый день**, в отличие от сканирования тела время, проведите 10-минутную практику осознанности дыхания с использованием инструкций на аудиозаписи № 4 (*10-минутная медитация сидя*),<sup>5</sup> кратко изложенной ниже. Изучите материал врезки “Медитация сидя: полезные советы” (глава 6); можете скопировать текст, чтобы всегда иметь его под рукой.

### 10-минутная медитация осознанности дыхания (сидя) [20]

1. Сядьте в удобное положение, выпрямив спину и приняв достойную и комфортную позу — не жестко фиксированную, а ту, которая воплощает ваше намерение находиться в настоящем и бодрствовать. Если вы сидите на стуле, поставьте ноги прямо на пол, не скрещивая их. Осторожно закройте глаза.
2. Привнесите свою осознанность на уровень *физических ощущений*, сосредоточив внимание на *ощущениях* прикосновения и нажатия в своем теле, где оно вступает в контакт с полом и тем, на чем вы сидите.

<sup>5</sup> Упражнение на английском языке. — *Примеч. ред.*

## АДАМ

Адам чувствовал себя подавленным в течение последней недели или двух. Каждый день, просыпаясь, он замечал чувство тяжести и болезненности во всем теле. Он чувствовал себя опустошенным, не отдохнувшим после ночного сна, а иногда даже более уставшим, чем когда ложился спать. Как правило, чувство усталости запускало знакомый хор мыслей: “Как я могу что-то сделать, если чувствую себя так плохо?”, “Еще один потерянный день”, “Я не могу продолжать в том же духе”, “Что будет со мной дальше?”

И вместе с этими мыслями приходило чувство фрустрации и поражения. Они только увеличивали чувство бремени и тяжести в теле Адама. В конце концов он еле выползал из постели и неохотно начинал свой день, беспокоясь о том, к чему все это может привести.

После 10-дневной практики сканирования тела Адам начал осознавать разницу между “познанием с помощью мыслей”, или режимом действия, и прямым “познанием с помощью осознания”, или режимом бытия.

А затем, вспоминая то, что говорилось на групповом занятии КТНОО, Адам решил попробовать эту практику после пробуждения утром: что произойдет, если он непосредственно почувствует тяжесть и болезненность в своем теле, а не войдет в нисходящую спираль мыслей о них?

Адам почувствовал разницу — хоть и не волшебное средство, но, как оказалось, ему стало немного легче оставаться в настоящем моменте со своими переживаниями, какими бы некомфортными они ни были. И что интересно, готовность находиться в настоящем, в своих переживаниях, познавая их непосредственно таким образом, скорее увеличивала, чем уменьшала его энергию. Было все так же безрадостно вылезать из постели, но Адам обнаружил, что находился в кровати уже не так долго, как обычно, и встречал новый день в немного лучшем настроении.

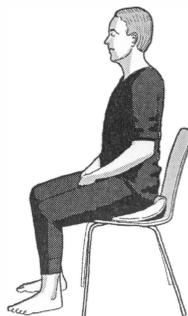
3. В течение одной-двух минут исследуйте эти ощущения, как при сканировании тела.
4. Теперь привнесите свою осознанность в меняющиеся паттерны физических ощущений в нижней части своего живота (в области пупка) при вдохе и выдохе. (Когда вы впервые будете тренировать эту практику, может быть полезно положить руку на нижнюю часть живота и осознать, как *меняются паттерны ощущений* там, где ваша рука соприкасается с животом. Настроившись на *физические ощущения* в этой области

подобным образом, вы можете убрать руку и продолжать фокусироваться на *ощущениях* в брюшной стенке.)

5. Сосредоточьте свое внимание на *ощущении* легкого растяжения брюшной стенки, когда она поднимается с каждым вдохом, и плавного сокращения, когда она опускается с каждым выдохом. Как можно лучше следите за осознанием *меняющихся физических ощущений* в нижней части живота, когда дыхание входит в ваше тело на вдохе, и весь его путь, когда оно покидает ваше тело на выдохе, возможно, замечая небольшие паузы между вдохом и выдохом, а также между вдохом и следующим вдохом.
6. Нет необходимости пытаться контролировать свое дыхание каким-либо образом — просто позволяйте себе дышать. Постарайтесь также привнести это отношение к остальной части своих переживаний. В них нет ничего, что нужно исправить, нет конкретного состояния, которое нужно достигнуть. Просто делайте все возможное, позволяя своим переживаниям быть тем, что они есть, не принуждая их быть чем-то другим.
7. Рано или поздно (как правило, рано) ваш разум будет отвлекаться от фокусирования на дыхании в нижней части живота, чтобы думать, планировать, мечтать, дрейфовать — все, что угодно. Это совершенно нормально — это просто то, что делает разум. Это не ваша ошибка или неудача. Когда вы заметите, что ваше внимание больше не фокусируется на дыхании, поздравьте себя — вы вернулись! И еще раз осознайте свое переживание. Вы можете быстро отметить, где находился ваш разум (“Ах, это мысли”). Затем осторожно сопроводите свое внимание обратно, к фокусу на изменении паттерна физических ощущений в нижней части живота, вновь обращая внимание на продолжающийся вдох или выдох, в зависимости от того, где вы находитесь.
8. Независимо от того, как часто вы замечаете, что ваш ум блуждает (и скорей всего, это будет происходить снова и снова), постарайтесь поздравлять себя каждый раз при воссоединении со своими переживаниями в данный момент и осторожно возвращать свое внимание назад к дыханию и просто продолжать осознавать меняющиеся паттерны физических ощущений, которые приходят с каждым вдохом и выдохом.
9. Со всем старанием привнесите доброту в свое осознание, замечая повторяющееся блуждание разума, используйте это как возможность привнести терпение и нежное любопытство в свои переживания.
10. Продолжайте практику в течение 10 минут или дольше, если хотите, время от времени по возможности напоминая себе, что ваше намерение состоит в том, чтобы со всем старанием просто осознавать свои пере-

### Медитация сидя: полезные советы

- Стоит потратить некоторое время, чтобы найти подходящее и удобное положение сидя. Идея состоит в том, чтобы найти комфортное, стабильное положение сидя с прямой, но не жестко фиксированной спиной.
- Неплохо использовать стул — в сидении на полу нет ничего плохого, но некоторые находят положение сидя на стуле более удобным. Если вы используете стул, выберите с прямой спинкой; высота его должна быть такой, чтобы ваши ступни были прижаты к полу. Если можете, сидите, не опираясь на спинку стула, чтобы ваш позвоночник сам себя поддерживал.
- Если вы сидите на поверхности на полу, используйте плотную толстую подушку, скамейку для медитации или табуретку, которая приподнимет ваши ягодицы на 8–18 см от пола и позволит коленям касаться его. У вас есть возможность выбрать один из трех вариантов положения.



**Вариант 1:** сидя на подушке, подтянув одну пятку к телу и уложив вторую ногу прямо перед ней.

**Вариант 2:** стоя на коленях с подушкой между ног.

**Вариант 3:** сидя на скамейке или табуретке для медитации.

Экспериментируйте с высотой подушек или скамейки, пока не почувствуете себя комфортно и с твердым упором.



Вариант 1



Вариант 2



Вариант 3

### Как бы вы ни сидели, устройтесь так, чтобы ваши колени были ниже бедер.

Когда вы сидите с коленями ниже бедер, положив руки на колени или бедра, нижняя часть спины мягко прогибается вовнутрь, а позвоночник сам себя поддерживает.

Многие находят, что скамейка является идеальным способом добиться правильной осанки — вы можете экспериментировать с добавлением подушек или сложенного одеяла, чтобы получить устраивающую вас высоту.

живания в каждый момент времени. Используйте дыхание, как якорь, аккуратно воссоединяясь с опытом здесь и сейчас каждый раз, когда замечаете, что ваш разум блуждает, и вы больше не опускаетесь вниз живота, следуя за своим дыханием.

На этой неделе нет необходимости делать заметки о своем опыте такой практики — мы сосредоточимся на этом более подробно на третьей неделе.

**Просто ставьте отметку каждый день, чтобы показать себе, что вы сделали практику.**

**День 1:** \_\_\_\_\_ **День 2:** \_\_\_\_\_ **День 3:** \_\_\_\_\_

**День 4:** \_\_\_\_\_ **День 5:** \_\_\_\_\_ **День 6:** \_\_\_\_\_

### **3. Привнесение осознанности в повседневные дела**

Напомните себе о повседневных действиях, в которые на прошлой неделе вы решили привнести осознанность, записав их ниже:

\_\_\_\_\_ (действие 1)

Теперь выберите новое повседневное действие, которое вы также можете включить в список этой ежедневной практики осознанности:

\_\_\_\_\_ (действие 2)

Намеренно стремясь привнести осознанность в оба действия на этой неделе, вы можете укрепить и расширить свои обязательства быть осознанным в повседневной жизни.

**Каждый день ставьте отметку, когда вспоминаете о том, чтобы быть осознанным в действии 1 или в действии 2:**

**День 1:** \_\_\_\_\_ **День 2:** \_\_\_\_\_ **День 3:** \_\_\_\_\_

**День 4:** \_\_\_\_\_ **День 5:** \_\_\_\_\_ **День 6:** \_\_\_\_\_

**В конце недели уделите несколько минут анализу своего опыта по поводу этой практики в целом. Расширение практики не будет входить в домашнее задание, но многим людям нравится расширять эту практику самостоятельно. Можете ли вы назвать один положительный эффект, заставляющий вас развивать намерение осознанно присутствовать в повседневных действиях вашей жизни?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Рой:** “Вчера вечером мои маленькие дочки играли, наваливая мне на голову все диванные подушки, какие могли, пока я сидел, отчаянно пытаюсь прочесть деловую бумагу. Мне удалось выдать улыбку, отдавая должное их настойчивости, но безуспешно пытаюсь сосредоточиться на документе, я обнаружил, что мой разум постоянно перепрыгивает от одной вещи к другой. Обычно это служит для меня триггером для осознания момента, поэтому я перефокусировался и полностью посвятил себя моим дочерям. Следующие пять минут были самыми счастливыми и наиболее значимыми для меня, как для родителя, и я смогу вспоминать их еще несколько недель”.

#### 4. Календарь приятных переживаний

**Каждый день** старайтесь осознавать одно приятное переживание, которое с вами происходит.

Переживание может быть довольно обычным и простым, таким как наслаждаться пением птиц или улыбкой на лице ребенка — важно то, что оно вызывает у вас приятное чувство.

Эта практика состоит из двух частей.

1. Сознательно выбрать то, на **что** обратить внимание — поиск приятного переживания.
2. Сознательно выбрать то, **как** обратить внимание, фокусируясь на отдельных аспектах каждого приятного переживания — на самом приятном чувстве и ощущениях в теле, но ни на каких других чувствах и ни на каких приходящих в разум мыслях.

Используйте следующие вопросы, чтобы сосредоточить свое внимание на детали опыта, когда он происходит. Вы можете записать их позже.

Что вы переживали?	Что вы ощущали в своем теле? Опишите подробно	Какие настроения или чувства вы отметили?	Какие мысли появлялись у вас в голове?	Какие мысли у вас сейчас, когда вы это пишете?
<b>Пример:</b> по пути домой после рабочей смены я остановился и слушал пение птиц	Легкая улыбка на лице, осознание опущенных плеч и приподнятых уголков рта	Покой, удовольствие	“Как это хорошо”, “Какие они (птицы) милые”, “Как чудесно быть на воздухе”	“Это было такое маленькое событие, но я рад, что заметил его”

Пусть ваши описания будут довольно подробными — например, запишите свои мысли слово в слово, если они отражают то, что вы испытываете, или опишите любые образы, представшие перед вашим умственным взором; точно отметьте, где именно в теле вы переживали ощущения, и что они собой представляли. Используйте сам процесс написания как возможность осознать любые мысли, приходящие вам на ум, когда вы их записываете.

<i><b>День 1.</b> Что вы переживали?</i>	<i>Что вы ощущали в своем теле? Опишите подробно</i>	<i>Какие настроения или чувства вы отметили?</i>	<i>Какие мысли появлялись у вас в голове?</i>	<i>Какие мысли у вас сейчас, когда вы это пишете?</i>

Познание с помощью мышления означает, что мы видим переживания как отдельные “капли”, которые либо хороши, либо плохи сами по себе, за которые мы должны держаться или от которых должны избавляться, чтобы быть счастливыми. Это режим управляемого действия разума.

Фокусирование внимания на отдельных аспектах переживания — ощущениях тела, чувствах, мыслях — позволяет нам “растворять капли”, относясь к переживаниям как к постоянно меняющимся паттернам, которые мы можем просто познавать непосредственно в данный момент. Когда мы относимся к переживанию таким образом, мы перекрываем кислород режиму управляемого действия разума.

<i><b>2 день.</b> Переживание</i>	<i>Ощущения в деталях</i>	<i>Настроения и эмоции</i>	<i>Мысли тогда</i>	<i>Мысли сейчас</i>

Многие из нас приходят к тому, что выключают неприятные эмоции в качестве способа самозащиты. В долгосрочной перспективе это просто не работает. Это также означает, что мы отключаем себя от **всех** эмоций — как неприятных, так и приятных. Таким образом, мы отрезаем себя от большей части потенциальных богатств жизни и глубинного потенциала нашего ума и сердца к исцелению. Обращая внимание непосредственно на простые ощущения от опыта, независимо от того, приятны они, или нет, мы можем воссоединиться с более широким миром чувств и более полно открыться чуду быть живым.

<b>3 день.</b> <i>Переживание</i>	<i>Ощущения в деталях</i>	<i>Настроения и эмоции</i>	<i>Мысли тогда</i>	<i>Мысли сейчас</i>

<b>4 день.</b> <i>Переживание</i>	<i>Ощущения в деталях</i>	<i>Настроения и эмоции</i>	<i>Мысли тогда</i>	<i>Мысли сейчас</i>

Режим действия разума контролирует то, что мы обычно ищем — в депрессивном состоянии ума мы фокусируемся на негативе и всем, что не так, в тревожном состоянии ума мы фокусируемся на том, что нам угрожает или представляет опасность, и так — со всеми другими видами режима действия разума. Намеренный поиск приятных переживаний может перенастроить наше внимание и открыть нам множество маленьких радостей жизни, которые всегда были рядом, но мы их никогда не замечали — отражение деревьев в воде, смех детей, цветы по обочинам дороги...

<b>5 день.</b> <i>Переживание</i>	<i>Ощущения в деталях</i>	<i>Настроения и эмоции</i>	<i>Мысли тогда</i>	<i>Мысли сейчас</i>

<b>6 день.</b> <i>Переживание</i>	<i>Ощущения в деталях</i>	<i>Настроения и эмоции</i>	<i>Мысли тогда</i>	<i>Мысли сейчас</i>

**В конце недели уделите время анализу своего опыта, просматривая календарь приятных переживаний.**

**Напишите здесь одно, что стоит запомнить, о чем вы узнали или отметили.**

---



---



---



---



---



---



---



---



---

### Мечтать о реальном [21]

Я лежу, глядя на синеву  
неба, проступающую сквозь ветки деревьев, мечтая  
о реальном, пробуя на вкус — что значить любить его.

Почему мне так много времени понадобилось, чтобы  
уйти,  
просто выдохнуть, чтобы день мог сам дышать  
и начинаться без меня, стоящей на его пути?

Как я могла забыть о блаженстве своего тела —  
сильного, как эта синева, нежного, как белизна  
дикого цветка, теплого, как полуденный свет?

Дай мне научиться терпению быть достаточно смелой,  
чтобы усмирить любую погоду, доверять стихиям,  
красоте дождя и всем его оттенкам серого.

Я хочу, чтобы всего реального было много.  
По крайней мере с этого можно начать.  
И овладеть искусством любить его;  
я чувствую, оно снова любит меня под моей кожей.

Линда Франс





## Неделя 3: вернуться домой в настоящее — СОБРАТЬ РАССЕЯННЫЙ РАЗУМ

### Ориентация

*Проведите один очень короткий эксперимент.*

1. После прочтения этой инструкции отложите книгу и отметьте время на своих часах.
2. Посидите одну минуту, ничего не делая.
3. Через минуту возьмите книгу и вернитесь к чтению.

Где находился ваш разум в эту минуту? Находился ли он непосредственно здесь, в этой комнате, полностью погруженный в вечно присутствующее настоящее, переходя от одного момента к другому?

Или ваш разум увлек вас в далекие от настоящего точки времени и места? Возможно, он перенес вас в будущее, к событиям, которые произойдут через несколько минут, часов, недель или лет. Или, может быть, вернул вас в прошлое — к событиям, которые происходили ранее сегодня, вчера, на прошлой неделе или несколько лет назад.

Если ваш опыт был одним из этих, вы просто погрузились в **ментальное путешествие во времени** — третью из семи основных характеристик режима действия разума (врезка “Семь основных характеристик режима действия” в главе 2).

Наша способность с помощью разума переноситься в разные точки времени и места, если ее использовать сознательно и намеренно, позволяет планировать будущее и учиться на прошлом.

Но если режим управляемого действия разума извлекает нас из “здесь и сейчас” без нашего ведома или согласия, у нас появляются проблемы.

- Руминации о прошлом погружают нас в депрессию или гнев.
- Беспокойство о будущем нагоняет на нас тревогу.
- Продумывание всего, что мы “должны” сделать, заставляет нас чувствовать себя обремененными, истощенными и подавленными.

Во время 3 недели обучения мы узнаем: где бы мы ни находились и что бы ни делали, мы можем научиться не участвовать в бесполезных и непреднамеренных ментальных путешествиях во времени с помощью:

- 1) дыхания как постоянного заземления в настоящем, помогающего вернуться в здесь и сейчас;
- 2) осознанного восприятия ела в движении;
- 3) мини-медитации — трехминутной медитативной передышки.

С практикой мы узнаем, как собрать и успокоить наш рассеянный разум. Затем мы испытаем покой и умиротворение, ожидающие нас по ту сторону хаоса управляемого мыслью разума.

## Ежедневная практика

На протяжении **3-й недели** в течение **6 дней из 7** выполняйте каждое из этих упражнений.<sup>6</sup>

1. Комбинированная медитация на растяжку и дыхание (дни 1, 3, 5).
2. Медитация осознанного движения (дни 2, 4, 6).
3. Трехминутная медитативная передышка.
4. Ведение календаря неприятных переживаний.

<sup>6</sup> Первые две практики запланированы в разные дни, поэтому, хотя может показаться, что на этой неделе вас ожидает больше упражнений и инструкций, на самом деле это займет столько же времени, как и обычно.

### Хорошо заботьтесь о своем теле

Две из практик на этой неделе включают в себя легкие физические упражнения.

Цель этих практик — осознавать физические ощущения и эмоции во всем теле, почитая и изучая границы своего тела, отказываясь от любого стремления выйти за пределы своих возможностей.

**Если у вас болит спина или есть другие проблемы со здоровьем, сами решайте, какие из этих упражнений делать (и делать ли вообще), и проконсультируйтесь со своим врачом или физиотерапевтом, если в чем-то не уверены.**

## 1. Комбинированная медитация растяжки и дыхания

В 1-й, 3-й и 5-й дни приготовьте все необходимое для практики медитации сидя — стул, подушку или скамейку, а затем следуйте инструкциям на аудиозаписи № 6 (*Stretch and Breath Meditation*).<sup>7</sup> Эта практика включает в себя несколько минут управляемой осознанной растяжки, за которой сразу следует медитация сидя.

Осознанная растяжка включает в себя ряд легких упражнений на растяжение, но, пожалуйста, не забывайте о своем здоровье. Если у вас болит спина или есть другие проблемы со здоровьем, сначала прослушайте инструкции, не следуя им, а затем хорошо подумайте, следует ли вам выполнять все или какие-то из описанных упражнений. Не стеснясь, пропускайте те, которые сейчас представляют для вас большую сложность, и в этот раз просто представьте, что выполняете их вместе с инструкциями.

Краткое изложение инструкций приведено ниже, в разделе “Медитация растяжки и дыхания (сидя)”.

### Медитация растяжки и дыхания: осознанная растяжка [22]

1. Найдите место для упражнения. Встаньте на пол босиком или в носках, расставив ноги примерно на ширину бедер, расслабьте колени, чтобы ноги были слегка согнутыми, а ступни параллельны друг другу (на самом деле может показаться необычным стоять в такой позе, и само это может вызвать новые телесные ощущения).

<sup>7</sup> Упражнение на английском языке. — Примеч. ред.

## Осознанная растяжка стоя

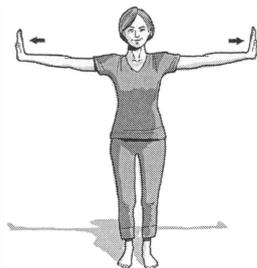
Шаги 1-2



Шаги 3-5



Шаги 6-7



Шаг 8



Шаг 9



Шаг 10



Шаг 11



Рис. 7.1. Осознанная растяжка стоя

Рисунки адаптированы из книги Kabat-Zinn, J., *Full Catastrophe Living* (Second Edition), 2013, New York: Bantam Books

2. Напомните себе о цели этой практики: как можно лучше осознавать физические ощущения и чувства во всем теле, когда вы погружаетесь в серию легких растяжек, принимая и исследуя ограничения своего тела в каждый момент, постарайтесь отпустить любое побуждение выйти за пределы своих возможностей или соревноваться с собой или другими.
3. На вдохе медленно и осторожно вытяните руки в стороны и начинайте медленно и осознанно поднимать их, пока они не окажутся над головой; делая это, почувствуйте напряжение в мышцах рук, когда они поднимаются, а после удерживайте руки вытянутыми вверх.
4. Позволяя дыханию свободно двигаться в своем ритме, продолжайте вытягиваться вверх — кончики ваших пальцев нежно тянутся к небу, а ноги прочно упираются в пол; почувствуйте растяжение мышц и суставов тела от ног и ступней до спины, плеч, а затем рук, кистей и пальцев.
5. Удерживайте это растяжение в течение некоторого времени, свободно вдыхая и выдыхая, замечая любые изменения в ощущениях и чувствах в своем теле с каждым вдохом и выдохом по мере того, как продолжаете держать растяжку. Конечно, это может включать в себя чувство небольшого напряжения или дискомфорта, если возможно, посмотрите, можете ли вы открыться и ему.
6. Когда будете готовы, медленно, очень медленно, на выдохе позвольте своим рукам опуститься в исходное положение. Опускайте руки медленно с выгнутыми запястьями так, чтобы пальцы указывали вверх, а ладони были вывернуты наружу (опять необычное положение), пока ваши руки не вытянутся в стороны, в одну линию с плечами.
7. Аккуратно закройте глаза и сосредоточьте внимание на процессе дыхания, ощущениях и чувствах во всем теле, когда вы стоите, возможно, замечая контраст с физическим ощущением расслабления (и часто облегчения), связанного с возвратом в нейтральное положение.
8. А теперь поочередно осознанно вытягивайте вверх каждую руку и кисть, как будто срываете плоды с недосыгаемо высокого дерева, с полным осознанием ощущений во всем теле и вашего дыхания. Посмотрите, что произойдет с вытягиванием руки и дыханием, если во время растяжки вы будете отрывать от пола пятку противоположной ноги.
9. Медленно и осознанно поднимите обе руки высоко вверх, держа их параллельно друг другу, а затем наклоните тело целиком влево, образуя большую кривую, протянувшуюся в сторону от ваших ног, прямо через

туловище, руки, кисти и пальцы. На вдохе вернитесь в исходное положение и на выдохе медленно наклонитесь, образуя кривую, в противоположном направлении. Вернувшись в исходное положение стоя, медленно опустите руки, пока они не повиснут свободно вдоль тела.

10. Теперь вы можете поворачивать плечами, оставив руки пассивно болтаться. Сначала поднимите плечи, насколько это возможно, вверх к ушам; затем опустите вниз, как будто пытаетесь свести вместе свои лопатки; снова расслабьте их; сведите плечи вместе, насколько это возможно, перед вашим телом, как если бы вы пытались коснуться ими друг друга, оставив руки пассивными и болтающимися. Продолжайте “вращать” плечами, проходя через все эти позиции, как можно более плавно и осознанно, с все время болтающимися руками, сначала в одном направлении, а затем в противоположном — “вращательные” движения вперед и назад.
11. Снова находясь в нейтральном положении стоя, сделайте медленные и осознанные полукруговые вращения головой. Прежде всего опустите подбородок вниз к груди, позволив ему остаться здесь, но без приложения каких-то усилий, а затем поверните голову влево, чтобы левое ухо опустилось к левому плечу. Затем медленно двигайте головой в другую сторону, чтобы правое ухо опустилось к правому плечу, а потом снова опустите голову вниз к груди. Когда будете готовы, измените направление движения.
12. Завершая эту последовательность движений, на некоторое время останьтесь стоять неподвижно и настройтесь на ощущения в своем теле и эффекты от этих растяжек, прежде чем перейти к медитации сидя.

### **Медитация растяжки и дыхания (сидя)**

1. Практикуйте осознанность дыхания в течение 10 минут, как описано в главе 6, в разделе “10-минутная медитация осознанности дыхания (сидя)”.
2. Затем, когда почувствуете себя достаточно закрепившимися в осознанном дыхании, намеренно разрешите осознанию выйти за пределы дыхания, чтобы оно включило физические ощущения во всем теле. Все еще осозная на заднем плане движение дыхания в нижней части живота, переместите основной фокус внимания на осознание ощущений всего тела как целого и меняющихся в нем паттернов ощущений. Вы можете обнаружить, что ощущаете движение дыхания во всем теле, как будто ваше тело дышит.

3. В рамках этого более широкого ощущения тела и дыхания обратите внимание на паттерны физических ощущений, возникающих при контакте тела с полом, стулом, подушкой или скамейкой — ощущения прикосновения, давления или контакта ваших ног или коленей с полом; ваших ягодиц с тем, что их поддерживает; ваших рук, опирающихся друг на друга или на бедра. Сделайте все возможное, чтобы удержать все эти ощущения вместе с ощущением дыхания (и тела в целом) в более широком пространстве осознания.
4. Ваш разум будет постоянно отвлекаться от дыхания и ощущений тела — это вполне естественно, ожидаемо и никоим образом не является ошибкой или провалом. Всякий раз, когда вы замечаете, что ваше осознание отходит от ощущений в теле или дыхания, вы можете поздравить себя: вас “разбудили”. Аккуратно отметьте, где находится ваш разум (некоторые люди находят полезным на заднем плане сознания очень нежно сказать себе “Мышление”), и затем с максимальной добротой перефокусировать свое внимание обратно на дыхание и ощущение тела в целом.
5. Постарайтесь как можно проще относиться к вещам, нежно следя за актуальностью ощущений во всем теле в каждый отдельный момент.
6. Когда вы сидите, некоторые ощущения могут быть особенно интенсивными, например боль в спине, коленях или плечах. Вы можете обнаружить, что осознание неоднократно обращает внимание на эти ощущения, удаляясь от намеренного фокуса на дыхании или теле в целом. Вы можете использовать это время, чтобы поэкспериментировать — или намеренно поменять позу, или оставаться неподвижным и сосредоточить внимание прямо на области интенсивности. Если вы решили остаться неподвижным, то сделайте все возможное, чтобы с нежным вниманием подробно изучить паттерн ощущений здесь. Каковы именно эти ощущения? Где именно они находятся? Изменяются ли они со временем или от одной области интенсивности к другой? Посмотрите, можно ли просто *чувствовать* их, а не *думать* о них. Вы можете использовать дыхание как способ привнести осознанность в такие области интенсивности, “вдыхая в” них, как при сканировании тела, а на выдохе — “выдыхая из” них, смягчаясь и раскрываясь, когда дыхание уходит.
7. Всякий раз, когда вы обнаруживаете, что “унеслись куда-то” от осознания, напомните себе, что вы всегда можете вновь подключиться к “здесь и сейчас”, переориентировав свое внимание на циклы дыхания или ощущения тела в целом. Как только **вновь соберетесь**, вы сможете

позволить сознанию расшириться еще раз, чтобы включить в себя ощущения во всем теле.

8. В завершающие минуты медитации верните фокус своего внимания на дыхание в животе, настраиваясь на каждое отдельное и все вместе ощущения при каждом вдохе и выдохе. Когда вы сидите и дышите, разрешите себя культивировать ощущение осознания каждого момента. Помните, что дыхание доступно вам в каждый момент дня, чтобы вы почувствовали заземление, ощутили равновесие и приняли себя таким, какой вы есть, в каждый момент.

**1 день (растяжка и дыхание): что вы сделали, когда медитировали сидя и заметили, что ваш разум блуждает?**

---



---



---



---

*Я думал о тысяче и одной вещи. Было очень трудно удержаться от путешествия в будущее, мыслей обо всем. Я пробую контролировать процесс, и, пожалуй, это помогает на две минуты, а потом я снова сдаюсь.*

*Совершенно естественно чувствовать, что необходимо что-то делать, чтобы контролировать мысли или избавиться от них, поэтому важно помнить, что мы не стремимся оттолкнуть или подавить мысли — если мы будем делать это, то просто придадим им заряд еще большей энергии, и они выскочат снова с еще большей силой.*

**Мы не стремимся тормозить мыслящий разум. Цель: распознать “это — мышление” и сделать все возможное, чтобы отпустить мысли и сосредоточиться на дыхании.**

**3 день (растяжка и дыхание): насколько добрым или строгим вы были к себе, когда медитировали сидя и заметили, что ваш разум снова блуждает?**

---



---



---



---

Я почувствовала сильное раздражение — ведь это так просто, но я не сумела сделать это. Я уверена, что у других людей нет такой проблемы — я должна больше стараться.

На этом этапе программы большинство людей тратят много сил на то, чтобы сосредоточить внимание на дыхании. Сделайте все возможное, чтобы признать, что разум блуждает, как он “это делает прямо сейчас”, и отнеситесь к этому с как можно большей нежностью, добротой и юмором, а если вы не можете это сделать, то отнеситесь по-доброму к факту, что вы не можете быть добры!

**5 день (растяжка и дыхание): в какой степени вы испытывали физический дискомфорт, когда медитировали сидя? Как вы отреагировали?**

---



---



---



---

Спина болела, колени болели — потребовались много усилий, чтобы сохранить сосредоточенность на дыхании и не двигаться, но я оставался сфокусированным до конца.

Идея состоит в том, что вы не должны терпеть физическую боль до бесконечности в качестве теста на выносливость или силу характера! Лучше двигаться не сразу, как только почувствуете дискомфорт (потому что это закрепит привычку к автоматическому избеганию), но, как только вы исследовали интенсивные ощущения с помощью мудрого и нежного осознания, неплохо осознанно поменять положение в качестве акта доброты к себе.

## 2. Медитация осознанного движения

Во 2-й, 4-й и 6-й дни этой недели прослушайте аудиозапись № 5 (*Mindful Movement — Formal Practice*)<sup>8</sup> и как можно лучше выполните инструкции. Рисунки поз осознанного движения представлены на рис. 7.2–7.5. (Нелегко выполнять осознанные движения на основе письменных инструкций, поэтому мы их и не составляли; пожалуйста, используйте аудиоинструкции.)

Эта практика включает в себя серию легких растяжек тела. Еще раз, пожалуйста, **внимательно отнеситесь к своему телу**. Если у вас есть проблемы со спиной или какие-то другие проблемы со здоровьем, потратьте время на то, чтобы сначала прослушать инструкции, а затем хорошо подумайте, следует ли вам делать все или какие-то из описанных упражнений. Выполняя управляемую практику, позвольте мудрости своего тела решать, что делать и как долго.

<sup>8</sup> Упражнение на английском языке. — Примеч. ред.

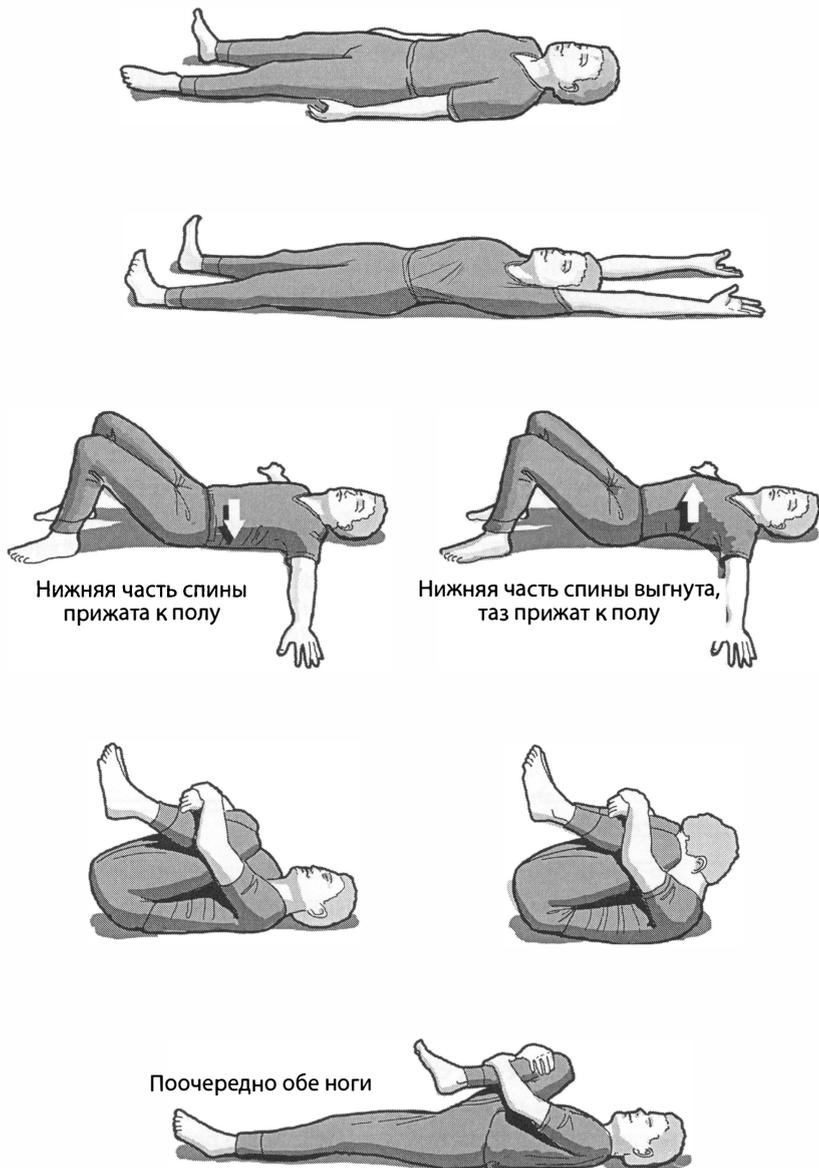


Рис. 7.2. Осознанные движения 1

Рисунки адаптированы из книги Kabat-Zinn, J., *Full Catastrophe Living* (Second Edition), 2013, New York: Bantam Books

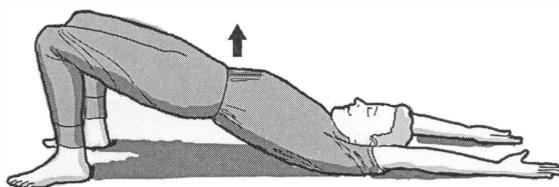
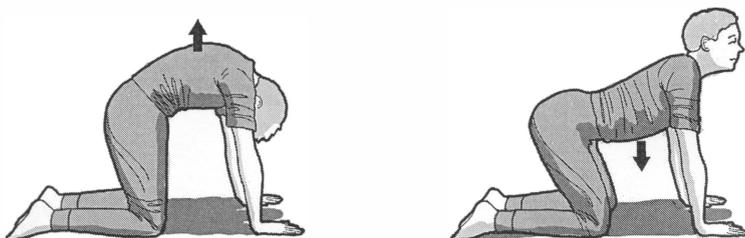


Рис. 7.3. Осознанные движения 2

Рисунки адаптированы из книги Kabat-Zinn, J., *Full Catastrophe Living* (Second Edition), 2013, New York: Bantam Books

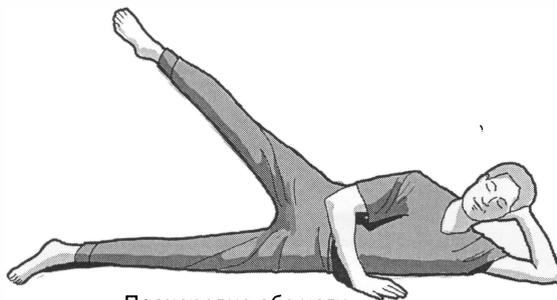
Поочередно обе ноги



Поочередно обе ноги



Поочередно обе ноги

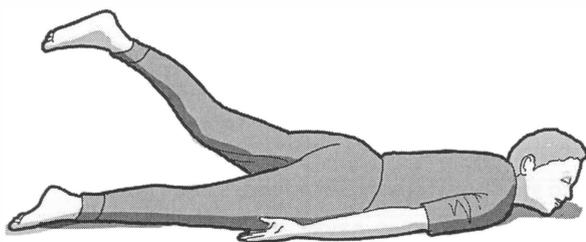


Поочередно обе ноги

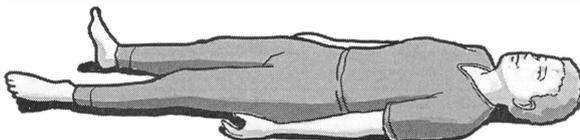
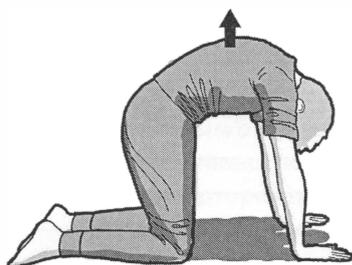
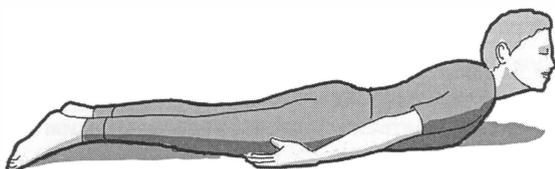


**Рис. 7.4. Осознанные движения 3**

Рисунки адаптированы из книги Kabat-Zinn, J., *Full Catastrophe Living* (Second Edition), 2013, New York: Bantam Books.



Поочередно обе ноги



**Рис. 7.5. Осознанные движения 4**

Рисунки адаптированы из книги Kabat-Zinn, J., *Full Catastrophe Living* (Second Edition), 2013, New York: Bantam Books.

### Слава блуждающему разуму!

Отвлечение разума — это не ошибка или неудача, а то, что обычно делает разум. Цель этой практики состоит не в том, чтобы помешать разуму блуждать, а в том, чтобы использовать моменты, когда вы замечаете, что разум отвлекается, для прокачки следующих навыков.

1. **Признать**, что это произошло, не **относясь к себе плохо**.
2. **Сделать достаточно долгую паузу**, чтобы узнать, где находится разум в этот момент.
3. **Отпустить то**, чем был занят разум.
4. **Мягко и с добротой** вернуть свое внимание к дыханию.

Практика дает нам еще и еще один шанс вернуться из ментального путешествия во времени и начать с той же точки, с того же цикла дыхания.

**Замечать, когда ум блуждает, и возвращать его назад — суть практики медитации; это то, как мы учимся узнавать, что находимся в режиме действия, осторожно освобождаться от него и входить в режим бытия.**

Цель этой практики — помочь вам настроиться на ощущения в своем теле такие, какие они есть. Речь не идет о том, чтобы улучшить спортивную форму или испытать себя и сделать растяжку большую, чем вы делали раньше. **Попробуйте, если можно, сделать растяжку без приложения усилий.**

**2 день (осознанное движение): насколько легко было осознавать ощущения тела в этой практике по сравнению с медитацией сидя?**

---



---



---



---



---



---



---

*Для меня это было проще — ощущения в теле, когда я двигался и растягивался, были намного “ярче” и легче заметны, чем когда я сидел, и, поскольку было меньше тишины, мой разум не убежал так далеко. Я наслаждался практикой!*

*Многие люди испытывают то же самое — вот почему осознанность тела в движении в каждый момент времени может быть очень полезным способом собрать рассеянный разум и вернуться в “здесь и сейчас”.*

**4 день (осознанное движение): как вы отвечали на любые интенсивные ощущения тела?**

---

---

---

---

---

---

---

---

Я не хотел чувствовать их! Поэтому на самом деле я не растягивался так сильно, как должен был.

Навык непосредственного приближения и помещения осознанности прямо в неприятные телесные ощущения является центральной частью обучения работе с трудными эмоциями в теле. Осознанная растяжка позволяет нам “работать на грани” интенсивных телесных ощущений — мы мягко подталкиваем осознание все ближе и ближе к интенсивным ощущениям, пока не решимся идти дальше, иногда, если захотим, отступая, а потом, когда будем готовы, постепенно приближаясь к интенсивности еще раз, зная, что в любой момент можем облегчить растяжку.

**Намеренно, мягко и постепенно подталкивая свое осознание по направлению к неприятным ощущениям, мы начинаем преодолевать глубоко укоренившуюся привычку избегать неприятных чувств — силу, которая поддерживает на плаву все проблемные эмоции.**

**6 день (осознанное движение): какие реакции тела на интенсивные ощущения вы заметили? Как ощущались эти реакции?**

---

---

---

---

---

---

---

---

Я заметил, что был напряжен и сопротивлялся растяжке — а это само по себе было некомфортно.

Эта практика может помочь нам начать замечать способ, которым мы часто ДОБАВЛЯЕМ ЛИШНЕГО к неприятным ощущениям или чувствам — в ней присутствует (а) неизбежный дискомфорт от удержания растяжки дольше обычного и (б) дискомфорт, которого можно избежать, от сопротивления этим ощущениям или от стремления подтолкнуть себя к достижению стандарта, который МЫ (а не инструкции!) сами установили, относительно того, как нужно проводить практику.

На следующей неделе мы гораздо больше расскажем вам о том, как мы обычно ДОБАВЛЯЕМ ЛИШНЕГО к неприятным ощущениям или чувствам.

### 3. Трехминутная медитативная передышка

Цель КТНОО — использовать осознанность как способ собрать рассеянный разум и более умело встречать трудные эмоции, когда они возникают, где бы вы ни находились.

В большинстве ситуаций невозможно закрыть глаза и медитировать в течение 40 минут!

Чтобы преодолеть разрыв между расширенной “формальной” практикой медитации (сканирование тела, медитация сидя, осознанное движение) и повседневной жизнью, в которой вам действительно нужно использовать навыки осознанности, мы используем мини-медитацию — трехминутную медитативную передышку.

Для начала мы встроим эту практику в рутину каждого дня вашей жизни.

**Каждый день на этой неделе** делайте **три раза** трехминутные медитативные передышки в заранее выбранное время, — лучше всего, если вы будете это делать ежедневно в одно и то же время.

Раз в день используйте аудиозапись № 8 (*Трехминутная медитативная передышка*) для управления ею. В другие разы управляйте собой по памяти или используйте нижеприведенные инструкции.

Ежедневно отмечайте выполнение этих РЕГУЛЯРНЫХ медитативных передышек на своем смартфоне или в карточке, которую носите с собой, а в конце дня запишите, обеда Р здесь:

1 день Р Р Р 2 день Р Р Р 3 день Р Р Р  
4 день Р Р Р 5 день Р Р Р 6 день Р Р Р

## Инструкции для трехминутных медитативных передышек [23]

### Подготовка

Начните со специальной прямой и достойной позы, неважно, сидите вы или стоите. Если можно, закройте глаза. Затем потратьте около одной минуты, чтобы самостоятельно управлять каждым из следующих трех этапов.

### Этап 1. Осознание

Привнесите осознание к своим внутренним переживаниям, спросив себя: **“Каковы мои переживания прямо сейчас?”**

- Какие **мысли** приходят вам на ум? Постарайтесь сделать все, чтобы признать мысли ментальными событиями, возможно, выразив их словами.
- Какие **чувства** присутствуют сейчас? Обратитесь к любому неприятному чувству или чувству эмоционального дискомфорта, признавая его существование.
- Какие **телесные ощущения** присутствуют здесь и сейчас? По возможности быстро отсканируйте свое тело, чтобы обнаружить любые ощущения напряжения или фиксации.

### Этап 2. Фокусировка

Теперь перенаправьте свое внимание на то, чтобы сфокусироваться на физических ощущениях дыхания.

Приблизьтесь к ощущению дыхания в животе, почувствуйте ощущения в брюшной стенке, когда она поднимается при входе и падает при выдохе.

Полностью следуйте за дыханием, когда вдыхаете и выдыхаете, используя его, чтобы закрепиться в настоящем. Если в какую-то минуту ваш ум начинает блуждать, мягко сопроводите это назад к дыханию.

### Этап 3. Расширение

Теперь расширьте область своего осознания за пределы дыхания, чтобы она включала ощущение тела как целого, вашей позы и выражения лица.

Если вы начинаете осознавать любые ощущения дискомфорта, напряжения или сопротивления, привнесите туда свое осознание, вдыхая в эти области на вдохе. Затем выдохните из этих ощущений, смягчаясь и открываясь на выдохе.

Сделайте все возможное, чтобы привнести это расширенное осознание в следующие моменты вашего дня.

**Медитативная передышка — это способ выйти из режима автопилота и восстановить связь с настоящим моментом.**

Когда надо делать эти три медитативные передышки?

Лучше выбрать время поближе к событиям, которые уже твердо вписаны в вашу повседневную жизнь. Например, вы можете сделать медитативную передышку сразу же, как только встанете с постели; или перед тем, как принять душ; или после того, как съели завтрак, обед или ужин; или в обеденный перерыв на работе; или в поезде или автобусе по дороге на работу или обратно; или прямо перед тем, как отойти ко сну. Выберите время, которое лучше всего подходит для вас.

**Запишите здесь время, в которое планируете делать три регулярные медитативные передышки каждый день.**

Передышка 1 \_\_\_\_\_

Передышка 2 \_\_\_\_\_

Передышка 3 \_\_\_\_\_

**Трехминутные медитативные передышки — самая важная практика в программе КТНОО.**

Почему мы не можем сразу перейти к этапу 2 — фокусировке внимания на дыхании? Разве это не основной навык, который мы изучаем? Какой смысл в этапах 1 и 3?

Научиться переключать внимание на дыхание — очень полезный способ выйти из руминации, беспокойства, навязчивого планирования и т. д. Но если это все, что мы делаем, то мы просто меняем то, над ЧЕМ разум работает, а не то, КАК он это делает, и, скорее всего, еще находимся в режиме действия. Этапы 1 и 3 помогут нам перейти в режим бытия — изменить то, КАК разум работает, а не только то, над ЧЕМ он работает.

Так что же происходит на этапе 1?

На этапе 1 мы приносим мысли, чувства и ощущения тела в режим сознательной, а не автоматической обработки. Преднамеренно принося заинтересованное осознание в свои внутренние переживания, даже трудные и неприятные, мы усиливаем тенденцию разума приближаться и ослабляем тенденцию избегать. Мы также делаем все возможное, чтобы воспринимать мысли, чувства и ощущения такими, какие они есть — просто событиями, проходящими через разум, а не реальными фактами или безошибочными сообщениями о том, что что-то не так.

А на этапе 3?

На этапе 3, собравшись и урегулировав насколько возможно разум, мы расширяем свое осознание, чтобы оно могло включить все телесные переживания данного момента (а не только дыхание) в рамки режима бытия. Таким образом, мы подготовили разум для встречи со всеми жизненными переживаниями в режиме бытия, когда выходим из трехминутной медитативной передышки и возвращаемся к обычным делам. И, если будут происходить трудные или неприятные переживания, мы уже подготовили себя воспринимать их с открытостью и принятием, намеренно культивируя более легкое отношение к любому дискомфорту, который испытываем в теле на этапе 3.

**Медитативная передышка готовит нас встретить жизнь в другом состоянии ума, полностью вернувшись домой, в настоящее, а не просто дает возможность отдохнуть от мышления.**

#### 4. Календарь неприятных переживаний

Каждый день старайтесь осознавать одно неприятное переживание, когда оно происходит.

Оно не должно быть чем-то экстремальным — просто переживание, которое ощущается как неприятное, нежелательное или в некотором роде утомительное. Оно может быть столь же незначительно, как проходящее легкое раздражение или чувство усталости.

Как и на прошлой неделе, эта практика предлагает вам сделать сознательное усилие, чтобы обратить внимание по-другому — намеренно вернуться к неприятному переживанию (не обязательно это должна быть наша обычная реакция) и посмотреть, можно ли осознать отдельные аспекты опыта — само по себе неприятное чувство, любые сопровождающие его чувства, любые мысли, проходящие через разум, и ощущения в теле.

Такое разделение неприятного переживания на его составляющие является ключевым моментом в начале обучения новому и более искусному способу отнестись к неприятным эмоциям и ситуациям.

Посмотрите, сможете ли вы осознать разницу между, с одной стороны, самими *неприятными чувствами* и, с другой стороны, любой *реакцией* на неприятности.

Используйте следующие вопросы, чтобы сосредоточить свое осознание на деталях переживания, когда оно происходит. Вы можете записать это позже.

Что вы переживали?	Что вы ощущали в своем теле? Опишите подробно	Какие настроения или чувства вы отметили?	Какие мысли появлялись у вас в голове?	Какие мысли у вас сейчас, когда вы это пишете?
<i>Пример:</i> я жду дома представителя кабельной компании, который должен устранить поломку. Понимаю, что пропускаю важную встречу на работе	Пульсация в висках, напряжение в шее и плечах, в бешенстве шагаю взад и вперед	Злость, беспомощность	“Это у них называется обслуживанием?!” “Именно эту встречу мне никак нельзя пропустить!!”	Надеюсь, что больше такого никогда не случится

Запишите свои мысли слово в слово, если они отражают то, что вы переживаете, или опишите любые образы, возникающие перед вашими глазами; обратите внимание, где именно в теле вы испытывали какие-то ощущения, и какими они были. Используйте сам процесс записи как возможность осознать мысли, возникающие в голове, когда вы это пишете.

<b>День 1.</b> Что вы переживали?	Что вы ощущали в своем теле? Опишите подробно	Какие настроения или чувства вы отметили?	Какие мысли появлялись у вас в голове?	Какие мысли у вас сейчас, когда вы это пишете?

У нас есть автоматическая тенденция реагировать на неприятные ощущения желанием избавиться от них или избежать их. Это “нежелание”, или аверсия, сама по себе чувствуется как нечто неприятное. Если мы посмотрим внимательно, то со временем сможем увидеть разницу между неприятными ощущениями и реакцией “нежелания” или отталкивания. Тело может давать нам подсказки — вы можете заметить напряжение, зажатие или сопротивление в теле, связанное с “нежеланием”. У каждого из нас есть свой паттерн ощущений — возможно, изменения на лице, в плечах, животе, руках или груди — следите за своим конкретным паттерном.

<b>День 2.</b> Что вы пережили?	<b>Что вы ощущали в своем теле?</b> Опишите подробно	<b>Какие настроения или чувства вы отметили?</b>	<b>Какие мысли появлялись у вас в голове?</b>	<b>Какие мысли у вас сейчас, когда вы это пишете?</b>

Нежелание испытывать неприятные чувства означает, что мы стараемся держаться на расстоянии от некомфортных переживаний — мы не подходим к ним близко. Это означает, что они могут казаться несущими смутную угрозу “большими плохими каплями”.

Обратите внимание на то, что происходит, когда вы “растворяете” капли неприятных переживаний, фокусируя пристальное внимание на них, разбирая их на отдельные компоненты — ощущения тела, чувства и мысли.

<b>День 3.</b> Что вы пережили?	<b>Что вы ощущали в своем теле?</b> Опишите подробно	<b>Какие настроения или чувства вы отметили?</b>	<b>Какие мысли появлялись у вас в голове?</b>	<b>Какие мысли у вас сейчас, когда вы это пишете?</b>

<b>День 4.</b> Что вы пережили?	<b>Что вы ощущали в своем теле?</b> Опишите подробно	<b>Какие настроения или чувства вы отметили?</b>	<b>Какие мысли появлялись у вас в голове?</b>	<b>Какие мысли у вас сейчас, когда вы это пишете?</b>

Часто истории, которые мы рассказываем себе о своих неприятных переживаниях, — мысли, которые вызваны ими, — оживляют и поддерживают наши страдания. Например, мы можем говорить себе: “Я не должен так себя чувствовать. Почему я так глуп и слаб?” Или мы можем задаваться вопросом: “Что, если это будет продолжаться?” И тогда мы почувствуем себя еще хуже.

Попробуйте заметить способы, которыми ваше мышление питает порочный круг, усиливая несчастные настроения.

<b>День 5.</b> Что вы пережили?	<b>Что вы ощущали в своем теле?</b> Опишите подробно	<b>Какие настроения или чувства вы отметили?</b>	<b>Какие мысли появлялись у вас в голове?</b>	<b>Какие мысли у вас сейчас, когда вы это пишете?</b>

<b>День 6.</b> Что вы пережили?	<b>Что вы ощущали в своем теле?</b> Опишите подробно	<b>Какие настроения или чувства вы отметили?</b>	<b>Какие мысли появлялись у вас в голове?</b>	<b>Какие мысли у вас сейчас, когда вы это пишете?</b>

**В конце недели уделите время тому, чтобы проанализировать свой опыт с помощью календаря неприятных переживаний. Запишите здесь одну стоящую запоминания вещь, о которой узнали или которую заметили.**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Спасибо, что посвятили свои усилия и намерения ежедневной практике 3 недели.**

### **Мир диких созданий [24]**

Когда во мне растет безысходность из-за мира,  
и я просыпаюсь ночью при малейших звуках  
в страхе за свою жизнь и жизнь своих детей,  
я иду и ложусь там, где дикий селезень  
во всей красе отдыхает на воде, и охотится большая цапля.  
Я прихожу в мир диких созданий,  
которые не усложняют свою жизнь предвидением  
горя. Я прихожу в мир тихой воды.  
И чувствую над собой невидимый свет дневных звезд,  
которые ждут своего часа. В это время  
я отдыхаю в благодати мира, и я свободна.

Венделл Берри



## Неделя 4: распознавание аверсии

### Ориентация

Мы можем реагировать на неприятные и неудобные чувства разными способами.

**Джейк:** “Сегодня утром я заметил растущее чувство печали. Несмотря на это, я стиснул зубы и заставил себя продолжать. Я почувствовал, что все мое тело сжалось в ответ на это чувство”.

**Роуз:** “Когда мне тревожно, я все время проигрываю и проигрываю всевозможные несчастья и проблемы (что, если... что, если... что, если...), пытаюсь найти способ сохранить контроль”.

**Мария:** “Когда у меня начинается депрессия или хандра, мой разум вытаскивает прошлые события, которые могли бы объяснить, почему я так себя чувствую. Я заканчиваю тем, что снова и снова погружаюсь в прошлое — что я сделала не так? Что я сказала не так? Что со мной не так, если я чувствую себя так плохо?”

**Винс:** “Вчера мне пришло в голову, как часто я не хочу чувствовать то, что чувствую. Мне кажется, я просто в каком-то смысле отключаюсь”.

**Анн-Мари:** “Сегодня днем босс раскритиковал мой доклад. Я была очень расстроена — я почувствовала такое большое побуждение сделать что-нибудь, что едва осознала, что сделано”.

**Жан:** “Мой автобус сегодня опоздал. Я очень разозлился на автобусную компанию за плохое обслуживание, а затем обругал себя за то, что позволил такой мелочи так сильно вывести меня из себя”.

Напоминает ли вам что-нибудь из того, что вы прочитали? Найдите минутку, чтобы подумать о том, что **вы** делаете, когда что-то идет не так или вы сталкиваетесь с неприятными либо болезненными чувствами. Возможно, вам поможет, если вы вспомните, что отметили в календаре неприятных переживаний на прошлой неделе. Отметьте галочкой любые мысли в приведенных выше полях, которые отражают ваши собственные переживания.

На первый взгляд реакции Джейка, Роуз, Марии, Винса, Анн-Мари и Жана могут показаться совсем разными. Но при более глубоком рассмотрении оказывается, что все они движимы одним и тем же подспудным желанием избежать реальных переживаний неприятных или болезненных чувств.

Эта глубоко укоренившаяся привычка, которая есть у всех нас, называется **аверсией**.

**Аверсия — это стремление избежать, скрыться, избавиться, отключиться или уничтожить то, что мы воспринимаем как неприятное.**

**Это та сила, которая стоит за управляемым действием, удерживает нас в таких негативных эмоциях, как депрессия, тревога, гнев и стресс.**

## Аверсия в стоп-кадре

Если вы тщательно исследуете, как относитесь к неприятным чувствам, то должны заметить два важных этапа.

**Этап 1:** неприятное чувство возникает.

**Этап 2:** ваш разум реагирует на неприятное чувство, так или иначе пытаетесь избежать переживания чувства или того, что его вызвало.

Эти два этапа с Джейком, Роуз, Марией, Винсом, Анн-Мари и Жаном происходили так.

	Этап 1	Этап 2
Джейк	Грусть	Соппротивление
Роуз	Тревога	Беспокойство
Мария	Подавленность	Руминация
Винс	Сильные чувства	Отключение
Анн-Мари	Критика	Стремление что-то делать
Жан	Злость	Самокритика

Чаще всего этапы 1 и 2 объединяются: мы не рассматриваем их как отдельные и отличающиеся, нам просто плохо.

Ближе познакомившись с этими паттернами 1-2, вы можете сделать мощный рывок к освобождению себя от эмоциональной боли.

Почему? Даже если вы ничего не можете сделать с этапом 1 (возникновением неприятного чувства), с помощью осознанности вы всегда можете что-то сделать с этапом 2: **вы можете ослабить аверсию, привязывающую вас к чувствам, которые вы не хотите испытать.**

Главная цель практики на этой неделе — начать избавляться от привычки избегать и отключаться от неприятных переживаний. Способ сделать это — стать экспертом в том, как аверсия влияет на вас.

Намеренное обращение к распознаванию и изучению неприятных чувств и своих реакций на них — мощное подтверждение того, что вам не нужно избавляться от них. Вместо этого их можно держать осознанными, понимать, что они собой представляют, и сознательно отвечать на них, а не реагировать автоматически.

Но не является ли аверсия естественной? Не является ли обоснованным желание избавиться или уклониться от того, что неприятно?

Да, это совершенно естественно. Ранее в эволюции, когда мы сталкивались с опасностями во внешнем мире (саблезубыми тиграми, врагами в мире людей, лесными пожарами и т. д.), аверсия буквально спасала нам жизни. Вот почему она запрограммирована глубоко внутри нас.

Проблема возникает тогда, когда неприятности и проблемы находятся во внутреннем мире — когда «врагами» являются наши собственные угнетающие и угрожающие мысли, чувства, эмоции и самовосприятие. Никто из нас не способен бежать так быстро, чтобы убежать от этих внутренних переживаний — и мы не можем избавиться от них, сражаясь с ними или пытаясь их уничтожить.

Но почему аверсия по отношению к нашим внутренним переживаниям делает их еще ХУЖЕ?

Во-первых, сама аверсия ощущается как нечто неприятное. Так и должно быть — вот почему мы хотим избавиться от того, что порождает ее. И хотя то, что порождает ее, само по себе является неприятным чувством, аверсия только увеличивает общую сумму окружающих нас неприятностей — мы чувствуем себя хуже, а не лучше.

Во-вторых, попытки избавиться от неприятных мыслей и чувств с помощью усилий лишь еще крепче удерживают нас в их ловушке — чем больше мы отталкиваем их, тем сильнее они возвращаются назад, и в конечном итоге мы изнуряем себя и порождаем еще более неприятные чувства.

Как я могу распознать аверсию?

Аверсия принимает разные формы и у разных людей проявляется по-разному. В основном она включает в себя: (1) общее ощущение “нежелания”, чтобы вещи были такими, какие они есть, нежелание иметь переживания, которые мы имеем, нежелание быть человеком, которым мы себя считаем, — так или иначе, мы чувствуем потребность в том, чтобы все было иначе; само по себе это является неприятным чувством; (2) характерный паттерн ощущений в теле — часто возникающее чувство отторжения, давления, сопротивления, стеснения, скованности или напряжения. Некоторые люди испытывают напряжение в лице или на лбу. Другие чувствуют, что их плечи скованны, или ощущают сдавленность и стеснение в животе либо в груди. Их пальцы рук бывают сжаты. Сами по себе все эти ощущения переживаются как неприятные.

В качестве практического занятия на этой неделе вам предлагается продолжить изучение собственных паттернов телесных реакций на неприятные переживания, которые вы начали с календаря неприятных переживаний на прошлой неделе.



**Таблица 8.1. Контрольный список негативных мыслей [25]**

	А	Б	В
1. Я чувствую, что весь мир против меня	_____	_____	_____
2. Мне плохо	_____	_____	_____
3. Почему у меня ничего не выходит?	_____	_____	_____
4. Никто меня не понимает	_____	_____	_____
5. Я подвел людей	_____	_____	_____
6. Больше так продолжаться не может	_____	_____	_____
7. Я хотел бы быть лучше, чем есть	_____	_____	_____
8. Я очень слабый	_____	_____	_____
9. Моя жизнь идет не тем путем, которым я хотел бы	_____	_____	_____
10. Я так разочаровался в себе	_____	_____	_____
11. Мне ничего не нравится	_____	_____	_____
12. Я не могу больше это выносить	_____	_____	_____
13. Я не могу ничего начать	_____	_____	_____
14. Что со мной не так?	_____	_____	_____
15. Я хотел бы быть кем-то другим	_____	_____	_____
16. Я не могу собраться	_____	_____	_____
17. Я ненавижу себя	_____	_____	_____
18. Я бесполезен	_____	_____	_____
19. Я хотел бы исчезнуть	_____	_____	_____
20. Что происходит со мной?	_____	_____	_____
21. Я неудачник	_____	_____	_____
22. Моя жизнь — сущий ад	_____	_____	_____
23. Я все испортил	_____	_____	_____
24. Я никогда этого не смогу	_____	_____	_____
25. Я чувствую себя беспомощным	_____	_____	_____
26. Что-то должно измениться	_____	_____	_____
27. Что-то со мной не так	_____	_____	_____
28. Мое будущее — мрак	_____	_____	_____
29. Это того не стоит	_____	_____	_____
30. Я не могу ничего завершить	_____	_____	_____

Вот некоторые комментарии участников группы КТНОО о депрессии.

**Аня:** “Я узнала почти все свои мысли! Когда я была в депрессии, то верила в них на 100%, но сейчас — вряд ли”.

**Карлос:** “Я тоже! Когда я был в реальной депрессии, то думал, что так все и есть. Теперь я спрашиваю себя, как это могло быть? Как я вообще мог верить во все это?”

**Тина:** “Почему никто не показал мне это раньше? Если врачи знали об этом, то почему не сказали мне? Это дало бы мне понять, что они понимают, что я чувствую. Тогда я думала, что причина во мне, что я была уставшей, мир был против меня... Теперь я понимаю, что это была депрессия. Если бы только кто-то сказал мне раньше, это избавило меня от боли”.

Исходя из нашего опыта использования этого упражнения с сотнями женщин и мужчин, у которых была клиническая депрессия, мы выяснили две вещи.

1. Большинство людей, у которых была депрессия, признают, что имели некоторые, если не все, негативные мысли из списка.
2. Вера в мысли резко меняется в зависимости от настроения. Когда люди в депрессии, они безоговорочно верят в свои мысли, но когда чувствуют себя лучше, то гораздо меньше, если вообще, склонны к этому.

**Узнаёте ли вы нечто подобное относительно собственных переживаний?**

Тот факт, что у большинства людей с клинической депрессией мысли очень похожи, говорит нам нечто весьма важное: **эти мысли являются характеристиками депрессивного состояния, а не нашими характеристиками.**

Когда мы чувствуем себя подавленными, часто эти мысли кажутся нам правдой о нас. Но по факту они являются симптомами депрессии — так же, как высокая температура является симптомом гриппа.

Вот почему вера в эти мысли может так сильно меняться вместе с настроением. Так как негативные мысли являются отражением лежащего в их основе депрессивного состояния разума или настроения (а не точным отражением истины о нас), вера в мысли меняется по мере того, как состояние разума, которое их породило, приходит и уходит.

Когда мы сможем относиться к негативным мыслям и депрессивным чувствам как к тому, чем они на самом деле являются, — симптомам, а не истине, — нам не нужно будет воспринимать их как относящиеся к себе, и мы с меньшей вероятностью будем реагировать на них с аверсией.

А как насчет других состояний разума — например, тревоги, гнева или состояния стресса?

То, что верно для депрессии, верно и для них. Допустим, вы сильно беспокоитесь о том, что думают о вас люди, и вам предстоит сделать важную презентацию коллегам. Пока дедлайн еще далеко, вы можете отмахиваться от негативных мыслей о ней. Но с приближением назначенного дня тревога нарастает все больше и больше, и беспокойство становится все более и более убедительным. В день самой презентации вы абсолютно уверены, что случится нечто ужасное. Но вы выступаете, все проходит хорошо, вы расслабляетесь и, оглядываясь назад на свои беспокойства и предсказания катастрофы, думаете: “Как вообще такое могло прийти мне в голову?”

**Вполне вероятно, что фокусирование на негативных мыслях и воспоминаниях о тех временах, когда все было очень плохо, может заставить вас почувствовать себя подавленным или грустным.**

**Если это так, то сейчас самое время сделать медитативную передышку.**

### **Относитесь к негативным состояниям разума с меньшей аверсией**

Мы реагируем с аверсией и воспринимаем на свой счет не только негативные мысли.

Мы также реагируем на негативные состояния разума, из которых возникают мысли.

Если вы когда-нибудь находились в депрессии, обвиняли ли вы себя в лени, потому что у вас не было сил? Или, возможно, вы чувствовали себя виноватым и эгоистичным, когда замечали, что не хотите больше уделять время своим друзьям или семье. Возможно, вы обзывали себя глупым, потому что не могли сосредоточиться, или потому что казались себе очень медлительным?

Что, если все это не является признаком лично вашей неспособности или неадекватности?

Что, если на самом деле это симптомы депрессии?

Во всем мире психиатры и психологи учитывают ряд основных характеристик, чтобы поставить диагноз депрессии. Эти характеристики включают в себя усталость и апатию, отсутствие интереса к событиям и мероприятиям, от которых вы когда-то получали удовольствие, и трудности с принятием решений или концентрацией (например, с выполнением заданий на работе или просмотром телевизора дома), сопровождаемых чувствами грусти, ничемности, критичности к себе или раздражительности и быстрому переходу к злости. Врачи также обращают внимание на то, имели ли место увеличение или потеря веса, изменение аппетита, нарушение сна (трудности с засыпанием или раннее пробуждение) и чувство заторможенности или возбуждения, длящиеся более одного дня.

Тот факт, что врачи используют этот набор характеристик для диагностики депрессии, несет жизненно важное послание: **это значит, что данные чувства и изменения являются общими симптомами депрессии, а не признаками лично вашей неудачи и неадекватности.**

**Если мы сможем относиться к негативным состояниям разума как к тому, что они есть на самом деле, мы сможем принимать их менее лично, реагировать с меньшей аверсией, и у нас будет шанс действовать таким образом, чтобы позволить состояниям разума проходить мимо, не погрязая в них еще глубже.**

**Как вы отреагировали на эти идеи? Какое отношение они могут иметь к вам? Кажется ли вам, что это совпадает с вашими переживаниями? Вы можете записать свои мысли здесь.**

---

---

---

---

---

---

---

---

## Ежедневная практика

На протяжении 4 недели в течение 6 дней из 7 выполняйте эти упражнения.

1. Медитация сидя (или медитация сидя в 1, 3 и 5 дни и осознанная ходьба или осознанное движение во 2, 4 и 6 дни).

2. Трехминутная медитативная передышка — регулярная.
3. Дополнительные медитативные передышки (по необходимости).
4. Осознанная ходьба.

## **1. Медитация сидя: осознанность дыхания, тела, звуков и безусловное осознание [26]**

Каждый день на этой неделе практикуйте управляемую медитацию сидя с аудиозаписью № 11 (*Sitting Meditation*)<sup>9</sup>; письменные инструкции приведены здесь.

### **Медитация сидя: осознанность дыхания, тела, звуков, мыслей и безусловное осознание**

1. Практикуйте осознанность дыхания и тела, как было описано ранее (в главе 7, врезка “Медитация растяжки и дыхания (сидя)”), пока не почувствуете себя достаточно спокойным.
2. Позвольте фокусу вашего осознания переместиться с ощущений в вашем теле **на слух**. Привнесите внимание к ушам, а затем позвольте осознанию открыться и расшириться так, чтобы оно воспринимало звуки по мере их возникновения, где бы они ни возникали.
3. Нет необходимости искать звуки или слушать определенные звуки. Вместо этого максимально откройте свое осознание так, чтобы оно было восприимчиво к звукам со всех сторон — звукам, которые находятся близко, звукам, которые находятся далеко, звукам спереди, сзади, сбоку, сверху или снизу. Откройтесь целому космосу звуков вокруг вас. Осознавайте явные и более скрытые звуки, осознавайте паузы между ними, осознавайте тишину.
4. Как можно лучше осознавайте звуки просто как ощущения. Когда вы обнаружите, что думаете о звуках, подключитесь вновь, как можно лучше, к прямому осознанию их сенсорных качеств (тональность, тембр, громкость и продолжительность), а не их значения или воздействия.
5. Всякий раз, когда вы замечаете, что ваше осознание больше не сосредоточено на звуках в данный момент, мягко отметьте, куда переместился ваш разум, а затем верните свое осознание обратно к звукам, когда они возникают и переходят от одного момента к другому.

---

<sup>9</sup> Упражнение на английском языке. — *Примеч. ред.*

6. Сама по себе осознанность звуков может быть очень ценной практикой, способом расширения осознания и придания ему большей открытости, объема, независимо от того, предшествует ли практике осознание ощущений тела или, как здесь, за ней следует осознание мыслей.
7. Когда вы будете готовы, отпустите осознание звуков и переориентируйте свое внимание так, чтобы объектами вашего осознания теперь были мысли как события разума. Аналогично звукам, когда вы сфокусировали осознание на том, как они возникают, развиваются и исчезают, теперь сделайте все возможное, чтобы точно так же привнести осознание в мысли, которые возникают в вашем разуме — замечая, когда они возникают, сосредоточив осознание на том, как они проходят через пространство вашего разума и в конце концов исчезают. Нет необходимости пытаться заставить мысли приходиться или уходить. Просто позвольте им возникать естественно, так же, как вы относились к возникающим и исчезающим звукам.
8. Некоторые люди находят полезным привносить осознанность в мысли, проходящие в разуме так же, как если бы они проецировались на экране в кинотеатре. Вы сидите, смотрите на экран, ожидая появления мысли или изображения. Когда это происходит, вы обращаете на изображение внимание, пока оно есть “на экране”, а затем отпускаете его, когда оно уходит. Кроме того, вы можете представлять мысли облаками или птицами, движущимися по огромному пространству неба, или листьями, упавшими в реку и уносимыми течением.
9. Если какие-либо мысли приносят с собой сильные чувства или эмоции, приятные или неприятные, насколько это возможно, отметьте их “эмоциональный заряд”, интенсивность и просто позвольте им быть такими, какие они есть.
10. Если в какой-то момент вы почувствуете, что ваш разум стал расфокусированным и рассеянным, или его постоянно затягивает драма вашего мышления и воображения, вы можете отметить, в каком месте это влияет на ваше тело. Часто, когда нам не нравится то, что происходит, мы испытываем ощущение сжатия или стеснения в лице, плечах или туловище и желание “оттолкнуть” наши мысли и чувства. Посмотрите, происходит ли это с вами, когда возникают какие-то интенсивные чувства. Затем, как только вы заметите это, посмотрите, можете ли вы вернуться к дыханию и ощущению своего тела как целого, сидячего и дышащего, и используйте этот фокус, чтобы закрепить и стабилизировать свое осознание.

11. В определенный момент вы могли бы изучить возможность отпустить любой конкретный объект внимания, например дыхание, звуки или мысли, и открыть область осознания для всего, что возникает в пределах ландшафта вашего ума, тела и окружающего мира. Иногда это называют “безусловным осознанием”. Посмотрите, возможно ли просто отдохнуть в осознании самом по себе, без усилий узнавая все, что возникает в каждый момент. Оно может включать в себя дыхание, ощущения тела, звуки, мысли или чувства. Сделайте все возможное, чтобы просто сидеть в полном бодрствовании, ни на чем не зацкливаясь, ничего не ища, не имея никакой повестки дня, кроме воплощенного бодрствования.

12. И когда вы будете готовы завершить медитацию, можете вернуться на несколько минут к простой практике осознанного восприятия дыхания.

Каждый раз, начиная эту практику, напоминайте себе **находить аверсивные переживания**.

- Приближайтесь к любым некомфортным или неприятным чувствам, ощущениям или мыслям и замечайте, как вы реагируете на них, **особенно физиологически**.
- Посмотрите, сможете ли вы понемногу прийти к распознаванию последствий аверсии. Как ощущается аверсия? Где и как вы переживаете ее телесно? Как она влияет на ваше мышление?
- Какова ваша собственная “аверсивная подпись” (характерный паттерн ощущений тела, по которому вы узнаете, что аверсия присутствует)?
- Когда вы будете узнавать аверсию, посмотрите, поможет ли вам реально говорить себе всякий раз “Это аверсия”, когда вы замечаете ее возникновение.
- Изо дня в день записывайте свои наблюдения в отведенных местах.

**1 день. Когда вы встретились с неприятными мыслями, чувствами или ощущениями, где в вашем теле эти ощущения были наиболее интенсивны?**

---

---

---

---

---

---

---

---

Что еще вы заметили во время медитации сидя?

---

---

---

---

---

---

---

Когда я беспокоился, я чувствовал напряжение во всем теле, особенно в лице и плечах.

Замечательное наблюдение! Продолжайте изучать, где ваше тело реагирует наиболее интенсивно. Это может быть каждый раз одно и то же место или же разные. Акт привлечения легкого, заинтересованного, осознанного восприятия к исследованию сам по себе является целебным.

**Исследование переживания здесь означает привнесение заинтересованного внимания в само переживание, а не аналитическое мышление о переживании.**

*Исследование выявляет и исцеляет.*

**2 день. Какие различия в осознании вы заметили, когда фокусировались на дыхании и когда фокусировались на звуке?**

---

---

---

---

---

---

---

**Я также заметил:**

---

---

---

---

---

---

---

Мне нравилось ощущение пространства и открытости звуку!

Да, это может быть сравнимо с ощущением открытия всех дверей и окон разума! Вы учитесь, как сфокусироваться узко (на дыхании) и широко (на звуке) — безусловная осознанность. И то, и другое очень полезно. Так же, как и знание, как и когда переходить от одного вида осознанности к другому.

## Сфокусированное и пространственное внимание

Медитация этой недели начинается с **ФОКУСИРОВАНИЯ** внимания на дыхании. Затем внимание **РАСШИРЯЕТСЯ** — на более пространственное ощущение всего тела, затем — на звуки и пространство вокруг вас и наконец — на **ПРОСТРАНСТВЕННОЕ** безусловное сознание.

И сфокусированное, и пространственное внимание бесценны в работе с аверсией.

**Сфокусированное внимание** стабилизирует и собирает ум, помогая вам **оставаться присутствующим**, находиться перед лицом неприятных или неудобных переживаний. Оно помогает **восстановить связь здесь и сейчас**, когда автоматические реакции разума увлекают вас в прошлое, в будущее или стремятся настроиться на состояние неосознанности.

**Пространственное внимание** помогает вам осознать общую картину — не просто неприятные переживания, но и то, **как вы относитесь** к переживаниям. Это позволяет вам увидеть, есть ли рядом аверсия.

Пространственное внимание мягко противостоит эффектам **заражения** тела и разума аверсией — создавая ощущение **расширения и включения**.

Оно также позволяет иметь более **сбалансированную точку зрения**. В аверсии внимание сужается, чтобы сфокусироваться только на том, что неприятно — тогда может показаться, что все переживания — это проблема. Расширение фокуса внимания, чтобы включить в него и другие части тела, или другие аспекты переживания, позволяет удерживать то, что проблематично, вместе с тем, что нормально, — тогда мы можем увидеть, что не все является проблемой!

**3 день. Что происходит, когда вы сопротивляетесь неприятным чувствам? Это приятно или неприятно?**

---



---



---



---



---

Я также заметил:

---

---

---

---

---

---

---

---

Я что-то не пойму. Когда я беспокоюсь или руминирую на тему грусти, я фокусируюсь на своих эмоциях — но ведь руминация и прочие так называемые формы аверсии на самом деле являются попыткой избежать неприятных чувств. Как можно объяснить это противоречие?

Беспокоясь или руминируя, мы думаем о болезненных эмоциях, а не чувствуем их реально напрямую. Руминация и беспокойство — тонкие способы избегания переживания полной интенсивности неприятных и болезненных чувств. А мышление занято поиском путей избавления от нежелательных эмоций или снижения любой угрозы их появления.

**4 день. Как вы отвечали на любые ощущения физического дискомфорта?**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Что еще вы заметили во время медитации сидя?**

---

---

---

---

---

---

---

---

Я обнаружила, что, если долго сижу, ноги затекают и болит спина. Я не хочу двигаться, но иногда сидеть становится слишком болезненно.

Вы можете попытаться намеренно и очень осторожно сосредоточить свое внимание на части тела, где ощущение дискомфорта является наиболее интенсивным, привнося осознание прямо в эти ощущения. Продолжайте исследовать ощущения, зная, что можно в любой момент привлечь внимание к дыханию или к осознанному движению.

### Практика с интенсивными ощущениями физического дискомфорта

Физический дискомфорт дает прекрасную возможность научиться более умело относиться ко **всем** видам нежелательных переживаний — включая **эмоциональный** дискомфорт. Эти навыки освободят вас от попадания в ловушку депрессии, тревоги и стресса.

Когда вы осознаёте физический дискомфорт, попробуйте привнести свое внимание **непосредственно** в ту часть тела, где переживание дискомфорта является наиболее интенсивным. Оказавшись там, исследуйте с **нежным**, заинтересованным вниманием детальный паттерн ощущений.

*Каковы именно ваши ощущения? Где именно они находятся? Меняются ли они со временем? Варьируются ли они от одной области интенсивности к другой? Идея состоит не столько в том, чтобы думать об ощущениях, сколько ощущать и переживать их напрямую. Вы можете использовать дыхание, чтобы внести осознанность в такие области интенсивности, “вдыхая в них”, как при сканировании тела.*

Намеренно перемещая свое внимание **по направлению** к области интенсивности и **прямо в нее**, вы обращаете вспять автоматическую аверсивную тенденцию “**отойти от**” и **избежать неприятных переживаний**. Вы также даете себе шанс более четко увидеть аверсию саму по себе. Вы можете даже начать видеть боль в теле именно тем, что она есть — не “большим плохим существом”, от которого мы должны избавиться любой ценой, а постоянно меняющимся и сдвигающимся паттерном физических ощущений, которые можно удерживать в осознании и изучать.

**5 день. Когда вы начали осознавать аверсию, как вы на нее ответили?**

---



---



---



---



---

Еще что-нибудь вам показалось интересным?

---



---



---



---

Я пытался оставить чувство “нежелания” и отталкивания, но это не работает — на самом деле кажется, что это делает все только хуже.

Вы заметили нечто реально важное. Как только мы увидели, какие проблемы может вызвать аверсия, вполне естественно попытаться избавиться от нее, но это только еще больше накапливает аверсию. Лучший способ ответить на аверсию — признать ее тем, что она есть (возможно, говоря самому себе “аверсия”). Отнеситесь к ней с уважением, позвольте ей быть с вами, пока она не пройдет в собственном режиме, продолжая исследовать ее влияние на свое тело по возможности с максимально нежным и мягким осознанием.

**Правильный ответ на аверсию — (1) признать ее тем, что она есть, (2) назвать ее (“аверсия”), (3) отнестись к ней с уважением, охотно позволяя ей присутствовать пока она не пройдет, и одновременно с этим (4) продолжать исследовать с нежным и мягким вниманием то, как она влияет на ваше тело.**

**6 день. Выясните, как аверсия обычно влияет на ваше тело — возможно, вы хмурились, ощущаете стеснение в груди или животе, напряжение в плечах. Это ваша “подпись аверсии”, опишите ее ниже.**

Моя подпись аверсии — это:

---



---

Что еще вы заметили?

---



---



---

Время от времени она не-много меняется, но чаще всего я чувствую аверсию как сдавливание в области лба, напряжение в плечах и сжатие пальцев рук.

Реально полезно было заметить все это. Теперь вы можете использовать данный паттерн ощущений тела как сигнал, предупреждающий вас о том, что вы реагируете с аверсией — мы расскажем более подробно о том, что вам нужно делать с этим, на следующей неделе.

## 2. Трехминутная медитативная передышка — регулярная

Ежедневно, по три раза на день на этой неделе делайте трехминутную медитативную передышку в заранее выбранное время, как и на прошлой неделе.

Посмотрите, можете ли вы управлять собой во время всех медитативных передышек без помощи аудиозаписи. Естественно, если вы считаете, что было бы полезно обновить в памяти инструкции, используйте инструкции в главе 7, в разделе “Трехминутная медитативная передышка — регулярная”.

**Ежедневно отмечайте выполнение этих РЕГУЛЯРНЫХ медитативных передышек на своем смартфоне или в карточке, которую носите с собой, а в конце дня запишите, обведя Р здесь:**

1 день Р Р Р    2 день Р Р Р    3 день Р Р Р  
4 день Р Р Р    5 день Р Р Р    6 день Р Р Р

## 3. Дополнительные медитативные передышки

Каждый день на этой неделе в дополнение к запланированным регулярным медитативным передышкам выполняйте передышки **каждый раз**, когда в повседневной жизни замечаете неприятные чувства, ощущения напряжения и стеснения в теле или чувствуете себя подавленным и выбитым из равновесия.

### Использование дополнительных медитативных передышек в повседневной жизни

Используйте медитативную передышку в повседневной жизни, когда обнаружите присутствие сильных эмоций, и уделите несколько мгновений, чтобы привлечь к этому (например, мыслям, чувствам и ощущениям тела) осознание, просто позволяя эмоциям присутствовать, не осуждая их, не пытаясь прогнать или решить любую проблему (этап 1).

Затем, где бы вы ни находились, “коснитесь основ”, бросив якорь в дыхании (этап 2) и заземлившись в пространственном осознании своего тела как

целого (этап 3). Таким образом вы переключаете ментальные передачи, чтобы привести более отзывчивый, уравновешенный разум в следующие моменты вашего дня.

Когда вы делаете медитативную передышку, это не обязательно означает, что неприятные чувства не будут больше присутствовать — главное, что ваш ум сейчас в состоянии **отвечать** на них осознанно, а не **реагировать** автоматически.

По возможности выполняйте полную трехминутную практику. В моменты, когда это неудобно, постарайтесь адаптировать медитативную передышку к ситуации — во время большой занятости вы можете просто на мгновение привести осознание в то, что происходит в вашем разуме и теле, коснуться основ с помощью дыхания, а затем достичь ощущения своего тела как целого.

Жизненно важно выработать привычку *отвечать* на неприятные и трудные ситуации, намеренно выходя из режима автопилота, не реагируя автоматически с помощью аверсии.

Медитативная передышка станет краеугольным камнем программы КТНОО.

**Краеугольным камнем всей программы КТНОО является умение отвечать на неприятные и трудные переживания, и первый шаг в этом — намеренно делать медитативную передышку, а не реагировать автоматически, с аверсией.**

Ежедневно отмечайте выполнение практики этих дополнительных медитативных передышек на карточке, которую всегда носите с собой, или на своем смартфоне, а затем в конце дня обводите X здесь всякий раз, когда сделали медитативную передышку:

1 день X X X X X X X    2 день X X X X X X X    3 день X X X X X X X

4 день X X X X X X X    5 день X X X X X X X    6 день X X X X X X X

Вы можете более подробно описать здесь одно из своих переживаний при использовании дополнительной медитативной передышки, когда этого требовала ситуация.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Луи: “Сегодня мне предстоял трудный телефонный разговор, который я обычно потом долго прокручиваю в голове. Я сделал телефонный звонок и смог справиться с разговором, но раньше после этого я беспокоился целую вечность. На этот раз все прошло просто великолепно. Я перестал думать о звонке. Я не прокручивал его снова и снова. Использование медитативной передышки сотворило для меня чудо. Казалось, она унесла куда-то далеко беспокойство, которое обычно крутилось в моей голове весь день”.*

Медитативная передышка дает вам шанс за шансом узнавать аверсию в повседневной жизни и мудро отвечать на нее.

Как мы можем помочь себе запомнить, что аверсия делает неприятные переживания еще более неприятными?

Многие люди нашли полезным для запоминания следующий образ, который используется уже более 2500 лет.

#### **Две стрелы**

Если бы нас ранили стрелой, мы испытали бы физическую боль и дискомфорт. Но если бы после этой первой стрелы через секунду мы были ранены второй стрелой — аверсией — страданием, возникающим в результате реакции гнева, страха, горя или дистресса, то для большинства из нас это было бы добавление к боли и дискомфорту от первой стрелы.

Чаще всего, эта вторая стрела причиняет нам самое большое переживание несчастья. Важнейший смысл этого образа заключается в том, что мы можем научиться освободить себя от страданий, вызванных второй стрелой.

Почему? Потому что эту стрелу мы посылаем себе сами!

## **4. Осознанная ходьба [27]**

Аверсия — это мощная сила, изымающая вас из полного присутствия в каждом моменте.

Осознанное присутствие в своем теле в каждый момент — быть полностью здесь и сейчас — одно из самых мощных средств защиты разума от опасности аверсии.

Спокойный, собранный, стабильный разум просто с меньшей вероятностью подвержен штормам аверсии.

С разумом, заземленным в теле, “ногами, твердо стоящими на земле”, вы обладаете мощностью, стабильностью и достоинством горы, которая может неподвижно выдержать все опасности стихии.

Вероятно, какое-то время ежедневно вы проводите в ходьбе, например идете от стоянки машины или автобусной остановки до вашего места работы, или ходите из одного места в другое на работе или дома. Это время является драгоценной возможностью использовать тело для подключения к осознанному присутствию. Вы все равно куда-то идете — можете ли вы сделать это осознанно?

Вы можете начать практику осознанной ходьбы в повседневной жизни вместе с формальной практикой медитативной ходьбы. Инструкции есть на аудиозаписи № 7 (*Mindful Walking*)<sup>10</sup> и подытожены ниже.

### Осознанная ходьба

1. Найдите место, где вы можете ходить вперед-назад, не беспокоясь о том, видят ли вас люди. Это можно делать внутри или снаружи помещения, и длина вашего маршрута может варьироваться от 5 до 10 шагов.
2. Встаньте на одном конце отрезка пути так, чтобы ваши ноги были параллельны друг другу, примерно на расстоянии 8–12 см, а колени ослаблены и могли мягко сгибаться. Позвольте рукам свободно свисать по бокам. Мягко направьте взгляд прямо перед собой.
3. Привнесите фокус своего осознания в ступни ног, получая непосредственное ощущение физического контакта ваших ног с землей и того, как вес вашего тела переходит через ваши ноги и ступни в землю. Может быть полезно несколько раз слегка напрячь колени, чтобы получить более четкие ощущения в ногах и ступнях.
4. Когда вы будете готовы, перенесите вес своего тела на правую ногу, замечая изменение паттерна физических ощущений в ногах и ступнях, когда левая нога “освобождается от веса”, а правая берет его на себя.
5. У “освобожденной от веса” левой ноги медленно поднимите пятку от пола, замечая ощущения в икроножных мышцах, и продолжайте движение, осторожно поднимая всю левую ногу. Осознавая физические ощущения в ступнях и ногах, осторожно вынесите левую ногу вперед, чувствуя, как ступня и нога двигаются в воздухе, и поставьте пятку на пол. Когда вы перенесли вес тела на левую ногу и ступню, позвольте остальной части ступни левой ноги вступить в контакт с полом, осознавая нарастающие физические ощущения в левой ноге и ступне и “освобождение от веса” правой ноги и правой пятки, покидающей пол.

<sup>10</sup> Упражнение на английском языке. — Примеч. ред.

6. Когда вес полностью перенесен на левую ногу, позвольте остальной части правой ноги оторваться от пола и выдвигайте ее медленно вперед, осознавая при этом изменяющиеся паттерны физических ощущений в стопе и ноге. Фокусируя внимание на правой пятке, когда она вступает в контакт с полом, перенесите вес своего тела на правую ногу, когда она мягко коснется земли, осознавая смещение паттерна физических ощущений в двух ногах и ступнях.
7. Таким способом медленно двигайтесь от одного конца отрезка пути к другому, особенно осознавая ощущения в подошвах ног и пятках, когда они вступают в контакт с полом, и ощущения в мышцах ног, когда они выдвигаются вперед.
8. В конце своего маршрута остановитесь на несколько мгновений, затем медленно развернитесь, осознавая и оценивая сложный паттерн движений, с помощью которых тело поменяло направление, и продолжайте ходьбу.
9. Ходите вперед и назад таким образом, осознавая, насколько это возможно, физические ощущения в ступнях и ногах от контакта их с полом. Держите свой взгляд мягко направленным вперед.
10. Когда вы заметите, что ваш разум отвлекается от осознания ощущений при ходьбе, осторожно перенесите фокус внимания обратно на ощущения в ступнях и ногах, используя ощущения касания ногами пола. В качестве “якоря” для восстановления связи с настоящим моментом вы также можете использовать дыхание, как и в медитации сидя. Если вы обнаружите, что ваш разум блуждает, может быть полезно несколько мгновений спокойно постоять на месте, собирая фокус внимания, прежде чем возобновить ходьбу.
11. Продолжайте ходить в течение 10–15 минут или дольше, если хотите.
12. Для начала ходите медленнее, чем обычно, чтобы дать себе больше шансов полностью осознавать ощущения при ходьбе. Как только вы почувствуете комфорт при медленной осознанной ходьбе, вы можете поэкспериментировать с ходьбой в более быстром темпе, вплоть до нормальной скорости и выше. Если вы чувствуете себя особенно взволнованным, может быть полезно начать с быстрой осознанной ходьбы и замедляться естественным путем по мере успокоения.
13. Как можно чаще привносите такое же осознание, какое вы культивируете при медитативной ходьбе, в свои обычные, повседневные переживания ходьбы.

Нет необходимости выполнять данную формальную практику каждый день (хотя это можно только приветствовать). Просто практикуйте упражнение достаточно часто, чтобы настроиться на простую силу осознанного присутствия в теле во время ходьбы.

Затем вы можете подключаться к этому чувству осознанного присутствия, как только вспомните, что ходите из одного места в другое в своей повседневной жизни на этой неделе. Многим людям начинает нравиться эта практика.

**Сюзанна:** “Мне нравится медитативная ходьба, потому что я могу быть осознанной, когда иду, возвращаясь с работы. Я должна забрать детей по дороге и иногда делаю марш-бросок в гору. Я часто замечаю, что бегу или марширую вверх, потому что спешу и нахожусь немного в стрессе. Теперь я осознанно хожу более медленно и дышу при ходьбе. Поэтому к тому времени, когда я, наконец, добираться до ожидающих меня наверху детей, я собрана. Если я замедляюсь, то все тоже замедляется, и я начинаю лучше осознавать, что происходит. И если раньше дорога занимала у меня десять секунд, то теперь она занимает тридцать или сорок, но оно того стоит. Неважно, опоздаю я или нет на несколько секунд. Когда вы осознанно воспринимаете время, я думаю, что одна минута может быть очень, очень длинной, если вы этого хотите”.

**При осознанной ходьбе вы ходите, зная, что ходите, ощущаете ходьбу, полностью присутствуете в каждом шаге, ходите без цели, ради самой ходьбы. Фокус направлен на поддержание осознания сопровождающих ваши движения ощущений в каждый момент, независимо от любых мыслей или чувств по поводу самих ощущений.**

*Мы желаем вам успехов в вашей практике на 4 неделе.*

### **Дикие гуси [28]**

Тебе не нужно быть хорошим.

Тебе не нужно идти на коленях  
сотню миль по пустыне, чтобы покаяться.

Тебе лишь нужно позволить нежному зверю в твоём теле  
любить то, что он любит.

Расскажи мне о своём отчаянии, а я расскажу тебе о своём.

А тем временем жизнь продолжается.

А тем временем солнце и чистые капли дождя  
двигаются над землей,  
над прериями и большими деревьями,  
горами и реками.

А тем временем высоко, в чистом голубом небе, дикие гуси  
летят назад домой.

Кем бы ты ни был, каким бы одиноким себя ни считал,  
мир предлагает себя твоему воображению,

зовет тебя, как дикие гуси  
своими резкими и волнующими криками, —  
снова и снова объявляя тебе о твоём месте  
в мире существ.

Мэри Оливер



## Неделя 5: позволять вещам быть такими, какие они есть

### Ориентация

Неприятные чувства являются неотъемлемой частью жизни. Сами по себе они могут быть довольно сложными. Будут ли эти чувства вызывать у нас дальнейшие проблемы, сильно зависит от того, как мы на них отвечаем.

Если мы реагируем на неприятные чувства аверсией, скорее всего, они обострятся, и вскоре мы снова застрянем в несчастье, стрессе и депрессии.

Курс КТНОО предлагает изучить другую возможность — открыть, что осознание предлагает иной способ отвечать на то, что является трудным и неприятным в жизни — путь, который действительно ведет к большей свободе.

Когда Йоши **осознанно** обратился к болезненным эмоциям и аверсии, к тому, как он их переживал **в своем теле**, они исчезли почти чудесным образом.

Как мы можем понять, что здесь произошло? Нетрудно увидеть, что ситуация стала триггером чувства фрустрации. Аверсия к этим чувствам затем взяла верх и замкнула разум и тело Йоши в цикл обратной связи: фрустрация → гнев → аверсия → гнев → аверсия и так далее.

Эти циклы уходят корнями в аверсию и **избегание**, где на самом деле сохранился гнев. В простом, но фундаментальном жесте **приближения** — переключении осознанности на чувства в своем теле — Йоши одним махом прекратил подпитывать эти самовозобновляющиеся циклы. Результатом стало моментальное умиротворение.

### ОЖИДАНИЕ В ОЧЕРЕДИ

**Йоши** закончил в супермаркете процесс выбора продуктов на неделю и обследовал длинные очереди в кассы. Обычно он довольно быстро находил самую короткую очередь, в которую и стабал. Сегодня он выбрал очередь, которая выглядела длиннее остальных, но у каждого стоявшего в ней в корзине было лишь несколько покупок. Он считал, что сделал мудрый выбор.

Первые два клиента быстро расплатились, и перед ним оставались стоять только двое. Первая покупательница передумала насчет одной из покупок и попросила кассира подождать, пока она возьмет другой товар. Она исчезла на несколько минут, после чего вернулась с другой покупкой. Йоши ощутил нарастающее раздражение.

Следующий клиент принялся обсуждать с кассиром футбольный матч, проходивший накануне вечером. Йоши почувствовал растущую фрустрацию и гнев.

Наконец, они закончили, и настала очередь Йоши. Кассир взглянул на него с улыбкой, быстро произнес: “Извините, у меня перерыв, вас обслужит кто-то другой”, — и исчез. Йоши испытал прилив бесильной ярости и, ожидая другого кассира, с нарастающим гневом обдумывал, что и как он выскажет управляющему.

И в этот момент он осознал смутное чувство напряжения и дискомфорта в теле, которого хватило, чтобы наполнить ему кое о чем, что недавно обсуждали на курсах осознанности — о подписи аверсии. Он быстро просканировал свое тело и обнаружил, что его туловище скованно, интенсивная боль угнездилась в центре груди. Он направил свое осознание прямо туда, установив прямой контакт с болезненной интенсивностью ощущений в теле и чувством сопротивления им, вдыхая в них, выдыхая из них.

**И**, к удивлению Йоши, интенсивность, гнев и фрустрация ушли через мгновение — просто так. В результате Йоши просто улыбнулся новой кассирше, которая заняла место на кассе и начала сканировать его покупки.

Такие переживания мощно усиливают главное послание КТНОО: **в ловушке страданий нас удерживает наше отношение к тому, что сложно и неприятно, а не сами по себе неприятные чувства и ощущения.**

Но такие драматические изменения, как у Йоши, случаются не всегда. Чаще всего простой поворот к проблеме может ослабить аверсию, но все же оставить нас переживать неприятные чувства, на которые мы можем реагировать с дальнейшей аверсией.

Итак, что мы будем делать дальше?

Будем учиться позволять и разрешать быть.

## Позволять и не вмешиваться

Позволить себе проблемные чувства, мысли, ощущения и внутренние переживания означает с готовностью разрешить им оставаться в осознании, не требуя, чтобы они изменились или были другими, а оставались тем, чем являются. Вместо того чтобы вступать в спор с жизнью, мы позволяем своему опыту быть тем, что он есть.

Итак, это и есть смирение?

*Совсем нет! В смирении мы не хотим иметь переживания, а чувствуем себя беспомощными что-либо изменить — все, что мы можем сделать, это пассивно с этим смириться. Позволять (разрешать быть) включает в себя активный, полный готовности жест принятия и открытости переживанию. Он требует сознательной приверженности и энергии. Позволяя (разрешая быть), мы выбираем, как отвечать, и не позволяем себе стать жертвами автоматической привычной реакции аверсии.*

**Мягко удерживать что-то в осознании — значит подтвердить, что мы можем к этому приблизиться, дать название и работать с этим.**

Большинство из нас не привыкло позволять и разрешать быть. Также сложно подойти к этому радикальному сдвигу в нашем отношении к трудным переживаниям.

Стихотворение “Постоялый двор” поэта XIII в. Руми рассказывает об очень сильном, кардинальном сдвиге в отношении, требуемом от нас.

### Постоялый двор [29]

Быть человеком — как быть постоялым двором  
Каждое утро — вновь прибывший.

Радость, уныние, подлость,  
Кратковременное осознание приходят,  
Как неожиданные гости.

Приветствуй и прими их всех!  
Даже если они — толпа печалей,  
Которая яростно размывает  
Всю мебель в твоём доме,  
Все равно отнесись к каждому гостю с уважением.

Может, он очищает тебя  
Для какого-либо иного наслаждения.

Темные мысли, стыд, злоба —  
Встреть их у дверей со смехом  
И пригласи зайти.

Будь благодарен, кто бы ни пришел,  
Ибо каждый был послан  
Как наставник из иного мира.

**Что больше всего поражает в этом стихотворении? Прочитайте его и подчеркните любые слова или строки, которые особенно привлекли ваше внимание. Запишите свои комментарии или размышления.**

---



---



---



---



---

Это совершенно невыполнимо! Я просто не могу это сделать.

Стихотворение выражает крайнюю точку зрения, приветствуя принятие с драматической силой — но для каждого из нас вполне возможно начать практиковать и культивировать новое отношение к трудным переживаниям. Вы можете проверить это на себе, начав прямо сейчас, с практик на этой неделе.

Как можно ожидать от себя полюбить депрессию, стыд или подлость?

Это реально хороший повод все прояснить. На самом деле мы не должны любить неприятные мысли и чувства — так же, как хозяину постоянного двора может не нравиться каждый гость, постучавший в его дверь. Но он все же не захлопывает дверь перед ним! Относься ко всем гостям с уважением, он позволяет им войти и оставаться так долго, как они захотят, и отпускает их тогда, когда они будут готовы уйти. Можем ли мы относиться к гостям, посещающим наш разум, таким же образом?

*Хорошо, но что значит — относиться к гостям моего разума с уважением?*

*Это значит относиться к ним как можно лучше. Вы должны относиться ко всем переживаниям с уважением и заботой. Вы должны искать способ связаться с ними и подключиться к ним. Вы должны позволить своим переживаниям, какими бы они ни были, даже переживанию аверсии, оставаться в осознанности, быть такими, какие они есть, не требуя, чтобы они отличались от того, чем являются в данный момент.*

*В данный момент в моей жизни есть человек, который доставляет мне много проблем, проявляет насилие по отношению ко мне и детям. Как можно ожидать от меня позволить ему это?*

*Очень важно понимать, что мы говорим о позволении в отношении к собственным чувствам, не допуская никакого отношения, навязанного нам другими. Первый этап в позволении — это ясно увидеть, что на самом деле происходит. Если в ваших отношениях есть что-то ужасающе несправедливое, необходимо принять меры. Многие из нас слишком долго мирятся с вещами, потому что не позволяют себе заметить — реально увидеть, — что на самом деле происходит. Возможно, мы обвиняли самих себя во всем этом или оказались в ловушке, думая, что сможем изменить человека, хотя у него нет намерения или способности меняться. Позволяя своим чувствам быть с вами, принимая их с добротой и состраданием, вы можете позволить себе более четко увидеть дорогу вперед.*

## Почему так важно "отпускать" ситуацию

Всякий раз, когда мы переживаем неприятные чувства, ощущения или мысли, мы находимся в точке выбора на своем жизненном пути.

Выбор, который мы делаем, будет влиять на наше благополучие как сразу, так и в дальнейшем.

**Выбор 1:** мы реагируем автоматически, с аверсией — чувствуем потребность избавиться от негативных чувств, физических ощущений или мыслей.

При такой реакции разум/тело кует первое звено в цепочке реакций, из-за которых мы снова застряем в нежелательных, болезненных эмоциональных состояниях.

**Выбор 2:** мы делаем все возможное, чтобы сознательно воплотить намерение позволить негативным чувствам, ощущениям и мыслям быть с нами, даже если они нам не нравятся.

Выбирая этот путь, мы делаем важный шаг, чтобы склонить разум выбрать новое направление — мы меняем свою основную позицию с “нежелания” на “открытость”.

Это позволяет разорвать цепочку привычных автоматических реакций в первом же звене. Тогда переживания будут разворачиваться в новых направлениях, и мы будем менее склонны застревать в обвинении себя в депрессии, ужасах тревоги, красном тумане гнева или усталости стресса.

Удержание неприятных переживаний в осознании без моментального запуска реакции аверсии устраняет прямо здесь и сейчас страдания, вызванные борьбой за избавление от них.

Сдвигая свою основную позицию от переживания “нежелания” в сторону “открытости”, мы можем разорвать цепь привычных автоматических реакций в первом же звене.

Это также дает нам возможность исследовать для себя две “истины” медитативных традиций, которые, как утверждают, применимы к любому сложному жизненному опыту.

- **Все неприятные чувства проходят сами по себе, если не прилагать к ним усилий.**
- **Некоторое умиротворение и удовлетворение мы можем испытывать даже в присутствии неприятных чувств.**

## Ежедневная практика

На протяжении 5-й недели в течение 6 дней из 7 выполняйте каждое из этих упражнений.

1. Медитация сидя: работа с проблемами.
2. Трехминутная медитативная передышка — регулярная.
3. Трехминутная медитативная передышка — незапланированная, с дополнительными инструкциями.

## 1. Медитация сидя: работа над проблемами

Чтобы успокоиться, мы отказываемся от борьбы за то, чтобы изменить положение вещей.

Выработать в себе умение оставлять все как есть и не вмешиваться при столкновении с трудным и нежелательным переживанием можно в три этапа.

### Этап 1

Осознанно и целенаправленно привнесите свое осознание туда, где связанные с неприятным переживанием телесные ощущения наиболее интенсивны. Даже если самыми очевидными характеристиками проблемы являются негативные мысли или чувства, при более пристальном рассмотрении, как правило, где-нибудь в своем теле вы обнаружите связанные с переживанием ощущения.

### Этап 2

Привнесите **нежное и доброе** осознание к тому, как вы относитесь в теле к этому переживанию — в любое чувство сжатия, отталкивания, нежелания. Ощущаете ли вы реакцию аверсии в своем теле?

### Этап 3

Сделайте все возможное, чтобы **продолжать** привносить **заинтересованное, дружелюбное** осознание к телесным ощущениям, связанным с проблемным переживанием и **аверсией, позволяя им быть здесь**. Пока вы удерживаете ощущения в осознании, **исследуйте** их с нежным любопытством, оставаясь на связи с переживанием и позволяя ему быть здесь.

В **1-й, 3-й и 5-й** дни практикуйте медитацию “Работа над проблемами” (аудиозапись № 12),<sup>11</sup> кратко изложенную ниже.

В **2, 4 и 6** дни практикуйте медитацию сидя, как вы делали в течение недели 4 (раздел “Медитация сидя: осознанность дыхания, тела, звуков, мыслей и безусловное осознание” в главе 8), но без управления аудиозаписью, в тишине, не забывая умело решать любые естественным образом возникающие проблемы.

## Приглашаем проблему зайти и работаем с ней в теле [30]

1. Для начала практикуйте осознанность дыхания и тела, как описано ранее (“Медитация растяжки и дыхания (сидя)”, глава 7), пока не по-

<sup>11</sup> Упражнение на английском языке. — Примеч. ред.

чувствуете себя достаточно успокоенным, а затем, когда будете готовы, максимально следуйте этому дополнительному руководству.

2. До этого момента, когда вы сидели и замечали, что ваш разум притягивает болезненные мысли или эмоции, инструкции состояли в том, чтобы просто заметить, на что он отвлекся, а затем мягко и настойчиво сопроводить свое внимание назад к дыханию, телу или тому, на чем вы намеревались его сосредоточить.
3. Теперь вы можете изучить другой способ отвечать. Вместо того чтобы вернуть назад внимание от болезненной мысли или чувства, теперь позвольте мысли или чувству *оставаться* в разуме. Затем, переключив свое внимание на тело, посмотрите, можете ли вы осознать любые физические ощущения, которые приходят вместе с мыслью или эмоцией.
4. Определив такие ощущения, сознательно переместите фокус внимания к той части тела, где эти ощущения самые сильные. Вы можете представить, что **вдыхаете в эту область** на вдохе и **выдыхаете из нее** на выдохе, как практиковали при сканировании тела — не для того, чтобы изменить ощущения, а чтобы изучить их, четко их увидеть.
5. Если у вас сейчас нет проблем или беспокойств, но вы хотите изучить этот новый подход, вы можете *намеренно привнести в голову проблему*, которая присутствует в вашей жизни в данный момент, — что-то, с чем вы не прочь ненадолго остаться. Это не должно быть чем-то очень важным или драматичным, но чем-то, что вы считаете довольно неприятным или нерешенным. Возможно, это недопонимание или ссора, ситуация, в которой вы почувствовали себя немного разозлившимся, сожалеющим или виноватым из-за того, что произошло. Если ничего не приходит на ум, вы можете выбрать что-нибудь из прошлого — недавнего или отдаленного — что когда-то вызывало неприятные чувства.
6. Теперь, когда вы сосредоточены на какой-то тревожной мысли или ситуации — каких-то беспокойных или сильных чувствах, дайте себе немного времени, чтобы настроиться на любые физические ощущения в теле, которые вызывает эта проблема и ваша реакция на нее.
7. Посмотрите, сможете ли вы заметить, приблизиться и исследовать изнутри, какие чувства возникают в вашем теле, осознавая эти физические ощущения и сознательно направляя свое внимание в ту область тела, где ощущения самые сильные, раскрыв им свои объятия и приветствуя их.
8. Этот жест может включать вдыхание в эту область тела на вдохе и выдыхание на выдохе, исследование ощущений, наблюдение за тем, как их интенсивность снижается и нарастает от одного момента к другому.

9. Как только ваше внимание установится на телесных ощущениях, и они будут ярко присутствовать в области осознания, какими бы неприятными они ни были, вы можете попробовать углубить отношение принятия и открытости ко всем переживаемым ощущениям, время от времени говоря себе: *“Они есть здесь и сейчас. Совершенно нормально открыться им. Чем бы они ни были, они уже здесь. Я хочу позволить себе открыться им”*. Смягчитесь и откройтесь ощущениям, которые вы начинаете осознавать, намеренно позволив уйти напряжению и зажатости. Говорите себе: *“Смягчение”*, *“Открытие”* на каждом выдохе.
10. Посмотрите, можете ли вы остаться с осознанием, исследуя эти телесные ощущения и свое отношение к ним, вдыхая в них, принимая их, позволяя им быть, разрешая им быть такими, какие они есть.
11. Помните, что, говоря *“Они уже здесь”* или *“Всё в порядке”*, вы не оцениваете исходную ситуацию и не говорите, что все замечательно, а просто помогаете своему осознанию прямо сейчас оставаться открытым для ощущений в теле.
12. Вам не обязательно *любить* эти чувства — вполне естественно будет не хотеть их иметь. Возможно, вам будет полезно сказать про себя: *“Понятно, что я не хочу, чтобы у меня были эти чувства, но они уже здесь, и я позволяю себе открыться им”*.
13. Если вы захотите, то также можете поэкспериментировать с удержанием осознания одновременно в телесных ощущениях и ощущениях при вдохе и выдохе каждый раз, когда **дышите**.
14. И когда вы заметите, что телесные ощущения больше не притягивают все ваше внимание, как раньше, просто вернитесь на 100% к сидению с дыханием в теле как к основному объекту внимания.
15. Если не возникают никакие сильные телесные ощущения, вы можете попробовать это упражнение с любыми телесными ощущениями, которые замечаете, даже если они не имеют эмоционального заряда.

Позволять происходить переживаниям означает просто давать пространство всему, что происходит, вместо того чтобы пытаться создать какое-то другое состояние.

**Каждый день** после медитации сидя делайте несколько заметок о своем переживании.

**1 день (аудио)**

Где в своем теле вы чувствовали (1) какую-то проблему и (2) какую-то аверсию, нежелание или сопротивление? Что (если что-нибудь) случилось с проблемой и аверсией?

---

---

---

---

---

---

---

---

Что-нибудь еще?

---

---

---

---

---

---

---

---

*Мне было плохо, потому что я не могла привести проблему в сознание.*

*Само отсутствие проблем — это реальная “проблема”, над которой можно работать в этот момент: неприятные чувства из-за невозможности провести практику так, как вы хотели бы.*

**Проблема, которую вы используете для этой практики, может быть чем-то совсем маленьким — подойдет легкое чувство беспокойства.**

**2 день (без аудио)**

Где в своем теле вы чувствовали (1) какую-то проблему и (2) какую-то аверсию, нежелание или сопротивление? Что (если что-нибудь) случилось с проблемой и аверсией?

---

---

---

---

---

---

---

---

Что-нибудь еще?

Это не помогло — неприятные чувства просто не уходили.

Это совершенно нормально. Полезно помнить, что, как ни странно, на самом деле мы не пытаемся изменить сами по себе чувства. Намерение состоит в том, чтобы смягчить способ их удержания в осознании — чтобы облегчить наше отношение аверсии к ним — то, что заставляет нас страдать и держит в ловушке эмоционального дистресса. Иногда меняются и сами по себе чувства, но чаще всего — нет.

**Джейла:** “Когда я принесла проблему в сознание, то почувствовала ее в своем горле, прямо здесь. Я ощущала стеснение и сжатие в горле, как будто на шею у меня была петля. Мне казалось, что я не могу дышать — мне это совсем не понравилось. Я перепробовала все, чтобы справиться с этим — вы знаете, я вдыхала в это место, расслаблялась и все такое. Но чувство не уходило. Я начала немного паниковать: а что, если оно не пройдет? Затем голос на компакт-диске сказал что-то о том, чтобы я заметила, как отношусь к ощущениям в теле. До этого я не имела понятия, что это значит, а потом поняла, что речь идет не только об ощущениях в горле, а также о том факте, что я не хотела иметь этих ощущений! Я подумала: “Есть ли что-нибудь, чего я не вижу? То, чего я не чувствую?” Поэтому я снова просканировала свое тело. Я обнаружила, что это «нежелание» имело свой собственный набор физических ощущений. Они были не в моем горле, а в животе. Я начала очень осторожно привлекать внимание к этой области, и как только я это сделала, ощущения в животе и горле исчезли. Я этого не ожидала. Я думаю, помогло то, что я не пыталась изменить вещи. Это стало так ясно, что я была по-настоящему удивлена и тронута”.

Как и Джейла во время практики, вы иногда можете очень четко ощутить в теле разницу между проблемой и аверсией к ней — и увидеть, что, даже если вы ничего не можете сделать с самой проблемой, вы можете смягчить аверсию к ней.

### 3 день (аудио)

**Где в своем теле вы чувствовали (1) какую-то проблему и (2) какую-то аверсию, нежелание или сопротивление? Что (если что-нибудь) случилось с проблемой и аверсией?**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Что-нибудь еще?**

---

---

---

---

---

---

---

---

### 4 день (без аудио)

**Где в своем теле вы чувствовали (1) какую-то проблему и (2) какую-то аверсию, нежелание или сопротивление? Что (если что-нибудь) случилось с проблемой и аверсией?**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Что-нибудь еще?**

Очень старая и знакомая проблема пришла на ум — я чувствовал сильную злость на нее за все страдания, которые она мне причинила — и на себя за то, что не разобрался с этим раньше.

В такие моменты может оказаться полезным напомнить себе, что доброта является основой КТНОО. Быть добрым к себе означает быть нежным, возможно, говоря себе: “Нормально — не любить эти чувства, нормально — не хотеть их иметь”. Быть добрым к тому, что возникает в каждый момент, означает говорить: “Хорошо, вы уже здесь. Мне нужно позволить вам быть здесь, даже если вы мне не нравитесь”. Мы подходим близко. Мы открываем двери тому, чего боимся; мы стелем ему красную ковровую дорожку.

**Мы лишаем аверсию силы, намеренно привнося во все переживания основополагающее чувство доброты — позволяя переживанию быть тем, что оно есть, не вынося суждений о нем и не пытаясь сделать его другим.**

**Исходя из этого ясного видения, мы можем решить, что (если вообще что-нибудь) нужно изменить.**

**5 день (аудио)**

**Где в своем теле вы чувствовали (1) какую-то проблему и (2) какую-то аверсию, нежелание или сопротивление? Что (если что-нибудь) случилось с проблемой и аверсией?**

**Что-нибудь еще?**

Я думал о друге, больном раком. Как я могу сказать: “Всё в порядке” о том, что совсем не в порядке!

Сказать “Всё в порядке” — это не о том, что у вашего друга рак. Слова просто предназначены помочь вам в данный конкретный момент быть со своими чувствами — страхом, гневом или виной — с меньшим сопротивлением и аверсией. Вы мягко поощряете себя чувствовать то, что уже присутствует, вместо того, чтобы сопротивляться этому — вот что здесь означает “Всё в порядке”.

**Мария:** “Когда я привнесла проблему в сознание, часть моего тела реально сжалась и напряглась. А потом я вдохнула воздух в это место, и вдруг оно стало похоже на большое открытое пространство, куда воздух входит и выходит. Словно, знаете, когда вы возвращаетесь из отпуска и открываете все окна и двери, чтобы воздух ворвался внутрь. Ну, это было примерно так... И напряжение из-за проблемы было по-прежнему там. Но я подумала: “О, оно все еще здесь, но неважно — ветер его сдует, и все будет в порядке!”. В проблеме стало больше воздуха, и я смогла как-то взлесть на нее.

Чувства в моем теле были все еще немного напряженными, но напряжения стало намного меньше, и весь воздух как бы оттек от это место. Вначале было только это. Потому что я была так зажата, вы знаете, что там больше ничего не было. Чувство было похоже на монолитную скалу. Оно было огромно. Оно было настолько массивно, что вы не смогли бы обойти его вокруг, но потом оно уменьшилось до размеров маленького камня. Это все еще был камень, но он был мал.

Это было реально здорово. Потому что, думаю, скорей всего, я давила на проблему, словно сидела на ней, не давая полностью подняться на поверхность. Я просто не позволяла ей раньше быть здесь. Я думала, что она просто раздавит меня. Теперь я обнаружила, что могу просто быть с ней”. [31]

**Позволение (разрешение быть) освобождает нас от заражения аверсией. Оно создает пространство, в котором к проблеме можно относиться с большей добротой и с меньшим сопротивлением.**

**Очень часто разрешение быть не сразу удаляет начальное неприятное чувство.**

**6 день (без аудио)**

**Где в своем теле вы чувствовали (1) какую-то проблему и (2) какую-то аверсию, нежелание или сопротивление? Что (если что-нибудь) случилось с проблемой и аверсией?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Что-нибудь еще?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## **2. Трехминутная медитативная передышка — регулярная**

Каждый день на этой неделе делайте трехминутную медитативную передышку три раза в день в заранее назначенное время, как и на прошлой неделе. Попробуйте сделать ее без помощи аудио.

Чтобы отслеживать выполнение своей практики, в конце каждого дня обводите букву **Р** в таблице ниже (практика 3) всякий раз, когда выполняете запланированную медитативную передышку.

### **3. Трехминутная медитативная передышка — незапланированная, с дополнительными инструкциями**

**Каждый день на этой неделе** в дополнение к запланированной регулярной медитативной передышке выполняйте медитативную передышку, когда замечаете любые неприятные чувства, напряжение, сопротивление или ощущение нежелания, чтобы вещи были такими, какие они есть.

Вы можете отмечать практику (на своем смартфоне или на карточке, которую носите с собой) каждый раз, когда делаете незапланированную медитативную передышку, пусть даже очень короткую. В конце каждого дня занесите показания о каждой проведенной медитативной передышке, обведя **X** в таблице.

ДЕНЬ	РЕГУЛЯРНАЯ медитативная передышка	Незапланированная медитативная передышка
1	Р Р Р	X X X X X X X X X X
2	Р Р Р	X X X X X X X X X X
3	Р Р Р	X X X X X X X X X X
4	Р Р Р	X X X X X X X X X X
5	Р Р Р	X X X X X X X X X X
6	Р Р Р	X X X X X X X X X X
7	Р Р Р	X X X X X X X X X X

Вы можете изучить расширенные инструкции, представленные ниже (аудиозапись № 9, *трехминутная медитативная передышка — расширенная версия*).<sup>12</sup>

#### **Использование медитативной передышки: расширенные инструкции [32]**

На данный момент вы регулярно практикуете медитативную передышку три раза в день и при необходимости. Мы также предлагаем всякий раз, когда вы чувствуете беспокойство в теле или разуме, первым делом выполнять медитативную передышку. Вот некоторые дополнительные инструкции, которые могут быть полезны при этом.

<sup>12</sup> Упражнение на английском языке. — Примеч. ред.

### 1. Осознанность

Вы уже практиковали привлечение фокуса внимания к своему внутреннему переживанию и замечали, что происходит в ваших мыслях, чувствах и телесных ощущениях.

Теперь может быть полезным также попытаться описать и определить, что возникает, — выразить переживание словами (например, сказать про себя: “Возникает чувство гнева” или “Присутствуют самокритичные мысли”).

### 2. Перенаправление внимания

Вы уже практиковали мягкое перенаправление всего своего внимания на дыхание, следя за ним во время вдохов и выдохов.

Кроме того, вы могли бы исследовать констатацию на заднем плане осознания: “вдох... выдох” или подсчет вдохов и выдохов от 1 до 5, а затем с начала, снова и снова: “вдох раз... выдох раз; вдох два... выдох два” и так далее.

### 3. Расширение внимания

Вы уже практиковали расширение внимания на все тело, осознавая свою осанку и выражение лица, удерживая в осознании все ощущения своего тела в данный момент такими, какие они есть. Теперь, если захотите, можно пойти дальше, особенно если присутствует любого рода дискомфорт, напряжение или сопротивление. Если эти ощущения присутствуют, вы можете донести до них свое осознание, вдыхая в них на вдохе и выдыхая на выдохе, смягчаясь и раскрываясь с выдохом, говоря себе на выдохе “Всё в порядке, что бы это ни было, оно уже здесь: позволь себе его почувствовать”.

Сделайте все возможное, чтобы привнести это расширенное осознание в следующие моменты своего дня.

Мне кажется странным говорить “Возникает чувство злости”: Почему я не могу просто сказать: “Я злюсь”?

Ваши слова “Эмоция X присутствует здесь” просто описывают ваше переживание в данный момент. Слова “Я — X” усиливают привычку идентифицировать лично себя с эмоцией. “Я — ...” является началом всех историй, которые мы рассказываем себе, когда застреваем в руминации и беспокойстве. Изменение того, как мы разговариваем с собой, — простой способ начать воспринимать происходящее менее лично.

Не является ли незапланированная медитативная передышка просто другим, более умным способом исправить положение дел?

Существует тонкая грань между использованием медитативной передышки как способа позволить своему переживанию быть тем, что оно есть в данный момент, и использованием ее в надежде, что она “поможет” избавиться вам от неприятных чувств. Решающий момент — это намерение: что бы вы ни делали со скрытым намерением избавиться от нежелательных чувств, это легко может привести к неприятным последствиям. Задача состоит в том, чтобы быть честным с самим собой и сделать все, чтобы исследовать возможность реально “разрешить быть” переживанию в качестве акта доброты.

**Напишите на этой неделе несколько заметок, описывающих один случай, когда вам помогла незапланированная трехминутная медитативная передышка.**

**В чем была проблема? Каков был ваш ответ? Каков результат?**

---



---



---



---



---



---



---

**Чай:** “Я собиралась навестить отца в больнице в прошлый понедельник. Никогда не знаешь, что тебя ожидает, когда попадаешь туда, получаешь много разных сообщений. Итак, ранним воскресным утром я проснулась с чувством страха и паники. Тогда я подумала: “Неприятное чувство, неприятное чувство, неприятное чувство”, чего реально никогда не делала раньше. Я подумала: “Итак, что ты реально чувствуешь?”

Я была очень удовлетворена тем, что думала: “Мой живот урчит, мои руки сжаты, у меня проблемы с дыханием”.

А потом я начала дышать, и это не прогрессировало... Это не прогрессировало! Я была очень рада, поскольку это дало мне почувствовать, что не все выходит из-под контроля. В конце концов, не все решается сразу — чувство еще присутствовало — но это помогло. Это реально помогло”.

В этой главе основное внимание уделялось тому, как вы можете развивать отношение позволения (разрешения быть) нежелательной **эмоциональной** боли. В завершение вам могло бы быть интересно взглянуть на рассказ Лекси о том, как КТНОО изменила ее отношение к **физической** боли.

**Лекси:** “В 2007 году я попала в аварию, которая закончилась серьезной травмой спины. Это привело к таким сильным страданиям и боли, что мне пришлось взять годичный академический отпуск в колледже на восстановление.

В конце концов я вернулась к учебе, но, чтобы справиться с болью, мне пришлось продолжать принимать большие дозы болеутоляющих.

Этой весной я записалась на 8-недельный курс осознанности, который изменил мою жизнь. Он помог мне развить осознание всего моего тела, и благодаря этому осознанию я смогла лучше переносить боль.

Курс научил меня не игнорировать боль, а принимать ее присутствие, что уменьшило ее влияние на мои мысли, чувства и действия. Я начала по-другому относиться к своей боли и посмотрела на нее по-новому. Это также помогло мне улучшить осанку.

В конце курса я впервые почувствовала, что могу избавиться от болеутоляющих и заменить их простыми медитативными практиками (техниками), которые изучила и которые легко адаптируются к повседневной жизни”.

### Прелюдия [33]

А если тебе не нужно меняться, не нужно пытаться переделать себя, став более сострадательным и настоящим, более любящим или мудрым?

Как это может повлиять на все моменты твоей жизни, когда ты бесконечно пытаешься стать лучше?

А если задача состоит в том, чтобы просто раскрыться, стать тем, кто ты уже есть по своей природе, — нежным, сострадательным, способным жить полноценной жизнью и страстно присутствовать в настоящем?

А если вопрос не в том, почему я так редко бываю тем, кем хочу быть, но почему я так редко хочу быть тем, кем я действительно являюсь?

Как это повлияет на твое решение этому научиться?

А если стать тем, кем мы есть на самом деле, можно без стремлений и попыток, но узнавая и принимая людей, места и практики, предлагающие нам тепло и поддержку, которые нам нужно раскрыть в себе?

Как это повлияет на твое решение провести сегодняшний день?

А если ты будешь знать, что импульс двигаться, создавая красоту в мире, возникнет из глубины и управляет тобой всякий раз, когда ты просто обращаешь внимание и ждешь?

Как это повлияет на твою неподвижность, движение, готовность следовать этому импульсу, чтобы просто пойти танцевать?

Ория Маунтен Дример



## Неделя 6: рассматривать мысли как мысли

### Ориентация

Джон шел в школу.

Он волновался из-за урока математики.

Он боялся, что не справится с классом.

Ведь это не входит в обязанности дворника.

**Прежде чем продолжить читать, уделите несколько минут тому, чтобы описать, как по мере чтения вы понимали смысл этих предложений.**

---

---

---

---

---

---

---

**Лу:** “Сначала я подумала, что это — маленький мальчик, который идет в школу и беспокоится о предстоящем уроке математики. Затем внезапно я поняла, что это вовсе не мальчик, а учитель. А потом в последней строке я должна была сделать еще одно умственное переключение, чтобы понять, что это не учитель, а школьный дворник”.

Это небольшое упражнение иллюстрирует ряд очень важных моментов.

- Наш разум постоянно “образует смыслы” о том, что приходит к нам с помощью наших ощущений.
- Эти смыслы часто основаны лишь на небольших дозированных порциях информации, смыслы, которые мы им придаем, почти всегда далеко выходят за рамки простых голых фактов.
- В результате образуемые нами смыслы часто не отражают истинную картину того, что происходит, поэтому, как и в этом упражнении, мы должны неоднократно перезагружать наши взгляды в свете новой информации.
- И хотя мы постоянно добавляем новую информацию, до тех пор, пока кто-то не придет и не подшутит над нами (как в начале этой главы), мы не осознаем, что *сами* активно создаем смыслы, и думаем, что просто видим все, как оно есть.

### Офис [34]

Сосредоточьтесь на несколько минут, чтобы как можно ярче представить данную сцену.

*Вы расстроены, поскольку только что поссорились с коллегой. Вскоре после этого вы видите в холле другую коллегу, которая быстро убегает, говоря вам, что у нее ни минуты свободного времени.*

Запишите здесь мысли, которые придут вам на ум.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Теперь представьте себе такую сцену.**

*Вы чувствуете себя счастливым, потому что вас и вашу коллегу только что похвалили за хорошую работу. Вскоре после этого вы видите в зале еще одну коллегу, которая быстро убегает, говоря вам, что не может остаться ни на минуту.*

Запишите мысли, которые могли бы прийти вам в голову.

---

---

---

---

---

---

---

---

Теперь посмотрите, как вы описали свой ответ на два сценария.

Запишите все, что поразило вас в своих мыслях о двух ситуациях.

---

---

---

---

---

---

---

---

Лу: “В первом сценарии я подумала бы, что коллега убежала, потому что враждебно ко мне относится или слышала обо мне что-то плохое. Это постоянно крутилось бы в моей голове: почему она не поговорила со мной?”

Во втором сценарии я просто подумала бы, что у нее назначена встреча, на которую она спешит. На мгновение мне могло прийти в голову, что она завидует мне, но я не стала бы об этом долго думать”.

Разве это не удивительно? У нас есть одна и та же объективная ситуация, — коллега сказала, что не может задержаться, — но две совершенно разные интерпретации, приводящие к очень разным чувствам: расстройству и беспокойству в одном случае и игнорированию в другом.

“Лишнее”, которое добавляет наш разум, будет различаться в зависимости от настроения, которое мы привносим в свои переживания. Наше настроение среди прочего отражает то, что только что случилось с нами. Разные интерпретации отражают разные настроения. Ссора настроила наш разум на самокритику; похвала создала более позитивный настрой.

Настроение → Интерпретация → Чувства

Наши интерпретации событий в равной степени, или даже больше, отражают то, что мы в них привносим, чем то, что есть на самом деле.

***Мысли не являются фактами***

*(Даже если они говорят, что так и есть!)*

Настроения и чувства являются сильными факторами влияния, формирующими настрой ума, очками, через которые мы видим мир. В свою очередь, этот настрой формирует наши паттерны мышления.

В разных настроениях паттерны мышления часто повторяют темы, сходные с чувствами, которые их сформировали, — безнадежные чувства ведут к безнадежным мыслям, добрые чувства — к доброжелательным мыслям и т. д.

**Чувства порождают связанные с ними паттерны мышления.**

Когда темы чувств и мыслей сливаются подобным образом, образовавшиеся паттерны мышления воссоздают чувства, которые первоначально их сформировали. А поскольку мы удерживаем чувства, тесная связь между чувствами и мыслями делает мысли очень реальными.

**Когда мысли и настроение сливаются, мысли могут стать очень убедительными и трудно узнаваемыми как мысли.**

Вот так продолжает раскручиваться порочный круг, который удерживает нас в ловушке болезненных эмоций.

*Хорошо, но если я принимаю все именно так, что из этого следует? Что я должен с этим делать?*

*Так или иначе, мы должны освободиться из ловушки своих чувств, настроений или мыслей.*

*Часто распознавание наших мыслей дает ключ к пониманию того, что происходит глубже в разуме.*

*А что будет после того, как я констатировал присутствующие мысли?*

*Главное — научиться по-новому относиться к мыслям, относиться к ним как к мыслям, ментальным событиям, которые возникают и исчезают в разуме — а не к фактам, которые “есть на самом деле”.*

*Этот сдвиг в отношении является фокусом ежедневной практики на этой неделе.*

## Ежедневная практика

На протяжении 6-й недели в течение 6 дней из 7 выполняйте каждое из данных упражнений.

1. Медитация сидя — с акцентом на отношение к мыслям как ментальным событиям.
2. Трехминутная медитативная передышка — регулярная.
3. Трехминутная медитативная передышка — незапланированная, с акцентом на мысли.
4. Разработка системы раннего предупреждения.

### 1. Медитация сидя — с акцентом на отношение к мыслям как к ментальным событиям

Каждый день не менее 40–45 минут практикуйте управляемую медитацию сидя (*выберите одну из следующих аудиозаписей: 10-минутная, 20-минутная медитация сидя, медитация на растяжку и дыхание, медитация сидя, работа над проблемой во время медитации*). Вы можете делать 40–45-минутные комбинации, объединив две 20-минутные медитации или одну 20-минутную и две 10-минутные медитации, или просто выполнять одну 40-минутную медитацию. Не стесняйтесь экспериментировать с разными комбинациями изо дня в день.

Какие бы медитации вы ни выполняли, не забывайте держать в голове возможность относиться к мыслям **как к мыслям** — проходящим ментальным событиям, а не как к “себе” или “истине”.

### Три способа практиковать отношение к мыслям как к ментальным событиям

**Вариант 1:** когда вы осознаете, что ваше внимание отвлеклось от намеренного фокуса (дыхания, тела, звука и т.д.), сделайте достаточно длинную паузу, чтобы констатировать любые мысли, образы или воспоминания, присутствующие в это время. Затем спокойно **скажите себе “Мышление”**, напомнив относиться к этим мыслям **как к мыслям**, и с мягкостью и добротой верните внимание к намеренному фокусу на дыхании, теле, звуке и т. д.

**Вариант 2:** сделайте сами мысли **главным фокусом своего внимания**. Так же, как и со *звуками*, когда вы фокусируете внимание на них, замечая, как они возникают, развиваются и исчезают, постарайтесь теперь как можно лучше привнести осознание в *мысли*, таким же образом возникающие в вашем разуме.

Вам могут помочь образы или метафоры. Вы можете привлечь осознание к мыслям, как будто:

- они проецируются на экране в кинотеатре. Вы сидите, смотрите на экран, ожидая появления мысли или образа. Когда они возникают, вы обращаете на них внимание, пока они присутствуют “на экране”, а затем позволяете им уйти, когда они исчезают;
- они выходят на пустую сцену с одного края и уходят в противоположный;
- разум — это огромное просторное небо, а мысли — плывущие облака или пролетающие по небу птицы;
- мысли — это движущиеся по реке листья, уносимые бурным потоком.

Начните с того, что поставьте цель — практиковаться с мыслями в качестве основного объекта внимания не более 3 или 4 минут за раз, это не легко — наблюдать непосредственно за мыслями таким образом. Не стесняйтесь использовать другие образы или метафоры либо не использовать ничего.

**Вариант 3:** если вы замечаете, что мысли несут сильный эмоциональный заряд либо кажутся навязчивыми или постоянно присутствующими, можете вспомнить, что эмоции являются “упаковками” телесных ощущений, чувств и связанных с ними мыслей (читайте в разделе “Медитация сидя: осознанность дыхания, тела, звуков, мыслей и безусловное осознание”, глава 8). Кратко распознайте мысли *в качестве* мыслей. Затем “спуститесь” глубже, чтобы исследовать, где в теле есть ощущение эмоции, которая “породила” мысли. Привнесите осознанность в ту область тела, где эти ощущения наиболее интенсивны, — так же, как вы работали с проблемами на прошлой неделе.

**1 день**

**Каков был эффект напоминания себе о том, что мы можем констатировать мысли как мысли, делая паузу и говоря себе “Мышление”, прежде чем вернуться к дыханию?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Что еще вы заметили?

---

---

---

---

---

---

---

---

Я понял, что “возврат к дыханию” стал немного более автоматическим. Было приятно сделать паузу и не торопиться, чтобы увидеть все более четко и отступить от более сознательного мышления.

Хорошо (но часто не так легко) просто сделать паузу, распознать, маркируя и отпуская снова и снова повторяющиеся мысли, это очень мощный способ выработать другое отношение к мыслям.

**2 день**

Что произошло, когда фокусом своего внимания вы сделали сами мысли? Были ли полезны какие-то образы или метафоры?

---

---

---

---

---

---

---

---

Что-нибудь еще?

---

---

---

---

---

---

---

---

### Поезд ассоциаций [35]

Нам не нужно бороться с мыслями, сопротивляться им или судить их. Скорее, мы можем просто решить не следовать им, как только осознаем, что они возникают. Теряясь в мыслях, мы сильно себя с ними идентифицируем. Мысли сметают и уносят разум, и за очень короткое время мы действительно можем оказаться очень далеко. Мы садимся в поезд ассоциаций, не осознавая, что сделали это, и, естественно, не зная пункта назначения. Где-то далеко в пути мы можем проснуться и понять, о чем думали и что нас унесло. И, сойдя с поезда, мы можем оказаться в совершенно другой ментальной среде, чем та, в которой мы прыгнули на подножку поезда.

В качестве упражнения можете закрыть глаза и представить себя сидящим в кинотеатре и смотрящим на пустой экран. Просто подождите, пока будут возникать мысли. Что именно они собой представляют? Что происходит с ними? Мысли похожи на магические изображения, которые кажутся реальными, пока мы теряемся в них, но исчезают при ближайшем рассмотрении.

А как насчет сильных мыслей, которые влияют на нас? Мы смотрим, смотрим, смотрим, а потом вдруг — чёрт! Мы ушли, потерялись в мыслях. О чем они? Каковы состояния разума, или особые виды мыслей, которые захватывают нас снова и снова так, что мы забываем, что они — всего лишь пустые, проходящие мимо явления?

Типы наших мыслей и влияние их на нашу жизнь зависят от нашего понимания вещей. Если мы находимся в ясном огромном пространстве, где видим, как мысли возникают и проходят мимо, то реально не важно, какой тип мышления появляется в разуме; мы можем смотреть на свои мысли как на проходящее шоу, чем они и являются на самом деле.

Из мыслей проистекают действия. Из действий проистекают все виды последствий. В какие мысли мы будем инвестировать? Наша главная цель — ясно увидеть мысли, чтобы мы могли выбрать те, на основе которых будем действовать, и те, которые просто оставим.

Джозеф Голдшейн

*Когда я впервые попытался сосредоточиться на мыслях, они полностью исчезли! Затем, когда я сосредоточился на них как на кадрах фильма, то смог оставаться “в зале”, пока несколько мыслей продолжались, прежде чем я был втянут в действие. Придя в себя, я начал думать, что никогда не смогу сделать это.*

*Это очень распространенные переживания. Может быть, полезно включить мысли о практике (например, “я никогда не смогу сделать это”) в практику — и тоже рассматривать их как проходящие ментальные события. Таким образом, они не расстроят и не обескуражат вас так сильно. Вы можете отнестись к ним как к голосу с места позади вас в театре.*

Это напоминает мне о том, что произошло в один день на прошлой неделе. Я действительно изо всех сил старалась сосредоточиться на своей медитации. Мой разум был занят вещами, которые происходили на работе. Я продолжала говорить себе: “Вернись к дыханию, вернись к дыханию, вернись к дыханию!” Я реально подумала, что не было никакой пользы — на самом деле, может быть, стало еще хуже. Затем что-то случилось. Я поняла, что “не было никакой пользы” — еще одна мысль, коварная, скрытая мысль, такая же, как и “может быть, стало еще хуже”. Я искала мысли на сцене, но они появились не на сцене. Они пришли неизвестно откуда, все вместе, как ты и говорил. Но как только я их увидела, я удивилась — чувство безнадежности исчезло. Мысли о работе все еще присутствовали, но я не испытывала такого же чувства тяжести, что и раньше. В результате мне стало очень любопытно, как я могу работать над тем, чтобы заметить их раньше, чем они захватят меня с такой легкостью.

Абсолютно точно, похоже на то, что некоторые из этих мыслей приходят замаскированными, чтобы вы даже не заметили, как они проникают в ваше сознание, — они также хорошо маскируют чувства на их заднем плане, и тогда вы оказываетесь схваченными в реакцию “нежелания иметь” эти чувства. Это может быть очень тяжело, не правда ли? Бывает реально полезно остановиться на момент, послушать “голос из зала позади вас” и переместить внимание к телу, чтобы обнаружить, какие эмоции могут породить эти незаметные мысли.

### 3 день

**Как вы реагировали на любые несущие заряд, навязчивые или интенсивные мысли, которые обнаружили? Что происходило?**

---



---



---



---



---

**Что-нибудь еще?**

---



---



---



---



---

Беспокойство по поводу встречи с моим боссом завтра продолжало проклядывать силой путь в мой разум. Я продолжал маркировать его “мышлением” и возвращался к дыханию, но беспокойство все еще продолжало пробиваться наверх.

Молодец, что так упорствовал. Бывает полезно вспомнить, что эмоционально заряженные мысли — всего лишь видимая верхушка айсберга наиболее эмоциональных “упаковок”. Большая часть айсберга — ощущения тела и чувства — скрыта под водой. Многим людям помогает это общее правило: когда присутствуют связанные с эмоциями мысли, констатируйте их, а затем погрузитесь вглубь, в тело, чтобы привлечь осознание к ощущениям и чувствам, вызванным этими мыслями.

**Осознанность предлагает нам рассматривать мысли как часть всей упаковки. Мы фокусируемся непосредственно на чувстве, которое порождает мысль, а не запутываемся в мыслях самих по себе. Осознанно, мягко мы исследуем: “Что я чувствую в этот момент?”**

**Луиза:** “У меня были трудные недели, и я чувствовала себя очень плохо. Я знала, что, скорей всего, впаду в полную депрессию. Я находилась в кабинете врача с одним из моих детей и переживала стресс, поскольку мне пришлось отпроситься с работы. Одна моя половина думала: “Что скажет босс?” А другая половина: “Почему мне нельзя быть здесь? Я имею на это право”, и так далее, и тому подобное. Я замечала, что происходит, но это было не так, как раньше, когда я говорила себе не быть такой глупой. Вместо этого я воспользовалась моментом. Я констатировала то, что чувствовала: злость, усталость, растерянность и большое беспокойство за свою дочь. Тогда я почувствовала, что моя перспектива расширилась, и я смогла сказать себе: “Вполне нормально чувствовать себя так, всё в порядке”. Я позволила чувствам просто быть со мной, не пытаюсь прогнать их, — и они просто ослабли”.

#### 4 день

**Как вы относились к мыслям, с которыми встретились? Были ли вы нетерпеливы, раздражены, испытывали нежелание, чтобы они были здесь, принимали их заинтересованно или просто нейтрально?**

---



---



---



---

Что-нибудь еще?

---



---



---



---



---



---

Я сам удивился. Как обычно, потоки беспокойств и самокритичных мыслей били каскадом из моего разума. Но его частью я вспомнил, что могу смотреть на эти мысли. Затем я заинтересовался ими, и не был сметен в сражении с ними.

Чудесно! Этот решающий сдвиг в перспективе, который практика требует от нас, — осознанность — дает нам другую позицию, на которой можно стоять. Когда мысли и чувства похожи на огромный поток, и нам кажется, что мы сорвемся вместе с ним вниз, мы делаем движение и встаем позади водопада. Мы смотрим на срывающиеся каскады мыслей и чувств. Они находятся очень близко. Мы чувствуем их силу, но они — это не мы.

**Как всегда, доброта — это основа упорной практики.**

**Доброта к своим мыслям означает мягкое напоминание себе о том, что мысли — не враги, и позволяет им быть здесь, удерживает их в дружеском, заинтересованном осознании.**

**Быть добрым к себе означает позволить себе быть просто тем, кем вы уже являетесь в данный момент.**

**5 день**

**Запишите все знакомые, хорошо заученные паттерны мышления, которые вы констатировали. Какое влияние они оказывают на вас?**

---



---



---



---



---



---

Что-нибудь еще?

---



---



---



---



---

Так много старых заученных паттернов: я недостаточно хорош; я не могу сделать это; а что, если... Все обычные подозрения!

Юмор здесь — отличный союзник. Как только вы сможете увидеть эти старые паттерны тем, что они есть на самом деле, вы сможете улыбнуться им и предложить войти, пусть ненадолго. Таким образом, вы начинаете лишать их силы расстраивать и контролировать вас.

Я, казалось, переживаю то и другое. Некоторые мысли приходят четко, как слова в моей голове, часто ворчащим голосом. В другой раз бывают образы: когда я чувствовал себя отверженным, я видел образы друзей, которые, собравшись вместе, смеялись и обсуждали между собой меня.

Некоторые люди думают в основном словами, другие — в основном образами. Иногда приходит только смысл значений, без слов или образов. Если те же самые эмоции продолжают возвращаться, всегда стоит проверить наличие каких-то образов, которые, похоже, кристаллизуют сущность чувств — они могут просто поддерживать эмоции.

**“Удивительно наблюдать, сколько сил, не осознавая, мы тратим, на незваные мысли: “Делай то, скажи это, запомни, запланируй, зацикливайся, осуждай”. У них есть возможность сводить нас с ума, и они часто делают это!” — Джозеф Голдстейн [36]**

## 2. Трехминутная медитативная передышка — регулярная

Каждый день на этой неделе делайте трехминутную медитативную передышку три раза в день, в заранее назначенное время, как и на прошлой неделе.

Чтобы следить за своей практикой, в конце каждого дня обводите в таблице букву **P** в таблице ниже для каждой из сделанных запланированных передышек.

### 10 ВАШИХ САМЫХ БЕСПОЛЕЗНЫХ МЫСЛЕЙ

Когда вы долго наблюдаете за своим разумом и видите, что те же самые старые мысли всплывают снова и снова, в конечном итоге вы обнаружите, что больше не попадаетесь на удочку.

Присвоение имен своим привычным паттернам мыслей поможет вам распознавать их, когда они начнут появляться. Это позволит вам сказать: «О, я знаю эту программу! Это моя программа «Я не выношу своего босса» или «Никто не замечает, как много я работаю!». Признание паттернов мыслей тем, чем они являются, создает пространство между вами и ними. В итоге вы научитесь видеть эти знакомые паттерны настолько четко, что они больше не смогут оказывать воздействие на вас.

Подумайте, сможете ли вы определить 10 своих самых бесполезных паттернов мыслей или программ.

Запишите их здесь.

Программа 1 \_\_\_\_\_

Программа 2 \_\_\_\_\_

Программа 3 \_\_\_\_\_

Программа 4 \_\_\_\_\_

Программа 5 \_\_\_\_\_

Программа 6 \_\_\_\_\_

Программа 7 \_\_\_\_\_

Программа 8 \_\_\_\_\_

Программа 9 \_\_\_\_\_

Программа 10 \_\_\_\_\_

Хорошо, что этот проект будет продолжаться еще несколько недель, и вам не нужно искать свои 10! (При необходимости сделайте дополнительные копии.)

Из книги *The Mindful Way Workbook*. © 2014 by The Guilford Press.

### 3. Трехминутная медитативная передышка — незапланированная, с фокусом на мыслях

Каждый день на этой неделе, в дополнение к запланированным медитативным передышкам, выполняйте медитативные передышки всякий раз, когда замечаете какие-либо неприятные ощущения, и всякий раз, когда замечаете, что ваши мысли берут верх над вами.

Вы можете поддерживать мотивацию для этой практики, обводя **X** в нижеприведенной таблице для каждого случая использования незапланированной медитативной передышки.

ДЕНЬ	РЕГУЛЯРНАЯ медитативная передышка	Незапланированная медитативная передышка
1	Р Р Р	X X X X X X X X X X
2	Р Р Р	X X X X X X X X X X
3	Р Р Р	X X X X X X X X X X
4	Р Р Р	X X X X X X X X X X
5	Р Р Р	X X X X X X X X X X
6	Р Р Р	X X X X X X X X X X
7	Р Р Р	X X X X X X X X X X

**Когда мысли угрожают стать стрессовыми, первым делом сделайте медитативную передышку (пусть даже совсем короткую).**

Если после того, как вы сделали медитативную передышку, все еще существуют негативные мысли, у вас есть несколько вариантов, что можно сделать дальше.

**Вариант 1.** После медитативной передышки вы можете просто **снова войти** в поток повседневной жизни с пусть даже немного измененной точкой зрения на мысли.

**Вариант 2.** Вы можете продолжать осознавать эмоции, питающие мысли, ориентируясь на то, как они переживаются в теле. Вы можете найти полезным следовать расширенным инструкциям для этапа 3, представленного на прошлой неделе (раздел “Использование медитативной передышки: расширенные инструкции”, глава 8).

**Вариант 3.** Вы можете сфокусироваться на самих негативных мыслях, исследуя одну или несколько стратегий, описанных в вопросе и ответе ниже.

**Медитативная передышка: способы увидеть мысли по-новому**

1. Просто наблюдайте в осознании, как мысли приходят и уходят, без ощущения, что вы должны следовать им.
2. Не забывайте рассматривать негативные мысли как ментальные события, а не факты.

3. Записывайте свои мысли на бумаге. Это поможет вам увидеть их менее эмоциональными и подавляющими. Пауза между появлением мысли и ее записью дает возможность взглянуть на нее в более широкой перспективе.
4. Попробуйте узнать паттерн мыслей как один из десяти самых бесполезных мыслей.
5. С добротой и состраданием сфокусируйтесь на чувствах, которые могли дать рождение мыслям, спрашивая себя: “Какие чувства присутствуют сейчас здесь?”, “Как я переживаю эти чувства в теле?”

Я немного запуталась во всех этих разных видах медитативных передышек. Как я могу запомнить, что они собой представляют, и откуда мне знать, какую из них использовать в каждое конкретное время?

При всех сложных ситуациях первым этапом всегда является использование базовой медитативной передышки. Вы можете представить этот этап, как выход из зала, в котором есть несколько дверей, — вы выбираете одну из них. Каждая дверь предлагает разные возможности для вашего следующего этапа: повторный вход, тело и мысли (на следующей неделе мы представим еще одну дверь).

Мы рекомендуем вам изучить со временем все двери. Таким образом, вы обнаружите для себя наиболее подходящий ответ на каждый вид ситуации. Есть общее правило: до какого-то момента обычно помогает сосредоточиться на реальных физических ощущениях в теле. Со временем вы обнаружите свои собственные способы использовать медитативную передышку, чтобы она стала для вас верным другом.

**Где-то на этой неделе запишите несколько заметок, описывающих ОДИН случай, когда вам помогло использование незапланированной медитативной передышки при сложных мыслях.**

**Какие были эти мысли? Каков был ваш ответ? Каков был эффект?**

---



---



---



---



---



---

**Чан:** “Я неожиданно подумала о том, как кто-то сказал две недели назад: “Держу пари, она имела в виду то-то и то-то. Почему она это сказала?” И мои мысли просто понеслись по кругу.

**А потом** я вспомнила выражение: “Мысли — не факты”. Это действительно сработало со мной. Мысли — не факты, а то, что сказано, даже если вам говорят, что они — факты, потому что, если они крутятся в вашей голове, вы можете сказать: ну, подходит по одному. Эта — нереальная. А та — реальная. Вы здесь, в этой комнате, и смотрите на все мысли, которые вас окружают. А потом одна мысль может вернуться снова: “Но она действительно это сказала”. Это на самом деле случилось. И тогда я смогла подобрать следующую фразу, и для тех, кто говорит, что мысли — это факты [смеется]. Затем я сделала медитативную передышку, и вдруг обнаружила, что все ушло”.

#### 4. Разработка системы раннего предупреждения

Программа КТНОО изначально была разработана для развития навыков и понимания, чтобы дать возможность людям, находящимся в депрессии, принять меры и избежать повторного погружения в еще большую депрессию. Следующий раздел написан в основном для таких людей.

Тем не менее мы выяснили, что многие люди находят полезным обнаруживать самые ранние признаки, которые могут сообщить им о том, что они выгорели, в стрессе или слишком тревожны. Таким образом, даже если депрессия не является вашей основной проблемой, вам может быть полезен этот раздел.

**Ваши действия будут наиболее эффективными, если вы сможете как можно раньше ответить на признаки того, что ваше настроение ухудшается.**

Итак, первый этап в подготовке системы раннего предупреждения — это определить свои **признаки раннего предупреждения** (иногда называемые также вашей **подписью рецидива**) — паттерн признаков того, что ваше настроение входит в нисходящую спираль так, что, если вы оставите все без изменения, то снова застрянете в депрессии или других болезненных эмоциях.

Вот часть сигналов о снижении настроения, которые определили предыдущие участники программы КТНОО. Одни могут быть истиной для вас, другие — нет. Вы можете поставить галочку напротив того, который покажется вам отражающим ваш собственный опыт.

Спать больше или меньше обычного, просыпаться в другое время, с трудом засыпать.

Не хотеть видеть людей.

Есть больше или меньше обычного, не интересоваться едой.

Не желать выполнять обычные дела (проверять почту, оплачивать счета и т.д.).

Отказываться от физических упражнений.

Быстро утомляться.

Замечать сохранение негативных мыслей и чувств, находить их “цепляющимися”, с трудом уходящими.

Откладывать выполнение дел, сдвигать дедлайны.

Раздражаться по отношению к себе и другим людям.

Каковы ваши собственные сигналы о том, что депрессия (или какое-то другое нежелательное настроение), может быть, снова пытается завладеть вами? Вспомните свой прошлый опыт и, насколько это возможно, вспомните паттерны, которые могли бы считаться ранним предупреждением о том, что ваше настроение снижается. Используйте вопросы на следующих страницах в качестве руководства; вы можете делать любое количество копий.

Часто другие люди могут знать об изменениях вашего настроения задолго до того, как вы зафиксируете это сами. Если вам удобно, подключите кого-нибудь, **кому вы доверяете, кто вас хорошо знает и кого вы часто видите**, для совместных усилий, чтобы **заметить**, а затем **ответить**, а не **отреагировать** на эти признаки.

## Система раннего предупреждения депрессии<sup>13</sup>

Что является вашим триггером эмоционального дистресса или депрессии?

---



---



---



---



---

<sup>13</sup> Из книги *The Mindful Way Workbook*. © 2014 by The Guilford Press.

**Какие мысли приходят в голову, когда вы чувствуете первые признаки ухудшения своего настроения или выхода чувств из-под контроля?**

---

---

---

---

---

---

---

**Какие еще эмоции вы замечаете?**

- Триггеры могут быть внешними (то, что случилось с вами) или внутренними (например, мысли, чувства, воспоминания, проблемы).
- Рассматривайте небольшие триггеры наряду с большими — иногда что-то, что кажется вам довольно тривиальным, может закрутить нисходящую спираль настроения.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Что происходит в вашем теле?**

---

---

---

---

---

---

---

**Что вы делаете или хотите делать?**

---

---

---

---

---

---

---

Какие старые привычки мышления или поведения могут невольно держать вас в ловушке болезненных настроений (например, руминации, попытки подавить болезненные мысли и чувства или отвернуться от них, борьба с ними вместо позволения им присутствовать и исследования их)?

---

---

---

---

---

---

Что в прошлом не позволяло вам замечать и следить за предупреждающими знаками и сигналами (например, отталкивание, отрицание, отвлечение, чувство безнадежности, употребление алкоголя, аргументирование, обвинение членов семьи или коллег)?

---

---

---

---

---

---

Можете ли вы включить друзей и членов семьи в свою систему раннего предупреждения?

---

---

---

---

---

---

Вполне вероятно, что размышления о прошлом в таком ключе пробудили какие-то грустные чувства прямо сейчас. Если это именно то, что случилось с вами, сейчас самое время сделать

**трехминутную медитативную передышку.**

Мы рассмотрим, что вы реально можете сделать, когда обнаружите признаки раннего предупреждения, на следующей неделе.

На данный момент вы можете написать “краткое резюме” вашего исследования сигналов предупреждения путем включения пяти наиболее важных

сигналов в описание ваших признаков раннего предупреждения (подпись рецидивов); свободно копируйте или скачивайте нижеследующую форму.

**Мои признаки раннего предупреждения (подпись рецидива)**

Пять ключевых признаков того, что моя жизнь выходит из-под контроля или что депрессия может снова вернуться.

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Из книги *The Mindful Way Workbook*. © 2014 by The Guilford Press.

### СДЕЛАЙТЕ ШАГ НАЗАД ОТ МЫСЛИ [37]

Удивительно, какое освобождение приносит чувство, когда ты видишь, что твои мысли — это всего лишь мысли, а не “ты сам” или “реальность”. Например, если у тебя была мысль, что сегодня ты должен сделать определенное количество дел, но ты не признаешь ее как мысль и действуешь на основании того, что это — “истина”, то в тот самый момент ты создаешь реальность, в которой по-настоящему уверен, что все эти дела должны быть сделаны сегодня.

Пример, один мой пациент, который перенес сердечный приступ и хотел предотвратить второй, однажды драматически осознал, что в 10 часов вечера сам моет машину с включенными фарами на подъездном пути. Его поразило то, что ему совсем не нужно было этого делать. Просто это был неизбежный результат целого дня, проведенного в попытках успеть все, что нужно было сделать сегодня. Увидев, что он делает с собой, Питер также понял: он был способен усомниться в истинности своего первоначального убеждения, что все должно быть сделано сегодня, поскольку был уже полностью захвачен этим убеждением.

Если вы обнаружите, что ведете себя подобным образом, вполне вероятно, что вы также чувствуете себя управляемым, напряженным и тревожным, сами не зная почему, как это случилось с Питером. Так что, если мысль о том, сколько вы должны сделать сегодня, возникает тогда, когда вы медитируете, вы должны очень внимательно отнестись к ней как к мысли, или же вы можете, не осознавая того, встать и начать делать что-то и перестать сидеть только потому, что эта мысль прошла вам на ум.

С другой стороны, при возникновении такой мысли, если вы сможете отступить от нее на шаг и ясно ее увидеть, то сможете расставить приоритеты и принять разумные решения о том, что вам действительно нужно делать. Вы будете знать, когда отзывать на нее в течение дня. Таким образом, простой акт признания своих мыслей в качестве мыслей может освободить вас от искаженной реальности, которую они часто создают, и дать более четкое видение и большее чувство управления своей жизнью.

Это освобождение от тирании думающего разума происходит непосредственно во время самой практики медитации. Когда мы проводим некоторое время ежедневно в состоянии ничегонеделания, наблюдая за потоком дыхания и активностью нашего разума и тела, не увязая в этой активности, мы культивируем умиротворение вместе с осознанностью. Когда разум развивает стабильность и менее погружается в контент мышления, мы укрепляем его способность к концентрации и спокойствию. И каждый раз, признавая мысль в качестве мысли при ее появлении, констатируя ее содержа-

ние, определяя силу воздействия на нас и точность контента, мы, отпуская ее и возвращаясь к своему дыханию и ощущению тела, укрепляем осознанность. Мы узнаём себя лучше и воспринимаем себя уже не такими, какими хотели бы себя видеть, но такими, какие мы есть на самом деле.

Джон Кабат-Зинн



## Неделя 7: доброта в действии

### Ориентация

Потратьте несколько минут, чтобы вспомнить, что вы делаете в течение обычной недели.

В отведенных ниже местах запишите 10 действий, которые составляют вашу жизнь дома или на работе. Пример для вас уже приведен.

Посмотрите, можете ли вы разбить большие куски деятельности, такие как “работа” или “работа по дому”, на более мелкие части, такие как “общение с коллегами”, “проверка электронной почты”, “готовка еды”, “стирка”.

Действие 1. *Принимать души* \_\_\_\_\_

Действие 2 \_\_\_\_\_

Действие 3 \_\_\_\_\_

Действие 4 \_\_\_\_\_

Действие 5 \_\_\_\_\_

Действие 6 \_\_\_\_\_

Действие 7 \_\_\_\_\_

Действие 8 \_\_\_\_\_

Действие 9 \_\_\_\_\_

Действие 10 \_\_\_\_\_

Теперь, рассматривая каждое из этих действий по очереди, задайте себе следующие два вопроса.

1. Поднимает ли это действие мое настроение, дает ли мне энергию, подпитывает меня, усиливает ощущение жизни? Если ответом будет “да”, поставьте рядом букву П (“поднимает”).
2. Ухудшает ли это действие мое настроение, истощает меня или ослабляет ощущение жизни? Если ответом будет “да”, поставьте рядом У (“ухудшает”).

Скорее всего, вы поставите рядом с некоторыми видами деятельности П, рядом с некоторыми — У и оставите какие-то места пустыми.

Хотя это упражнение очень простое, оно напоминает нам о чем-то очень важном.

**То, что вы делаете, влияет на ваши чувства. И самое главное: вы можете изменить то, что вы чувствуете, изменив то, что делаете.**

Чтобы максимально использовать эту стратегию, важно помнить, что показало упражнение “Офис” (приведенное в главе 10): одно и то же событие или действие может очень по-разному влиять на ваши чувства, в зависимости от множества других факторов, таких как настроение, в котором вы уже находитесь, значение, которое вы придаете событию, или бесполезные мысли, которые могут мешать.

Пока мы не будем учитывать эти факторы, действия, которые мы предпринимаем для поднятия настроения, не обязательно будут иметь эффекты, которые мы предполагали.

В прошлом я пытался использовать действия, чтобы избавиться от депрессии, но нашел это не очень эффективным.

Вы в этом не одиноки. Все не так просто.

1. Вид деятельности может иметь большое значение. Некоторые виды деятельности не очень полезны; другие более эффективны. Иногда сложно узнать об этом заранее.
2. Намерение, которое стоит за деятельностью, имеет решающее значение — мы вернемся к этому позже.
3. Негативное мышление может реально уничтожить действие: очень сложно, если наш внутренний голос говорит: “Не имеет смысла что-то делать — ничего не изменится”, “Я не заслуживаю того, чтобы делать что-то для себя”, “Я не получаю уже такого удовольствия от вещей, как раньше, так зачем что-то делать?”

КТНОО решает каждую из этих потенциальных проблем. Читайте дальше!

Хорошей новостью является то, что, если вы по-настоящему присутствуете в данном моменте и можете принимать осознанные, обоснованные решения о том, что вам действительно нужно,

**вы можете превратить действия в простой, но мощный способ поднимать настроение и улучшать самочувствие.**

Исследования обнаружили обнадеживающие факты о том, что само по себе умелое использование действий может стать эффективным лечением депрессии. [38]

## **1. Деятельность, которая помогает: то, что вы делаете хорошо и от чего получаете удовольствие**

Оказывается, что, когда люди чувствуют себя подавленными, истощенными и испытывающими недостаток энергии, особенно эффективны в поднятии настроения два типа действий.

- 1. Приятные действия** — те, которые приносят чувство удовольствия или наслаждения (например, пригласить друга, чтобы поболтать, неторопливо принять горячую ванну или пойти на прогулку).
- 2. Эффективные действия** — те, которые приносят ощущения выполненного долга, удовлетворения или контроля (например, написать письмо, подстричь газон, сделать что-то, что вы давно откладывали).

Эффективные действия сами по себе могут не быть приятными, но что-то в жизни меняется после их выполнения.

Важно знать, что между эффективными и приятными действиями, а также подавленным настроением существуют **двунаправленные отношения**.

С одной стороны, эти действия могут поднять настроение.

**Но**, с другой стороны, когда ваше настроение опускается все ниже и ниже, скорее всего, вы будете наслаждаться ими все меньше и, вероятно, будете получать от них меньше удовлетворения, чем когда ваше настроение более сбалансировано.

В этом случае легко допустить, что такие виды деятельности мало что могут предложить. Но, главное:

**даже пребывая в депрессии, вы можете воспользоваться преимуществами отношений между настроением и эффективными и приятными действиями. Вы можете попытаться установить баланс в двунаправленных отношениях так, чтобы эти действия улучшали настроение.**

Как можно это сделать?

**Этап 1** — исследовать свои повседневные переживания на обнаружение эффективных и приятных действий, которые **уже есть** в вашей жизни.

Иметь **в наличии готовыми** эти инструменты означает, что они всегда будут доступны, когда вам нужно использовать действия, чтобы справиться с депрессией.

Вы можете прямо сейчас подумать о собственных переживаниях и начать составлять список из 10 приятных (**Пр**) и 10 эффективных (**Э**) действий, используя формы на этой и следующей страницах.

Неплохо будет использовать действия, которые вы определили, как подпитывающие (**П**) в предыдущем упражнении, главное — начать (и вам не нужно правильно выбрать все 10 прямо сейчас)!

### МОЙ СПИСОК ПРИЯТНЫХ ДЕЙСТВИЙ (ПР)

**Примеры:** *навестить друга, посмотреть что-нибудь веселое или интересное по телевизору, послушать музыку, принять горячую ванну, побаловать себя любимой едой.*

Пр Действие 1 \_\_\_\_\_

Пр Действие 2 \_\_\_\_\_

Пр Действие 3 \_\_\_\_\_

Пр Действие 4 \_\_\_\_\_

Пр Действие 5 \_\_\_\_\_

Пр Действие 6 \_\_\_\_\_

Пр Действие 7 \_\_\_\_\_

Пр Действие 8 \_\_\_\_\_

Пр Действие 9 \_\_\_\_\_

Пр Действие 10 \_\_\_\_\_

*Из книги The Mindful Way Workbook. © 2014 by The Guilford Press.*

### МОЙ СПИСОК ЭФФЕКТИВНЫХ ДЕЙСТВИЙ (Э)

**Примеры:** *убрать в шкафу, оплатить счет, ответить на электронную почту, помыть машину, сделать то, что давно откладывалось (независимо от того, насколько незначительным или неважным это может показаться).*

Э Действие 1 \_\_\_\_\_

Э Действие 2 \_\_\_\_\_

Э Действие 4 \_\_\_\_\_

Э Действие 5 \_\_\_\_\_

Э Действие 6 \_\_\_\_\_

Э Действие 7 \_\_\_\_\_

Э Действие 8 \_\_\_\_\_

Э Действие 9 \_\_\_\_\_

Э Действие 10 \_\_\_\_\_

*Из книги The Mindful Way Workbook. © 2014 by The Guilford Press.*

**Вторым этапом** теперь, когда вы определили свой список действий Э и Пр, будет вплести их в ткань вашей жизни прямо сейчас, когда ваше настроение относительно хорошее.

Внедрение эффективных и приятных действий в свою жизнь *до того*, как вы испытаете стресс, утомление или депрессию, означает следующее.

1. Они будут у вас под рукой, чтобы поднять настроение, как только вы заметите, что оно падает. Если вы будете иметь их уже готовыми, то с большей вероятностью вспомните о них и будете их воплощать, столкнувшись с такими негативными мыслями, как “Зачем о чем-то беспокоиться?”
2. Ваша повседневная жизнь будет счастливее и приятнее.

Скопируйте себе несколько экземпляров форм, чтобы они всегда были с вами.

## 2. Ключ ко всему — намерение

Многолетний опыт использования действий как умелого ответа на депрессию и пониженное настроение выявляет два аспекта намерения, которые играют решающую роль.

Мы приводим эти детали здесь, чтобы вы могли узнать те же паттерны в собственных переживаниях.

### Два способа встроить действия Э и Пр в свою повседневную жизнь

#### Стратегия 1. Включите действия в свой ежедневный или еженедельный график.

Например, очень простой и проверенный способ заботиться о своем умственном и физическом благополучии — ежедневно выполнять физические упражнения или как минимум сделать нормой ежедневную 10-минутную быструю ходьбу (вы могли бы даже делать это осознанно!). Также, если можно, занимайтесь другими видами физических упражнений, например растяжкой, йогой, плаванием, пробежками и т.д. Если упражнения станут вашей ежедневной рутинной, к ним можно будет прибегать в ответ на депрессивные настроения, когда те возникнут.

#### Стратегия 2. Соедините действия Э и Пр с трехминутной медитативной передышкой.

Медитативная передышка — способ напоминать себе о действиях, чтобы справляться с неприятными чувствами по мере их возникновения. Мы опишем эту стратегию более полно, когда перейдем к ежедневной практике.

### В депрессии мотивация работает в обратную сторону

В депрессии все происходит наоборот.

1. Не находясь в депрессии, вы можете ожидать появления желания что-то делать, *прежде* чем реально это делать.

В депрессии вы должны что-то делать, *прежде* чем захотите это делать.

**Подсказка:** лучше не ждать, пока вы *почувствуете* желание что-то делать. Попробуйте наоборот: сделайте что-то, невзирая ни на что, и посмотрите, что получится.

2. Когда у вас депрессия и вы чувствуете усталость, вы можете отдохнуть, чтобы восстановить силы.

Когда вы в депрессии, отдых может только *увеличить* усталость.

**Подсказка:** когда вы чувствуете усталость, лучше не отказываться от деятельности ради отдыха, наоборот, если возможно, попробуйте “оставаться в игре” — продолжать что-то делать, может, даже на короткое время увеличить активность, несмотря на то, что ваше настроение и мысли говорят вам “нет”.

**Джошуа:** «Один из самых важных принципов, которым я научился на курсе КТНОО, это — чувствуя себя подавленным, вспоминать слова: «В депрессии все работает в обратном порядке».

Другие девизы, которые я сейчас использую:

«Я не должен любить это, я просто должен это делать».

«Я не должен ждать, пока мне станет лучше, чтобы пытаться разобратся во всем. Это так не работает».

Даже если эти мотивационные приемы хороши для детского сада, но работают, они хороши и для меня. Я завершил большой проект, попросив моего партнера рисовать мне в графике большую звезду каждый раз, когда я трудился над проектом 30 часов в неделю (в то время половину рабочего дня я занимался также другим проектом). Казалось бы, мелочь — но это реально помогло.

Раньше я думал, что глупо использовать такие методы. Потом я вспомнил, что кто-то однажды сказал в другом контексте: «Если это глупо, но работает, то это не глупо»».

Катарина была заядлой любительницей кино. Но она перестала ходить в кинотеатры с того момента, как впала в депрессию. С такими мыслями, как «Мне это просто не интересно», «Я чувствую себя неловко и одиноко» и «Я предпочла бы подождать, пока снова не захочу выходить из дома», она никогда не испытывала достаточно сильной мотивации, чтобы пойти куда-нибудь.

Применяя практику осознанности, Катарина начала замечать разницу между своими ежеминутными переживаниями и тем, как ее мысли представляли вещи. Это стало особенно очевидно один раз, когда она работала с болезненными ощущениями в плече. Мысли говорили ей, что боль была невыносимой, но она обнаружила, что могла терпеть свои ощущения, вдыхая в них и выдыхая из них.

Используя это как аналогию, Катарина решила проверить свои убеждения и пойти в кино. Она рассказала, что, хотя поначалу испытывала небольшую неловкость, постепенно увлеклась сюжетом и почувствовала себя лучше, вернувшись к тому, что раньше было комфортной повседневностью.

Фильм непосредственно не повлиял на настроение Катарини, но увлек ее больше, чем она ожидала. В результате Катарина начала планировать еженедельную деятельность и выполнять намеченное, независимо от того, чувствовала ли себя мотивированной делать это. Желая поэкспериментировать с идеей, что в депрессии мотивация работает в обратном порядке, Катарина позволила действиям повлиять на восстановление своей мотивации, что помогло ей медленно вернуться к прежней активной жизни.

### Доброта лечит, отсутствие доброты (аверсия) мешает.

Прочитайте следующие два сценария.

#### СЦЕНАРИЙ 1

**Том:** “Прошлым вечером я пришел домой, и, когда переступил порог своей пустой квартиры, волна грусти и усталости захлестнула меня. Я почувствовал, как мое настроение быстро портится. Тогда я вспомнил, что действие — это способ избавления от депрессии. Я вспомнил о своих списках действий Э и Пр и выбрал послушать любимую музыку в качестве того, что, скорее всего, может изменить мое настроение. Я включил музыку и расположился слушать. Но, слушая, я спрашивал себя: “Это работает? Грусть уже проходит?” и обнаружил, что фокусируюсь на своем настроении, а не на музыке. Я должен был все время заставлять себя возвращаться к музыке, но потом стал злиться на себя и разочаровался, потому что музыка не помогла. В конце концов я решил поставить на этом крест, так как мне стало хуже, а не лучше, и у меня осталось чувство неудовлетворенности, продолжавшееся весь вечер. Я был рад лечь спать и забыть обо всем этом”.

#### СЦЕНАРИЙ 2

**Джим:** “Прошлым вечером я вернулся домой, и, когда переступил порог своей пустой квартиры, волна грусти и усталости захлестнула меня. Я почувствовал, как мое настроение быстро портится. Тогда я вспомнил, что действие — способ позаботиться о себе. Я вспомнил о списках активности Э и Пр и спросил себя: “Как я могу лучше позаботиться о себе прямо сейчас?” Я предпочел послушать свою любимую музыку в качестве способа отнестись к себе с добротой и немного побаловать себя. Я включил музыку, расположился поудобней и настроился на то, чтобы слушать. Время от времени мой разум отвлекался, но я старался как можно мягче отнестись к себе. Я смог почувствовать расслабление в голове и теле, и эти ощущения в итоге привлекли мое мягкое внимание. Мысли о других способах, которыми я мог успокоиться тем вечером, пришли в голову. Когда музыка закончилась, я заметил, что грусть и усталость немного прошли. Я шатался без дела весь остаток вечера с довольно приятными ощущениями, пока не пришло время ложиться спать”.

В этих двух сценариях одно и то же действие — “слушать любимую музыку” — привело к совсем разным последствиям из-за разных намерений.

Негативное аверсивное намерение — Том использует музыку с целью **избавиться** от грусти и ухудшающегося настроения (это проявляется в том, что он все время проверяет, улучшилось ли настроение) — только усилило аверсию и неприятные чувства.

Позитивное доброе намерение — Джим использует музыку как способ **позаботиться** о себе, когда чувствует грусть и подавленность, — позволяет исцелению происходить.

То, как вы используете эффективные и приятные действия (настрой или намерение, стоящие за ними) намного важнее того, что вы делаете.

*Как можно лучше постарайтесь понять, можете ли вы выполнять эффективные или приятные действия в качестве акта доброты к себе.*

**Когда вы чувствуете подавленное настроение, выгорание, когда вся ваша энергия уходит или ушла, не торопясь, спросите себя:**

**“Как я могу лучше всего позаботиться о себе прямо сейчас?”**

### 3. Мысли, которые вам мешают

“Есть в жизни ситуации, когда у вас нет выбора — только идти работать”.

“Я не был воспитан так, чтобы уделять время себя”.

“Мои родители — старые люди, и мне нужно заботиться о них. Было бы неправильно ставить себя на первое место”.

“Я балансирую между карьерой и обязанностями матери, женщины, жены и домохозяйки. Как я могу найти время для себя?”

“Вы можете сделать что-то хорошее для себя только тогда, когда ваши обязанности по отношению к другим или к своей работе выполнены”.

Подобные этим мысли о безнадежности (“все это слишком сложно”) в сочетании с чувством вины за то, что вы стали уделять больше времени себе, могут подорвать вашу мотивацию участвовать в действиях, которые могут быть эффективны в повышении вашего благополучия.

Тогда что вы можете сделать?

Джеки — медсестра в переполненной больничной палате, и она всегда, по ее словам, “валится с ног” из-за постоянной загрузки. Кажется, у нее нет времени даже расслабиться, не говоря уже о том, чтобы посидеть и помедитировать. Но она начала уделять больше внимания осознанности, занимаясь делами. Она заметила, что немного свободных минут выпадает даже в самые беспокойные времена. Например, она рассказала, что ей нужно было позвонить в другое отделение больницы, чтобы получить результаты анализа пациента. Она звонила несколько раз, но никто не подходил к телефону. Это был один из самых неприятных моментов в ее работе — ожидать, чтобы кто-то в другом отделении ответил на звонок, когда у нее так много дел. Она начала злиться и критиковать себя за то, что очень быстро расстроилась.

Затем она остановилась. У нее было 30 секунд, в течение которых она могла не спешить; это была возможность сделать паузу среди безумного дня. Она начала использовать то, что никто не берет трубку, как возможность сделать медитативную передышку, отступить на шаг назад. Постепенно она начала замечать много других случаев, когда можно было сделать шаг назад: например, медленно толкая вперед по коридору тележку с лекарствами или двигаясь в другой конец палаты, чтобы увидеть семью пациента. Прежде она думала, что медитацию лучше всего проводить во время обеденного перерыва или в комнате отдыха. Теперь Джеки обнаружила, что может находить свободные промежутки времени в течение дня, моменты, которые меняли ее мысли, чувства и поведение во всех дальнейших делах. [39]

Практика осознанности помогла Джеки.

1. “Повернуться лицом”, а не убегать или избегать своих переживаний.
2. Воспринимать мысли как мысли и не принимать на веру те из них, которые говорят, что она глупа и нерасторопна.

Два эти очень важные изменения в подходе к вещам позволили Джеки творчески отнестись к своей ситуации — найти перерывы в занятости, чтобы уделить время себя, несмотря на свою загруженную, полную обязанностей жизнь.

Незапланированная трехминутная медитативная передышка предлагает вам сделать то же самое в своей жизни. Это основная тема ежедневной практики на этой неделе.

## Ежедневная практика

На протяжении 7-й недели в течение 6 дней из 7 практикуйте следующие действия.

1. Устойчивая практика осознанности.
2. Трехминутная медитативная передышка — регулярная.
3. Трехминутная медитативная передышка — незапланированная: дверь в осознанное действие.

И дополнительно:

4. Подготовка плана действий.

### 1. Устойчивая практика осознанности

Используя изученные вами разные формы формальной практики осознанности (сканирование тела, медитации сидя разной продолжительности и типа, осознанная растяжка, осознанное движение, осознанная ходьба, регулярные трехминутные медитативные передышки), попробуйте выработать схему практики, которой вы сможете **реально придерживаться** после того, как 8-недельная программа будет окончена.

Хорошо, если ежедневные практики в будние дни и выходные будут разными. Чрезвычайно важно учесть реальные временные ограничения и одновременно с этим признать практику осознанности важным источником ежедневной подпитки для себя.

Сделайте все возможное, чтобы выработать схему практических занятий, с которой будете чувствовать себя комфортно — нет необходимости заставлять себя прикладывать героические усилия, которые нельзя поддерживать. Лучше планировать очень мало (вы всегда можете добавить потом больше!), чем планировать слишком много (что может привести к тому, что вы вообще сдадитесь).

Каждый день записывайте, что намеревались сделать, что на самом деле сделали и что узнали о том, насколько выполнимым был этот уровень практики.

В конце недели у вас будет возможность оптимизировать схему практических занятий, которой вы намерены следовать в долгосрочной перспективе.

**Мои практические занятия на этой неделе**

**1 день**

**Намеревался практиковать:**

---

**Практиковал:**

---

**Узнал:**

---

**2 день**

**Намеревался практиковать:**

---

**Практиковал:**

---

**Узнал:**

---

**3 день**

**Намеревался практиковать:**

---

**Практиковал:**

---

**Узнал:**

---

**4 день**

**Намеревался практиковать:**

---

**Практиковал:**

---

**Узнал:**

---

**5 день**

**Намеревался практиковать:**

---

Практиковал:

---

Узнал:

---

6 день

Намеревался практиковать:

---

Практиковал:

---

Узнал:

---

В конце недели уделите время прочтению написанного и анализу ежедневных записей. Затем попробуйте в письменной форме изложить схему формальных практических занятий, которой намерены придерживаться с этого момента. Во вставке ниже есть места, куда можно вписать разные схемы для будней и выходных, но вы также можете использовать одну и ту же схему для любых дней, если вам это более комфортно. При желании можете скопировать эту форму.

Мы уже писали в качестве напоминания в *Незапланированных медитативных передышках*, что рекомендуем сделать их **постоянной** первой реакцией на осознание любых проблемных или неприятных чувств.

### Моя схема ежедневной практики

#### Будни

1. *Незапланированные медитативные передышки* \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

#### Выходные

1. *Незапланированные медитативные передышки* \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

## 2. Трехминутные медитативные передышки — регулярные

Каждый день на этой неделе делайте трехминутные медитативные передышки три раза в день в назначенное заранее время, как и на прошлой неделе.

Чтобы отслеживать свои практические занятия, в конце каждого дня обводите в следующей таблице **Р** как обозначение выполненной запланированной медитативной передышки.

1 день	Р Р Р	4 день	Р Р Р
2 день	Р Р Р	5 день	Р Р Р
3 день	Р Р Р	6 день	Р Р Р

## 3. Трехминутная медитативная передышка — незапланированная: дверь осознанного действия

На прошлой неделе мы представили образ незапланированной медитативной передышки как зал, из которого ведут три двери — **повторный вход, тело, мысли**, — предлагающие нам разные варианты того, что делать дальше.

На этой неделе мы представим вам еще одну дверь — дверь осознанного действия.

### Медитативная передышка: дверь осознанного действия [40]

Когда вы будете заканчивать незапланированную медитативную передышку после восстановления связи с расширенным осознанием в этапе 3, может быть целесообразно предпринять какое-то **намеренное действие**.

Спросите себя: **что мне нужно сделать для себя сейчас? Как я могу лучше позаботиться о себе прямо сейчас?**

В качестве реакции на депрессивные чувства особенно полезными могут быть следующие действия.

1. **Сделайте что-нибудь приятное.** Выберите действие из списка **Пр (Мой список приятных действий (Пр))** выше в этой главе) или любые другие приятные занятия, которые у вас под рукой или кажутся уместными.
2. **Сделайте что-то, что дает вам чувство гордости за свое мастерство, удовлетворения, успеха или контроля.** Выберите действие из списка **Э (Мой список эффективных действий (Э))** выше в этой главе) или используйте любые другие эффективные занятия, которые у вас под рукой или кажутся уместными. Не забывайте (а) разбивать задачи на более мелкие этапы или задания и выполнять за раз только один этап и (б)

уделяйте время тому, чтобы реально похвалить себя за усилия, которые приложили к решению задачи или ее части.

3. **Действуйте осознанно** (читайте врезку “Оставайтесь в настоящем” ниже в этой главе). Как можно больше фокусируйте свое внимание только на том, что сейчас делаете; пусть ваш разум отдыхает в этот самый момент, обращайтесь особое внимание на ощущения в теле. Возможно, будет полезно мягко описать свои действия про себя (например, “Сейчас я спускаюсь по лестнице. Сейчас я ощущаю под рукой перила. Сейчас я иду на кухню. Теперь я поворачиваюсь к свету”); осознавайте свое дыхание, когда занимаетесь другими делами; осознавайте контакт ног с полом при ходьбе.

### Помните!

1. Сделайте все возможное, чтобы выполнять свое действие как эксперимент. Попробуйте отпустить тенденцию предугадывать, как вы будете себя чувствовать после его завершения. В любом случае будьте непредвзяты относительно того, полезно ли это делать.
2. Рассматривайте разные виды действий и не ограничивайте себя только любимыми. Иногда бывает интересно просто попробовать новые виды поведения. “Изучение” и “исследование” часто помогают, в отличие от “отказа” и “отступления”.
3. Не ждите чудес. Выполняйте то, что запланировали, как можно лучше. Нереально ожидать, что чрезмерное давление на себя как-то кардинально изменит ситуацию. Действия, скорее, полезны в создании общего чувства контроля над ситуацией во время смены ваших настроений.
4. Вам не нужно ждать, пока вы *почувствуете*, что хотите делать что-то, просто делайте это!

**Каждый день на этой неделе** в дополнение к регулярным медитативным передышкам делайте медитативные передышки **всегда, когда замечаете какие-либо неприятные чувства, и по меньшей мере один раз в день** рассмотрите возможность использования двери действия с помощью рекомендаций из раздела “Медитативная передышка: дверь осознанного действия” выше в этой главе.

**Каждый день следите за своими переживаниями, связанными с этой новой дверью (Что была за ситуация? Что вы сделали? Что случилось?), делая небольшие заметки.**

1 день

Ситуация:

Действие:

Результат:

Была вторая половина дня на работе, я начинала уставать и чувствовала нарастающую тяжесть. Я спросила себя, что можно с этим сделать, но мои мысли — “Сходи на шопинг”, “Встреться с подругой” были нереальными. Поэтому я провела медитативную передышку — неполные три минуты (или всего минуту) — и спросила себя: “Как мне лучше всего позаботиться о себе прямо сейчас?” И появился ответ: “Осознанно выпить кофе”. Я “наградила” себя актом доброты — пятью минутами, во время которых реально сфокусировалась на переживаниях, выпивая чашку кофе, это было немного похоже на поедание изюма. И я вернулась к работе с большей легкостью, проветрив разум, взбодрившись.

Чудесно! Довольно часто хватает небольшой смены ощущений, чтобы мы смогли “перезапуститься заново”, с новой точки.

Так что мы можем не ходить одними и теми же старыми тропами, а позволять жизни развиваться новыми и другими путями.

### Оставайтесь в настоящем [41]

Не забывайте использовать свое тело как путь к осознанию. Это может быть так же просто, как осознавать свое положение тела. Скорей всего, вы сидите, читая это. Каковы ваши телесные ощущения в этот момент? Когда вы закончите чтение и встанете, почувствуйте движение, когда встаете или переходите к следующему действию либо ложитесь в кровать в конце дня. Находитесь в своем теле, когда двигаетесь, когда до чего-то дотягиваетесь, когда поворачиваетесь. Это так просто.

Просто терпеливо практикуйте чувствовать то, что происходит здесь, — а тело всегда здесь — пока вашей второй натурой не станет узнавать даже небольшие движения, которые вы делаете. Если вы дотягиваетесь до чего-нибудь, так или иначе, вы это делаете; в этом нет ничего лишнего, что нужно делать. Просто обратите внимание на то, как вы дотягиваетесь. Вы двигаетесь. Вы можете тренировать себя быть здесь, чувствовать это?

Это очень просто. Практикуйтесь снова и снова, приносите свое внимание назад в свое тело. Это главное усилие, которое, как это ни парадоксально, является расслабляющим моментом, дает нам ключ к расширению осознания от формальной медитации до осознанной жизни в мире. Не стоит недооценивать силу, которая приходит к вам от ощущения простых движений вашего тела в течение дня.

Джозеф Голдстейн

**2 день****Ситуация:****Действие:****Результат:**

Я чувствовал себя обремененным и истощенным всем, что на мне висело, поэтому идея сделать что-то, чтобы почувствовать свое мастерство или удовольствие, казалась еще одним заданием в этом “списке дел”. Но я все равно сделал медитативную передышку и спросил себя: “Что мне нужно сделать для себя прямо сейчас?” У меня было очень четкое ощущение необходимости сделать перерыв, успокоиться, уделить немного времени себе. Но я знал, что простое лежание на диване приводит к руминации, поэтому я выбрал “отдых” в простых движениях тела. В конечном итоге я просто осознанно ходил вперед и назад, очень медленно, очень осторожно — это было довольно успокаивающе и расслабляюще. Я почувствовал себя лучше, потому что позаботился о себе.

Это прекрасный пример непредвзятого использования медитативной передышки — в итоге вы не ожидали, но что оказалось именно тем, что нужно. Здорово!

**3 день****Ситуация:****Действие:****Результат:**

**Не забывайте говорить себе “молодец” всякий раз, когда завершаете задание или его часть.**

**Может быть действительно полезным разбить действие на меньшие, более управляемые этапы.**

**Вы можете также разбить его во времени (делая что-то всего несколько минут, давая затем себе разрешение остановиться) или на меньшие этапы (выполняя только одну часть действия, например протирая одну часть стола, а не весь стол) и после каждого этапа делать паузу, чтобы оценить, что вы сделали.**

Я сделала медитативную передышку, открыла дверь действия и выбрала “эффективное действие: подстричь газон” — то, что я всегда откладывала. Чтобы работа была управляемой, моей целью было скосить только меньшую из двух лужаек. Это не заняло у меня много времени, и я была довольна, что сделала это. А потом ноющий голос в моей голове взялся за дело: “Этого не хватает, не покосить ли тебе еще и большую?” Я немного вздохнула, пожалала плечами и уже собиралась начать, когда вспомнила, что целью этого должна быть забота о себе. Итак, я была добра! Я отложила газнокосилку и вернулась в дом. Это было похоже на маленький триумф.

Какое важное дело ты сделала! Каждый раз, когда ты добра к себе, сталкиваясь со всеми “должна” и “обязана”, “надо”, ты сеешь семена нового способа бытия.

#### 4 день

##### Ситуация:

---

##### Действие:

---

##### Результат:

---

Я все еще не понял, зачем мне нужно вначале делать медитативную передышку? Не было бы проще начинать сразу с действий Э или Пр?

Это то, что вы сами можете выяснить, экспериментируя с действиями с медитативной передышкой и без нее. Мы рекомендуем всегда начинать с медитативной передышки, потому что таким образом ваше действие рождается в режиме бытия, а не в режиме действия. Это означает, что действия, скорее всего, происходят из доброты, а не из аверсии, более креативны, отражают полную картину происходящего, и вы с большей вероятностью увидите блокирующие вас мысли как мысли. И, конечно же, после медитативной передышки вы можете обнаружить, что более подходящий вариант — открыть другую дверь, оставив дверь действия для другого раза.

**Медитативная передышка полезна, потому что связывает нас с более широкими аспектами программы — она “приводит всех своих друзей на вечеринку” (в форме напоминаний обо всем, что вы узнали за день).**

**5 день****Ситуация:**

---

**Действие:**

---

**Результат:**

---

Уже некоторое время я чувствовал себя подавленным и выработал привычку не встречаться со своими друзьями — это требовало слишком больших усилий, и я думал, что мне это не понравится, а друзья найдут меня скучным. Затем несколько друзей пригласили меня выйти вместе пообедать. Обычные мысли крутились в моей голове, и я уже почти нашел какие-то оправдания, как вдруг увидел грузовик доставки в супермаркет с логотипом “Сегодня сделай что-нибудь не так!”, написанным ярко-оранжевыми буквами. Поэтому я сделал медитативную передышку, открыл дверь мысли, вспомнил: “Мысли — это не факты” и открыл дверь действий. В итоге я присоединился к друзьям — это было нелегко, но они были так рады меня видеть, что я был счастлив, что сделал над собой усилие.

Бывают моменты, когда самым важным является действовать: просто иметь мужество сделать то, что ты не хочешь делать — может быть, это именно то, что больше всего нужно твоему телу и уму.

**6 день****Ситуация:**

---

**Действие:**

---

**Результат:**

---

Был выходной, я находилась одна, шел дождь, было холодно, и я чувствовала себя несчастной. Я спросила себя: что можно сделать полезного, но, казалось, все требовало слишком больших усилий, поэтому я просто лежала на диване, и это никак не помогало. Наконец, я дошла до медитативной передышки и выбрала дверь действий. Я почувствовала необходимость подвигаться, но идея прогулки под дождем меня не прельщала. Но откуда-то пришло напоминание: "При депрессии мотивация работает в обратном порядке — просто сделай это!" Так я и поступила, и вы знаете, мне реально это понравилось — ветер в волосах, капли дождя на коже пробудили меня, и сама ходьба, как оказалось, прояснила ум. Я ходила 30 минут, а затем позвонила подруге, предложив встретиться.

Полезно не забывать, что плохое настроение влияет на тело так же, как и на мысли с чувствами, — физические упражнения могут оказать удивительно мощный эффект, поднимая настроение.

**Активизация тела может снять усталость и инерцию, вызванные депрессивным настроением.**

#### 4. Подготовка плана действий

На прошлой неделе вы определили свои признаки раннего предупреждения — паттерн сигналов, который будет предупреждать вас (и окружающих), что настроение начинает ухудшаться и время принимать конструктивные меры.

На этой неделе задача состоит в том, чтобы разработать специальный конкретный план действий, который вы будете реально выполнять.

Подумайте, можно ли привлечь друзей и членов семьи к работе над планом действий, который вы будете применять на практике, когда в этом будет необходимость.

Как, по вашему мнению, следует отреагировать, заметив признаки раннего предупреждения?

Вы можете проанализировать свои переживания за последние годы, а также просмотреть свои записи в этой книге. И то, и другое может быть действительно хорошим способом вспомнить, что вы сделали и что полезного обнаружили.

Что помогало вам в прошлом, когда вы начинали чувствовать себя плохо?

---

---

---

---

---

---

Каким может быть адекватный ответ на душевную боль или плохое настроение? Как лучше всего отреагировать на хаос в мыслях и чувствах, не ухудшая положение (включая то, что вы узнали в ходе этого курса)?

---

---

---

---

---

---

Как лучше всего позаботиться о себе в эти трудные и болезненные моменты (например, предметы, которые могли бы вас успокоить, действия, которые могли бы вас поддержать, люди, с которыми вы могли бы контактировать, чтобы мудро ответить на свой дистресс)?

---

---

---

---

---

---

Какие препятствия в прошлом мешали вам предпринимать полезные действия, чтобы помочь себе, когда все начинало выходить из-под контроля? Как вы могли бы справиться с этими препятствиями, если они возникли бы в будущем?

---

---

---

---

---

---

Ниже в этой главе, в форме “Мой план действий” вам предлагается кратко суммировать все, что вы узнали из этих заметок, а также заметок на прошлой неделе о признаках раннего предупреждения, в виде конкретных предложений для **плана действий** — того, что вы можете использовать как основу ко-

пинга, как только сами, ваши друзья или семья заметите признаки раннего предупреждения.

Возможно, вам будет полезно написать это в форме доброго письма к себе так, как если бы вы писали дорогому другу, у которого проблема, — в этом духе мы предложили для вас начало: “Я знаю, что ты можешь не заинтересоваться этой идеей, но думаю, для тебя очень важно...”

Вы можете найти эту структуру полезной.

- Этап 1. Всегда начинайте с медитативной передышки — мы написали это за вас.
- Этап 2. Выберите практику, которая помогала вам в прошлом, чтобы справиться по мере своих возможностей (например, сделать осознанное движение, сканирование тела или медитацию сидя под аудиозапись; напомним себе о том, что вы узнали в ходе этого курса, и что было тогда полезно; часто делайте медитативные передышки, заканчивающиеся обзором мыслей; прочитайте что-нибудь, что “воссоединит” вас с вашим “мудрым” разумом).
- Этап 3. Предпримите какие-то действия, которые принесут вам чувства удовольствия или эффективности (например, из ваших списков действий Пр и Э), даже если они кажутся бесполезными. Разбейте действия на более мелкие части (например, выполняйте только одну часть задания или выполняйте его только в течение короткого, легко управляемого периода времени).

**То, что вам потребуется в трудные времена, ничем не отличается от того, что вы уже практиковали много раз на протяжении всего этого курса.**

При необходимости сделайте копию и поделитесь этим планом с друзьями и семьей.

### **Когда чувства кажутся подавляющими**

Скорее всего, придут дни, когда ваши чувства с такой скоростью будут становиться подавляющими, что будет казаться невозможным с этим что-то поделать.

В такие моменты важно помнить, что даже сейчас **есть** то, что вы можете сделать, чтобы изменить ситуацию, самое главное — восстановить определенное чувство контроля, каким бы малым оно ни было.

**Мой план действий**

Дорогой \_\_\_\_\_

Я знаю, что ты можешь не заинтересоваться этой идеей, но я думаю, что тебе очень важно выполнить определенные действия, как только ты или окружающие тебя люди заметят следующие признаки, которые говорят о том, что все начинает выходить из-под контроля.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

Я рекомендую следующие действия.

- **Этап 1:** начни с медитативной передышки.
- **Этап 2:** используй эту практику, чтобы как можно лучше собраться:

---

---

---

- **Этап 3:** предприми определенные действия, которые дадут тебе чувство удовольствия или эффективности.

---

---

---

**Осознавай** следующие препятствия, которые могут блокировать конструктивные действия:

---

---

---

**То, что тебе нужно сейчас, ничем не отличается от того, что ты уже практиковал много раз на протяжении курса КТНОО.**

**Удачи!**

Дата \_\_\_\_\_

Подпись \_\_\_\_\_

Улучшив настроение в этот момент хотя бы на 1%, вы сделаете невероятно важное изменение: качество этого момента повлияет на следующий момент, который повлияет на следующий, и т.д. и т.п.

**Одно небольшое изменение в итоге может оказать большое воздействие.**

**Стив:** “Часто мне приходилось брать отпуск из-за вызванного работой стресса и депрессии, включая всю вторую половину года несколько лет назад. Я испробовал большую часть доступных методов лечения депрессии, включая лекарства, когнитивную терапию (СТ) и КТНОО — особенно сканирование тела. Когда мне очень плохо, я чувствую себя абсолютно бесполезным и уверен, что так будет продолжаться вечно. Одним из моих бесполезных подходов во время сильной депрессии было думать, что задерживаться все позже и позже на работе — способ все успеть. Это было не так. Это был способ тратить все больше и больше времени на то, чтобы все меньше и меньше успевать в обстановке, которая, вероятно, более всего вызывала у меня депрессию в тот момент.

В настоящее время я не могу выработать всеобъемлющую стратегию “как все успеть” и, если бы смог, то все равно не был бы в состоянии следовать ей, даже если бы ее записал.

В настоящее время моя стратегия такова: “Стив, сделай что-нибудь, все равно что”. Я нахожу ЧТО-НИБУДЬ, что хоть немного приносит пользу, заставляет все двигаться и помогает мне чувствовать себя лучше. Это может быть нечто совсем незначительное, но мне реально важно делать что-то, и, если я могу, то привлекаю близкого верного друга. Может быть, минутой назад я думал, что никогда не смогу сделать что-то полезное снова. Но затем, если я ДЕЛАЮ что-то — даже если всего лишь выбрасываю три старые газеты — я доказываю, что общее провальное убеждение не соответствует действительности”.

### Летний день [42]

Кто создал мир?

Кто создал лебедя и черного медведя?

Кто создал кузнечика?

Я имею в виду этого кузнечика,

того, кто выпрыгнул из травы,

того, кто ест сахар с моей руки,

того, кто двигает челюстями взад-вперед, а не вверх-вниз,

того, кто вращает своими огромными и сложными глазами.

Теперь он поднимает бледные лапки и тщательно моет лоб.

Теперь он расправляет крылья и улетает прочь.

Я не знаю точно, что такое молитва.

Я знаю, как обращать внимание, как падать

в траву, как вставать на колени в траве,

как быть праздной и блаженной, как бродить по полям,

что я и делаю весь день.

Скажи мне, что еще я должна сделать?

Разве не все умирает в итоге и слишком рано?

Скажи, что ты планируешь делать

со своей единственной, дикой и драгоценной жизнью?

Мэри Оливер





## Неделя 8: что дальше?

### Ориентация

*Что ты планируешь делать со своей единственной, дикой и драгоценной жизнью?*

Как вы ответите на этот жизненно важный вопрос, поставленный Мэри Оливер в своем стихотворении перед этой главой?

Как программа КТНОО может помочь вам реализовать глубочайшее желание вашего сердца большего счастья, целостности, удовлетворения и благополучия?

Люди очень различаются в том, что они считают наиболее ценным в КТНОО. Вот некоторые из отзывов предыдущих участников.

“Я стала меньше нападать и злиться на мою 18-летнюю дочь. Сейчас я могу относиться к ней более конструктивно”.

“Это убрало стыд, который я чувствовал раньше из-за депрессии и тревоги, и привело к большему самопринятию”.

“Теперь, когда я чувствую начало ухудшения настроения или депрессию, у меня есть тактика”.

“Берясь за какое-то дело, я чувствую, что у меня есть ресурсы, и не боюсь, что, как всегда, все провалю. Я начинаю думать, что могу справиться”.

“Были эмоции, которые я подавлял годами. Чтобы реально жить своей жизнью, мне нужно было почувствовать их. Все мое отношение к жизни изменилось”.

“Я открыла внутреннюю силу”.



Сделав шаг назад, чтобы шире взглянуть на свой опыт курса, полезно иметь в виду две взаимосвязанные общие цели КТНОО.

**Цель 1:** помочь вам как можно раньше и с большим мастерством распознавать и отвечать на привычные паттерны мышления, которые создают эмоциональный дистресс и загоняют в тупик постоянных эмоциональных страданий.

**Цель 2:** культивировать новый способ бытия:

- который с меньшей вероятностью будет запускать привычные деструктивные паттерны мышления;
- который позволит вам проживать свою жизнь с большим благополучием, легкостью и удовлетворением;
- доверяющий внутренней мудрости разума, который с добротой управляет вами в хаосе эмоций.

Что другие люди считают наиболее полезным в КТНОО? Ниже приведены некоторые из тем, чаще всего упоминаемых нашими участниками программы.

Насколько они актуальны для вас?

**Дайте свою оценку от 1 до 10, где 1 означает совсем не важно, 10 — крайне важно.**

<b>Тема</b>	<b>Оценка (1–10)</b>
<i>Знать о том, что ухудшает настроение, и распознавать ранние предупреждающие признаки</i>	_____
<i>Изучить новые способы выхода из паттернов негативных мыслей и чувств</i>	_____
<i>Посмотреть на негативные мысли и чувства по-новому — как на часть эмоциональных упаковок, а не на часть себя</i>	_____
<i>Чувствовать меньшую беспомощность при столкновении с нежелательными эмоциями</i>	_____
<i>Чувствовать себя менее одиноким — видеть, что многие люди, а не только я, переживают депрессию и другие сложные эмоции</i>	_____
<i>Быть более добрым и менее критичным к себе</i>	_____
<i>Больше ценить себя — признавать и удовлетворять свои собственные потребности</i>	_____

Еще один способ проанализировать свой опыт — вспомнить основные характеристики режима бытия разума (вернитесь к главе 1 и освежите в памяти список от “1. Жизнь на «автопилоте» или жизнь с сознательной осознанностью и выбором до 7. Приоритет в достижении цели или восприимчивость к более широким потребностям”) и оценить, насколько важна для вас каждая из этих характеристик теперь, используя ту же шкалу 1–10.

*Жить осознанно и с сознательным выбором*

*(в отличие от жизни на “автопилоте”)*

\_\_\_\_\_

*Познавать опыт непосредственно при помощи чувств*

*(а не через мышление)*

\_\_\_\_\_

*Находиться здесь, сейчас, в данном моменте*

*(в отличие от пребывания в прошлом или будущем)*

\_\_\_\_\_

*Подходить ко всем переживаниям с интересом*

*(а не избегать неприятных переживаний)*

\_\_\_\_\_

*Позволять вещам быть такими, какие они есть*

*(а не требовать от них быть другими)*

\_\_\_\_\_

*Относиться к мыслям как ментальным событиям*

*(не обязательно истинным или реальным)*

\_\_\_\_\_

*Относиться к себе с добротой и состраданием*

*(а не фокусироваться на достижении целей, независимо от затрат, своих и чужих)*

\_\_\_\_\_

**Расскажите обо всех важных путях, которые к этому моменту открылись перед вами после КТНОО (включая небольшие намеки на важные изменения, даже если они еще не имели возможности полностью проявиться).**

---



---



---



---



---



---



---



---

**Размышляя о преимуществах, которые вы получили от практики осознанности, вы бросаете в землю семена доброго намерения, поддерживающего вашу практику в будущем.**

**Джон:** “Я действительно благодарна программе за опыт осознанности, который она мне дала. Осознанность оказывает на меня успокаивающее воздействие. Я думаю, что она работает незаметно изнутри.

Теперь я замечаю, что могу урывать моменты и проводить их с моими детьми, погружаясь в то, что мы делаем вместе, а не жить своими мыслями о рабочем дне. Я наблюдаю за детьми и следую их примеру. Если я замечаю при этом скуку или раздражение, то понимаю, что они ничем не отличаются от способа, которым мой разум отвлекается во время медитации — т.е. переходит к решению взрослых задач или давлению, и я перестаю в полной мере быть с детьми.

Иногда обращение внимания на чувство, мысль или звук может вернуть меня к интенсивности чувств, и я вспоминаю впервые за многие годы ощущение ветра на лице в детстве, облаков над головой и снова чувствую всю физическую и эмоциональную энергию юного оптимизма и радости, предвкушения больших возможностей, мира, который предстоит открыть. Это был приятный сюрприз для меня”.

## Взгляд вперед

На данный момент есть два жизненно важных вопроса для рассмотрения.

1. **Зачем** мне нужно продолжать в какой-то форме практику осознанности?
2. **В какой** форме может продолжаться эта практика?

Давайте сначала рассмотрим **зачем**.

**Зачем нужно продолжать практиковаться?**

Нужно ли мне на самом деле продолжать? Я потратил много времени и усилий за эти восемь недель. Я надеялся, что этого будет достаточно.

Это вполне объяснимо, и, скорее всего, ваша жизнь изменится и станет лучше, даже если вы не будете продолжать дальше формальную практику осознанности.

Но все именуемое у нас данные говорят о том, что в долгосрочной перспективе больше всего выигрывают от КТНОО те люди, которые продолжают практиковать какую-то форму осознанности — пусть даже всего несколько минут в день. Чтобы в полной мере насладиться преимуществами от уже потраченного времени и усилий, вам не помешает запомнить, что так же, как и при изучении иностранного языка, небольшая практика будет поддерживать новый навык живым и доступным.

Я не понимаю, зачем мне нужно выполнять какую-то практику или быть осознанным, если иногда не хочется. Ведь я выучил один принцип: “долженствование” является частью режима действия.

Абсолютно верно — наш опыт общения с другими людьми говорит о том, что “долженствование” не может долго поддерживать вашу практику. Достойная альтернатива — найти какую-то **ПОЗИТИВНУЮ ПРИЧИНУ**, которая может поддерживать вашу практику, даст мотивацию делать это, независимо от того, хотите вы или нет. Можно ли связать намерение продолжать практику с чем-то, что вам глубоко безразлично?

**Для поддержания практики осознанности чрезвычайно вдохновляющим может быть поиск позитивной причины, связанной с чем-то, что вам глубоко безразлично.**

### **Выявление глубинных намерений поддерживать практику осознанности**

**Вы можете найти это упражнение полезным.**

Устройтесь поудобнее в расслабленном положении сидя, сделайте несколько осознанных вдохов и выдохов, чтобы собраться с мыслями, и, если вам так удобно, закройте глаза.

Позвольте следующему вопросу мягко проникнуть в ваш разум и сердце и мягко сохраняться там осознанным:

*“Что является самым важным в моей жизни [что я больше всего ценю], и чем может помочь мне практика?”*

Разрешите заданному вопросу упасть в ваш разум, как гладкий круглый камешек падает в глубокий колодец или опускается медленно, все глубже и глубже, в чистую прохладную воду озера... Пока камешек падает, продолжайте держать вопрос в осознании... Ответ может возникнуть в вашем разуме, а может, и нет.

Когда камешек достигнет дна, позвольте ему немного побыть там, откройтесь любым дальнейшим ответам, которые впускают осознанность.

Нет необходимости думать о вопросе, пытаться угадать ответ или искать быстрый ответ. Вместо этого посмотрите, можно ли позволить осознанности ответить по-своему, в свое время, давая возможность глубине вашего бытия обработать вопрос на уровне, выходящем за рамки обычного мышления.

Вполне возможно, что при первом созерцании вопроса ответ не появится, или тот, который появится, будет казаться в некотором роде “не совсем правильным”. Помните, что к нему всегда можно будет вернуться позже.

Когда будете готовы, сделайте чуть более глубокий вдох и осторожно откройте глаза.

**Если вы обнаружили причину, по которой надо практиковать осознанность, связанную с чем-то, что вам глубоко небезразлично, запишите ее ниже, чтобы она была здесь, и вы могли обратиться к ней, когда вам будет нужно — чтобы напомнить себе о ней, еще раз вдохновиться и восстановить связь с глубинной причиной продолжать практику.**

**Я намерен приложить все силы, чтобы продолжать практику, потому что:**

---

---

---

---

---

---

**Джоан:** “Я намерена продолжать практиковать какую-то форму осознанности каждый день, потому что осознанность помогла мне почувствовать себя ближе к моим детям, а это то, что меня очень глубоко волнует. В течение недель занятий, как оказалось, у меня появилось больше времени на них, в каком-то смысле я стала более доступна — и мне очень понравилось быть больше с ними. Это забавно, потому что вначале я беспокоилась о том, что время, которое мне приходилось тратить на практику, я отнимала у своих детей и мужа, но, как оказалось, произошло ровно наоборот — я чувствую себя ближе к ним сейчас, чем раньше до этого”.

**Кэри:** “Я ценю жизнь в природе, поэтому привнесла это чувство удовольствия от созерцания листьев на деревьях и ощущения ветра в волосах в выгуливание собаки; раньше я ничего не замечала вокруг себя, это было просто заданием, которое нужно выполнить... Теперь я чувствую намного большую радость. Это то, о чем я забочусь”.

**Мо:** “Я ценю свое физическое и психическое здоровье. Я вижу связь между ними и осознанностью — она помогает мне не забывать заниматься йогой и медитацией при ходьбе, и выяснять, что в жизни меня подпитывает, а что истощает”.

**Четкое намерение — это то, что поддерживает нас во время выполнения практики, независимо от нашего желания ее выполнять, не принуждая нас, но напоминая о том, что мы по-настоящему ценим.**

По правде говоря, у всех нас уже есть глубоко укоренившаяся мотивация, которая может поддерживать нашу практику, помогая действовать, когда возникают болезненные эмоции.

Элементарное, драгоценное право, принадлежащее всем нам от рождения, — **заботиться о людях, включая самих себя.**

Конечно, если вы переживали депрессию в прошлом или находитесь в ней сейчас, вам может быть очень трудно признавать или удовлетворять намерение заботиться о **самом себе**. Вы можете чувствовать, что не заслуживаете заботы, или считать, что, в отличие от всех остальных, у вас просто нет этой врожденной способности — заботиться.

В такие моменты жизненно важно помнить, что, как вы исследовали в КТНОО, намерение заботиться или проявлять доброту можно развивать, делеять и укреплять с практикой.

Как? Привнося осознанное, позволяющее, заинтересованное осознание в свои переживания настолько, насколько это возможно. Это действие само по себе является мощным жестом заботы, доброй воли и доброты.

Каждый раз, когда мы по-настоящему осознанны, мы подпитываем драгоценное намерение заботиться о себе и других людях.

Конечно, даже имея самые лучшие намерения практиковать осознанность, вероятно, вы столкнетесь с блоками и препятствиями. Но это не значит, что из-за них вы должны застрять.

**Исходя из прошлого опыта, с какими самыми большими блоками или препятствиями вы ожидаете столкнуться?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Исходя из прошлого опыта, какие стратегии могут вам помочь преодолеть эти препятствия?

---

---

---

---

---

---

## Что продолжать практиковать: ежедневная практика

Вот несколько способов углублять день за днем свой осознанный образ жизни.

1. Ежедневные формальные практики осознанности.
2. Ежедневные неформальные практики осознанности.
3. Трехминутные медитативные передышки — регулярные.

### 1. Ежедневные формальные практики осознанности

Сделайте все возможное, чтобы продолжать работать с устойчивой схемой ежедневной формальной практики, которую вы определили на прошлой неделе (“Моя схема ежедневной практики”, глава 11).

Вполне возможно, что вам придется внести некоторые изменения в нее в свете будущего опыта. Это нормально, важно, чтобы схема была устойчивой на ежедневной основе в долгосрочной перспективе.

Вам будет полезно пересматривать схему практики каждые три месяца (или около того), корректируя ее по мере необходимости. Запишите в свой дневник напоминание о намерении проверить схему ровно через три месяца.

#### **Некоторые советы по поддержанию ежедневной формальной практики осознанности, которые участники программы сочли полезными [43]**

- **Каждый день занимайтесь практикой, какими короткими ни были бы сессии.** “Ежедневность” практики очень важна как способ сохранить осознанность свежей, доступной, готовой для вас в тот момент, когда она больше всего вам будет нужна — потому что вы никогда не знаете, когда это произойдет!

- Почитаемый во всем мире учитель медитации Джозеф Голдстейн рекомендует своим студентам садиться медитировать каждый день — **пусть даже на 10 секунд**. Как показывает опыт, чаще всего этих 10 секунд будет достаточно, чтобы побудить вас сидеть дольше.
- **Если это возможно, делайте практику в одно и то же время, каждый день**. Так осознанность будет вплетаться в самую ткань вашего распорядка дня. Затем так же, как и при чистке зубов, вам не нужно будет задумываться — делать ее или нет, вы будете практиковать ее, потому что это — то, что вы всегда делаете, это станет пунктом вашего распорядка.
- **Относитесь к практике как к уходу за растением**. Поливайте ее по чуть-чуть каждый день, а не ведром воды раз в месяц! Как и в случае с растением, подпитывайте свою практику заботой и вниманием, это позволит ей развиваться, а ее естественному потенциалу очарования разворачиваться.
- **Рассматривайте практику как способ подпитывать себя, а не как очередной пункт в списке своих обязанностей**. Помните, что практика не всегда будет *казаться* подпитывающей — насколько это возможно, пусть практика будет такой, какая *она есть*, отпустите свои идеи о том, какая *она должна быть*, и не рассматривайте ее как часть своего “проекта” самосовершенствования.
- **Изучите способы вдохновлять себя снова и снова на практику**. Перечитывайте эту книгу время от времени. Читайте другие, связанные с ней книги или слушайте беседы и управляемые медитации по Интернету (см. раздел источников в предложении).
- **Изучите способы практиковаться с другими людьми**. Регулярно практиковаться с другими — то, что часто называют “сидячей группой” — один из самых действенных способов сохранить свою практику живой и свежей. Если вы изучали КТНОО с группой, ищите способы воссоединения с ней и совместных тренировок. Каждый может извлечь выгоду из обретения “друзей по осознанности”, с которыми можно практиковаться и делиться время от времени опытом. *Даже если это только один человек, объединяться с кем-то, чтобы практиковаться и делиться опытом, — великолечно и весьма полезно.*
- **Помните, вы всегда можете начать снова**. Суть практики осознанности — отпустить прошлое и начать заново в каждый момент (как вы уже практиковались много-много раз возвращаться к дыханию, когда ваш ум блуждает). Аналогично, если вы обнаружите, что некоторое время не практиковались, вместо того, чтобы критиковать себя или размышлять о том, почему, *просто начните снова, прямо здесь и сейчас, выполнив трехминутную медитативную передышку.*

**Лекси:** “В конце курса КТНОО я беспокоился о том, чтобы включить осознанность в свою повседневную жизнь. Я решил потратить немного времени на свой график, чтобы внести в него упражнения на осознанность.

Изначально я придерживался этого графика. Но со временем обнаружил, что упражнения стали естественной частью моей повседневной жизни. Обычно я начинаю день с 10–15-минутного сканирования тела или медитации сидя. Я делаю медитативную передышку почти каждый день, как правило, когда иду на работу или с нее. Медитативная передышка особенно помогает мне в минуты стресса в течение дня. При более длительных практиках медитации я все меньше и меньше прибегаю к помощи компакт-дисков.

Думаю, что повседневная осознанность — это фантастическая теория. Я, как и обычно, весь день просто занимаюсь своими делами и заданиями, но осознанно выбираю, делать ли их мне.

Курс КТНОО учит множеству разных методов осознанности, позволяя выбирать именно те, которые вписываются в вашу жизнь.

Я практиковал осознанность в течение примерно двух лет и заметил некоторые реально позитивные изменения. Прежде чем реагировать на ситуацию, я могу укрепиться в этом моменте. Я чувствую большую связь со своими физическими и эмоциональными ощущениями. В целом осознанность оказала огромное успокаивающее воздействие на меня и изменила мое отношение к жизни”.

## 2. Ежедневная практика неформальной осознанности

**Лекси:** “Ежедневная осознанность — это фантастическая концепция. Я просто занимаюсь своими делами и заданиями на день как обычно, но выбираю делать их осознанно”.

Осознанность не сложна сама по себе — сложно не **забыть** быть осознанным в повседневной жизни.

Вы можете также найти полезным повторение время от времени этих практик как напоминание о некоторых других возможностях для ежедневной неформальной осознанности.

Итак, как мне лучше всего помочь себе не забывать быть осознанным каждый час, каждый день?

Сделайте все возможное, чтобы мягко удерживать намерение быть осознанным, а не как еще один пункт в расписании, который вы “должны” сделать.

Вы можете обвести даты на календаре красными чернилами, развесить стикеры там, где вы можете их заметить, установить напоминание на телефоне либо скачать и установить “колокол осознанности” на компьютере или смартфоне, который в течение дня будет приглашать вас вернуться в настоящий момент или сделать медитативную передышку (см. источники).

Учитель по медитации Ларри Розенберг предлагает эти пять напоминаний для практики осознанности в течение дня. [44]

1. Если возможно, делайте только одно дело за раз.
2. Концентрируйтесь на том, что делаете.
3. Когда ваш ум отвлекается от того, что вы делаете, возвращайте его назад.
4. Повторяйте пункт 3 несколько миллиардов раз.
5. Исследуйте свои отвлечения.

**Привнесение осознанности в повседневные действия** — 1-я неделя, “Привнесение осознанности в повседневные дела”, 2-я неделя, “Привнесение осознанности в повседневные дела”.

**Календарь приятных переживаний** — глава 6.

**Календарь неприятных переживаний** — глава 7.

**Остаться в настоящем** — глава 7.

**Осознанная ходьба** — глава 8.

### **Несколько советов по ежедневной осознанности [45]**

- Когда вы только просыпаетесь утром, прежде чем встать с постели, обратите внимание на свое дыхание. Наблюдайте пять осознанных вдохов и выдохов.
- Замечайте изменения своей позы. Осознавайте, что чувствуют ваше тело и разум, когда вы переходите из положения лежа в положение сидя, стоя, затем переходите к ходьбе. Каждый раз замечайте, когда делаете переход из одного положения в другое.
- Всякий раз, когда вы слышите телефонный звонок, пение птиц, звук проезжающего поезда, смех, гудок автомобиля, шум ветра, стук закрывающейся

двери — используйте их как “колокол осознанности”. Реально вслушивайтесь, бодрствуйте и пребывайте в настоящем.

- В течение дня уделяйте несколько минут тому, чтобы привлечь свое внимание к дыханию. Наблюдайте за пятью осознанными вдохами и выдохами.
- Всякий раз, когда вы едите или пьете что-либо, уделите минуту тому, чтобы просто дышать. Смотрите на свою еду и думайте о том, как еда была связана с чем-то, что питало ее рост. Можете ли вы разглядеть в своей еде солнечный свет, дождь, землю, фермера, дальнобойщика? Обратите внимание на то, как вы едите, сознательно поглощая эту пищу ради своего физического здоровья. Привнесите осознание в рассматривание еды, вдыхание ее запаха, дегустацию, жевание и глотание.
- Замечайте свое тело, когда ходите или стоите. Найдите минутку, чтобы заметить положение своего тела. Обратите внимание на контакт своих ног с землей. Почувствуйте воздух на своем лице, руках и ногах, когда ходите. Вы чувствуете нетерпение?
- Осознанно слушайте и разговаривайте. Можете ли вы слушать без того, чтобы соглашаться или не соглашаться, одобрять или не одобрять, планировать то, что вы скажете, когда придет ваша очередь? Разговаривая, можете ли вы просто сказать о том, что хотите, не преувеличивая и не преуменьшая? Можете ли вы заметить, как ощущают себя ваши разум и тело?
- Ожидая в очереди, используйте это время, чтобы заметить, что вы стоите и дышите. Почувствуйте контакт своих ног с полом и ощущений в теле. Обратите внимание на то, как ваш живот поднимается и опускается. Вы чувствуете нетерпение?
- Осознавайте любые точки напряжения в своем теле в течение дня. Попробуйте вдохнуть в них и, выдыхая, отпустить лишнее напряжение. Сохраняется ли напряжение где-нибудь в вашем теле? Например, в шее, плечах, животе, челюстях или внизу спины? Если возможно, делайте растяжку или занимайтесь йогой один раз в день.
- Сфокусируйте внимание на своей повседневной активности, например чистке зубов, мытье посуды, расчесывании волос, надевании туфель, выполнении своей работы. Привнесите осознанность в каждое действие.
- Прежде чем лечь спать вечером, уделите несколько минут своему дыханию. Наблюдайте за пятью осознанными вдохами и выдохами.

Мэдлин Клайн

### 3. Трехминутная медитативная передышка — незапланированная

**Медитативная передышка — самая важная практика во всей программе КТНОО, ваш способ перейти в режим бытия, когда это больше всего вам нужно.**

Пусть это будет вашей первой реакцией на осознание, что вы начинаете запутываться в неприятных чувствах, смущении, неуравновешенности или озабоченности.

Чтобы эта жизненно важная практика оставалась полностью живой и доступной, мы советуем вам **делать хотя бы одну медитативную передышку ежедневно** — в жизни такой, какая она есть, скорей всего, будет хватать возможностей для практики! Вот напоминание о ключевых этапах (чтобы показать важность принятия позы для медитации, мы назвали это этапом 0).

### Незапланированная медитативная передышка

**Этап 0.** Очень сознательно примите прямую и горделивую позу.



**Этап 1.** Узнайте и констатируйте свои текущие переживания: мысли, чувства, ощущения тела.



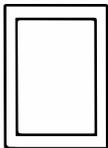
**Этап 2.** Соберите все внимание на вдохах и выдохах.



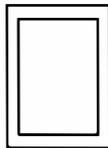
**Этап 3.** Расширьте осознание на тело в целом, а затем на все присутствующие переживания.



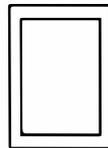
**Войдите в зал дверей и сделайте свой выбор**



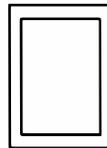
**Повторный вход**  
Мысленно еще раз войдите в начальную ситуацию, изменив способ мышления на новый.



**Тело**  
Привнесите открытое дружелюбное осознание в ощущения тела, связанные с проблемой.



**Мысли**  
Сознательно подойдите к любым негативным паттернам мышления как к ментальным событиям.



**Действие**  
Проявите о себе заботу с помощью удовольствия, эффективности или осознанного действия.

## Приближаемся к завершению

Мы подошли к концу этого этапа нашего путешествия.

Практика осознанности (если мы решим принять ее) подразумевает постоянное движение вперед — путь открытий, на котором можно обнаружить совершенно новые способы бытия в мире, способы, которые для многих из нас в основном оставались неизведанными.

Мы можем обнаружить, что, как ни странно, подружился с самими собой, с такими, каковы мы есть, а не с такими, какими стремимся быть.

Мы можем обнаружить, что, как только будет найден суровый внутренний критик, его настойчивый окрик не будет больше единственным голосом, потому что есть еще один, тихий, мудрый и пронизательный голос, который четко и доброжелательно говорит, что нам нужно делать, даже в самых сложных ситуациях.

Медитация — это не отстранение от себя, своей жизни и эмоций. Она подразумевает настоящее участие, чтобы мы могли жить подлинной жизнью, глубоко чувствовать и сострадательно действовать.

Мы так легко можем стать чужими для самих себя.

Осознанность предлагает нам путь домой.

Мы желаем вам всего наилучшего на этом уникальном пути открытий, день за днем и момент за моментом.

### Любовь после любви [46]

Время придет,  
когда ты с восторгом  
будешь приветствовать самого себя, подошедшего  
к своей двери, отразившегося в своем зеркале,  
и вы с отражением улыбнетесь друг другу,  
  
и ты скажешь: садись, ешь.  
Ты снова полюбишь незнакомца, которым был сам.  
Дай ему вино. Дай ему хлеб. Верни ему свое сердце —  
незнакомцу, который любил тебя  
  
всю свою жизнь, которого ты игнорировал  
ради другого, который знает тебя наизусть.  
Возьми письма любви с книжной полки,  
  
фотографии, записки отчаяния,  
сотри свое изображение в зеркале.  
Сядь. Наслаждайся своей жизнью.

Дерек Уолкотт

# Ресурсы и источники

## Поиск групп КТНОО

Если вы еще не являетесь участником одной из групп КТНОО, но хотели бы к ней присоединиться, самый простой способ — найти ее в Интернете.

Вы можете сделать это с помощью Google или другой поисковой системы, сформулировав запрос: [когнитивная терапия на основе осознанности + ваше местоположение] или [снижение стресса на основе осознанности + ваше местоположение] или [терапия осознанности + ваше местоположение].

Это приведет вас к местным ресурсам осознанности в вашем районе. Затем вы можете более конкретно узнать о группах КТНОО.

Есть также ряд веб-сайтов, на которых перечислены инструкторы КТНОО, предлагающие групповые занятия на специальных сайтах по всему миру. Найти их можно, отправив соответствующий запрос в любой поисковой системе.

## Литература

### Книги о программах осознанности

**Kabat-Zinn, J. *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain and Illness, Second Edition*. New York: Bantam Books Trade Paperbacks, 2013.** Это переработанное и обновленное издание оригинального классического текста, давшего толчок основанию когнитивной терапии, в котором впервые изложена программа по снижению стресса на основе осознанности (MBSR).

Уильямс М., Тисдейл Дж., Сигал З., Кабат-Цинн Й. *Выход из депрессии. Освободите себя от хронической неудовлетворенности*. — Питер, 2011. Книга предлагает подробное описание контекста, идей, практик и эффектов КТНОО для программ депрессии. Она включает управляемые медитации, пересказанные Джоном Кабат-Зинном.

Orsillo, S., & Roemer, E. *The Mindful Way through Anxiety*. New York: Guilford Press, 2011. В книге используется формат, аналогичный предыдущей книге, в частности, она написана для людей, страдающих тревожными страхами и беспокойством, которые хотят узнать, как совмещение традиционных методов экспозиции с тренировкой осознанности может помочь им жить более полноценно.

Germer, C. *The Mindful Path to Self-Compassion*. New York: Guilford Press, 2007. Эта книга предлагает полезные советы по борьбе с самообвинением, осуждением и перфекционизмом через развитие отношения осознанности и сострадания к проблемам.

Williams, M., & Penman, D. *Mindfulness: A Practical Guide to Finding Peace in a Frantic World*. London: Piatkus, 2011. Это издание, основанное на вышеупомянутой книге *Выход из депрессии. Освободите себя от хронической неудовлетворенности*, описывает, как расширить практику осознанности, чтобы справляться с более легкими распространенными психическими состояниями, например беспокойством и ощущением несчастья. Она фокусируется на культивировании чувства покоя и благополучия в загруженной повседневной жизни. Книга включает записи более коротких медитаций, рассказанных Марком Уильямсом; см. [www.franticworld.com](http://www.franticworld.com)).

## Книги по КТНОО

Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression, Second Edition*. New York: Guilford Press, 2013. Подробное руководство, которое медицинские работники используют в качестве основы обучения КТНОО, на тот случай, если вы действительно захотите глубоко погрузиться в историю, идеи, практику, изучение и преподавание программы.

## Книги об осознанности

Kabat-Zinn, J. *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*. New York: Hyperion Press, 1994.

Kabat-Zinn, J. *Coming to Our Senses: Healing Ourselves and the World Through Mindfulness*. New York: Hyperion Press, 2005.

**Hanh, T. N.** *The Miracle of Mindfulness*. Boston: Beacon Press, 1976.

**Henepola, G.** *Mindfulness in Plain English*. Somerville, MA: Wisdom Publications, 1992.

Можно также обратиться к сайтам [www.oxfordmindfulness.org](http://www.oxfordmindfulness.org), [www.MBCT.com](http://www.MBCT.com) и [www.bemindful.co.uk](http://www.bemindful.co.uk) (материалы на английском языке).

## Принятие и доброта

**Тара Брач.** *Радикальное принятие. Как исцелить психологическую травму и посмотреть на свою жизнь взглядом Будды*. — ЭКСМО, 2018.

**Salzberg, S.** *Lovingkindness: The Revolutionary Art of Happiness*. Boston: Shambhala Publications, 1995.

## Практика медитации инсайта

Применение осознанности (например, MBSR и КТНОО) тесно связано с западной традицией медитации инсайта. Этот подход к медитации фокусируется не на конкретных эмоциональных расстройствах, а на уменьшении страданий и увеличении свободы сердца и разума в целом.

**Джозеф Голдстейн, Джек Корнфилд.** *Путь к сердцу мудрости. Опыт прозрения* (Издательство “Андреев и сыновья”, 1993). Книга предлагает прекрасное знакомство с темой.

Если вы захотите самостоятельно изучить этот подход, мы рекомендуем:

**Goldstein, J., & Salzberg, S.** *Insight Meditation Kit: A Step by Step Course on How to Meditate*. Louisville, CO: Sounds True Audio, 2002.

Если вы захотите изучить этот подход более глубоко, лучше обучаться непосредственно у мастеров медитации, имеющих опыт в этой традиции. Найти организации, которые предлагают такую возможность, можно через Интернет или через терапевтов.



## Примечания

1. Метаанализ, проведенный Дж. Питом и Э. Хугардом на основе шести рандомных исследований 593 пациентов (The effect of mindfulnessbased cognitive therapy for prevention of relapse in recurrent major depression: A systematic review and meta-analysis, *Clinical Psychology Review* 2011; 31: 1032–1040), показал, что КТНОО на 43% снижает риск рецидива, по сравнению с обычным лечением, у пациентов с тремя и более эпизодами депрессии в прошлом. Исследования также показали, что КТНОО и антидепрессанты в равной степени снижают риск рецидива. Во втором метаанализе С. Г. Хофман и его коллеги (The effect of mindfulnessbased therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review, *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 2010; 78: 169–183) детально изучили 1140 пациентов с различными психическими состояниями, получавшими основанные на осознанности интервенции, и выявили уменьшение симптомов тревоги и депрессии, вне зависимости от появления рецидивов. Лечение, включающее тренировку осознанности, ярким примером которого является КТНОО, одинаково эффективно для симптомов как тревоги, так и депрессии. Преимущества лечения сохраняются и после того, как пациенты перестают его получать.

Пожалуй, самую сильную поддержку КТНОО получает от Национального института здравоохранения Великобритании (NICE), независимой общенациональной организации, оказывающей клинические руководство пациентами, которые получают эмпирически обоснованное лечение Национальной службы здравоохранения. Рекомендации сформулированы на основе тщательного анализа эмпирических и клинических данных исследований конкретных медицинских или психиатрических состояний и отражают наиболее поддерживаемые методы лечения. Рекомендации NICE по униполярной депрессии с 2004 г. последовательно одобряют использование КТНОО как эффективного средства профилактики рецидивов и возвратов.

2. О склонности к чрезмерным размышлениям, руминации и тому подобном см. Nolen-Hoeksema, S., *Overthinking: Women Who Think Too Much*. New York: Holt, 2002. О склонности избегать и тому подобном см. Hayes, S. C., and colleagues, Experiential avoidance and behavioural disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 1996, 64, 1152–1168.
3. См. С. 407 в книге Segal, Z. V., Williams, J. M. G., and Teasdale, J. D. *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression: A New Approach to Preventing Relapse, Second Edition*. New York: Guilford Press, 2013.
4. См., например, J. R. van Aalderen and colleagues, The efficacy of mindfulness-based cognitive therapy in recurrent depressed patients with and without a current depressive episode: A randomized controlled trial. *Psychological Medicine*, 2012, 42, 989–1001. 989–1001.
5. О моделях мышления см. Teasdale, J. D., and Chaskalson, M. How does mindfulness transform suffering? I: The nature and origins of *dukkha*. *Contemporary Buddhism: An Interdisciplinary Journal*, 2011, 12 (1), 89–102. Copyright 2011 by Taylor and Francis.
6. Уильямс М., Тисдейл Дж., Сигал З., Кабат-Цинн Й. *Выход из депрессии. Освободите себя от хронической неудовлетворенности*. Питер, 2011.
7. Исследование, использовавшее этот список слов, выявило кое-что очень важное. Teasdale, J. D., and Cox, S. G. Dysphoria: Self-devaluative and affective components in recovered depressed patients and never depressed controls. *Psychological Medicine*, 2001, 31, 1311–1316.
8. Настроения и чувства могут запускать “совпадающие” паттерны мыслей, воспоминаний и внимания, см. Fox, E., *Emotion Science: Neuroscientific and Cognitive Approaches to Understanding Human Emotions*. Basingstoke, U.K.: Palgrave Macmillan, 2008.
9. Руминации могут стать причиной еще худшего самочувствия. См. Nolen-Hoeksema, S., *Overthinking: Women Who Think Too Much*. New York: Holt, 2002.
10. “Бытие” и “действие” впервые рассматривались в применении к осознанности в книге John Kabat-Zinn 1990 г. *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain and Illness* (New York: Dell). Позже эти концепции были доработаны как режимы разума в отношении КТНОО в книге Zindel Segal, Mark Williams, and John Teasdale’s 2002 *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression: A New Approach to Preventing Relapse* (New York: Guilford Press) и в книге Уильямс М.,

- Тисдейл Дж., Сигал З., Кабат-Цинн Й. *Выход из депрессии. Освободите себя от хронической неудовлетворенности*. (Питер, 2011).
11. Определение основано на описании Jon Kabat-Zinn, *Wherever You Go There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*. New York: Hyperion, 1994, С. 4.
  12. Feldman, C., *The Buddhist Path to Simplicity*. London: Thorsons, 2001, С. 173.
  13. Куйкен, W., and colleagues, How does mindfulness-based cognitive therapy work? *Behaviour Research and Therapy*, 2010, 48, 1105–1112.
  14. Происхождение этого отрывка, приписываемого Надин Стэр, не ясно.
  15. Основано на Kabat-Zinn, J., *Full Catastrophe Living*. New York: Dell, 1990, С. 27–28.
  16. Уильямс М., Тисдейл Дж., Сигал З., Кабат-Цинн Й. *Выход из депрессии. Освободите себя от хронической неудовлетворенности*. (Питер, 2011). Используется с разрешения авторов.
  17. Segal, Z. V., Williams, J. M. G., and Teasdale, J. D., *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression, Second Edition*. New York: Guilford Press, 2013. Copyright 2013 by The Guilford Press.
  18. Stafford, W. E., *The Way It Is: New and Selected Poems*. Minneapolis: Graywolf Press, 1998. Copyright 1998 by the Estate of William Stafford. Воспроизводится с разрешения The Permissions Company, Inc. от имени Graywolf Press, Minneapolis, MN, [www.graywolfpress.org](http://www.graywolfpress.org).
  19. См. Fox, E., *Emotion Science: Neuroscientific and Cognitive Approaches to Understanding Human Emotions*. Basingstoke, U. K.: Palgrave Macmillan, 2008.
  20. По материалам Segal, Z. V., Williams, J. M. G., and Teasdale, J. D., *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression, Second Edition*. New York: Guilford Press, 2013. Copyright 2013 by The Guilford Press. Адаптировано с разрешения авторов.
  21. Из France, L., *Dreaming the Real*, in Abhinando Bhikkhu (Ed.), *Tomorrow's Moon*. Harnham, Northumberland, UK: Aruna Publications, 2005. Copyright 2005 by Linda France. Адаптировано с разрешения авторов.
  22. По материалам Segal, Z. V., Williams, J. M. G., and Teasdale, J. D., *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression, Second Edition*. New York: Guilford Press, 2013. Copyright 2013 by The Guilford Press. Адаптировано с разрешения авторов.

23. По материалам Уильямс М., Тисдейл Дж., Сигал З., Кабат-Цинн Й. *Выход из депрессии. Освободите себя от хронической неудовлетворенности.* (Питер, 2011) Адаптировано с разрешения У. Уильямса и Дж. Тисдейла.
24. Berry, W., *New Collected Poems.* Berkeley, CA: Counterpoint, 2012. Copyright 2012 by Wendell Berry. Воспроизводится с разрешения Counterpoint.
25. Используемая здесь анкета представляет собой адаптированную версию опросника автоматических мыслей: Cognitive self-statements in depression: Development of an Automatic Thoughts Questionnaire. *Cognitive Therapy and Research*, 1980, 4, 383–395. Copyright 1980 by Philip C. Kendall and Steven D. Hollon. Адаптировано с разрешения авторов.
26. По материалам книги Segal, Z. V., Williams, J. M. G., and Teasdale, J. D., *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression, Second Edition.* New York: Guilford Press, 2013. Copyright 2013 by The Guilford Press. Адаптировано с разрешения авторов.
27. По материалам Segal, Z. V., Williams, J. M. G., and Teasdale, J. D., *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression, Second Edition.* New York: Guilford Press, 2013. Copyright 2013 by The Guilford Press. Адаптировано с разрешения авторов.
28. Из книги Oliver, M., *Dream Work.* Copyright 1986 by Mary Oliver. Воспроизводится с разрешения Grove/Atlantic, Inc.
29. Из книги Barks, C., and Моуне, J., *The Essential Rumi.* New York: Harper Collins, 1995. Copyright 1995 by Coleman Barks and John Моуне. Впервые опубликовано Threshold Books. Воспроизводится с разрешения Threshold Books.
30. Из книги Segal, Z. V., Williams, J. M. G., and Teasdale, J. D. *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression, Second Edition.* New York: Guilford Press, 2013. Copyright 2013 by The Guilford Press. Адаптировано с разрешения авторов.
31. Из книги Segal, Z. V., Williams, J. M. G., and Teasdale, J. D. *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression, Second Edition,* New York: Guilford Press, 2013. Copyright 2013 by The Guilford Press, с. 283–285. Адаптировано с разрешения авторов.
32. Из книги Segal, Z. V., Williams, J. M. G., and Teasdale, J. D. *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression, Second Edition.* New York: Guilford Press, 2013. Copyright 2013 by The Guilford Press. Адаптировано с разрешения авторов.

33. Из книги Dreamer, O. M., *The Dance*. New York: HarperCollins, 2001. Copyright 2001 by Oriah Mountain Dreamer. Воспроизводится с разрешения HarperCollins Publishers.
34. Упражнение адаптировано из упражнений, разработанных Изабель Харгривс (личное общение, 1995). Используется с разрешения автора.
35. Из книги Goldstein, J., *Insight Meditation: The Practice of Freedom*, Boston: Shambhala, 1994. Copyright 1994 by Joseph Goldstein, с. 59–60. Адаптировано по согласованию с Shambhala Publications, Inc., Boston, [www.shambhala.com](http://www.shambhala.com).
36. Из книги Goldstein, J., *Insight Meditation: The Practice of Freedom*, Boston: Shambhala, 1994. Copyright 1994 by Joseph Goldstein, с. 60. Воспроизводится с разрешения Shambhala Publications, Inc., Boston, [www.shambhala.com](http://www.shambhala.com).
37. Из книги Kabat-Zinn, J., *Full Catastrophe Living*. New York: Dell, 1990. Copyright 1990 by Jon Kabat-Zinn. Адаптировано с разрешения Dell Publishing, подразделение Random House, Inc.
38. См., например, Dobson, K. S., and colleagues, Randomized trial of behavioral activation, cognitive therapy, and antidepressant medication in the prevention of relapse and recurrence in major depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 2008, 76, С.468–477.
39. Из книги Segal, Z. V., Williams, J. M. G., and Teasdale, J. D., *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression, Second Edition*. New York: Guilford Press, 2013. Copyright 2013 by The Guilford Press. Адаптировано с разрешения авторов.
40. Из книги Segal, Z. V., Williams, J. M. G., and Teasdale, J. D. *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression, Second Edition*. New York: Guilford Press, 2013. Copyright 2013 by The Guilford Press. Адаптировано с разрешения авторов.
41. Из книги Goldstein, J., *Insight Meditation: The Practice of Freedom*, Boston: Shambhala, 1994. Copyright 1994 by Joseph Goldstein, с. 60. Адаптировано с разрешения Shambhala Publications, Inc., Boston, [www.shambhala.com](http://www.shambhala.com).
42. Из книги Oliver, M., *House of Light*. Boston, Beacon Press, 1990. Copyright 1990 by Mary Oliver. Воспроизводится с разрешения The Charlotte Sheedy Literary Agency, Inc.

43. Спасибо нашим коллегам Бекке Крейн, Мари Йоханссон, Саре Сильвертон, Кристине Сурави и Торстен Барнхофер за то, что поделились опытом своих клиентов.
44. Из книги Rosenberg, L., *Breath by Breath: The Liberating Practice of Insight Meditation*, Boston: Shambhala, 1998, С. 168–170.
45. Из неопубликованной работы Мэдлин Клайн (Madeline Klyne), исполнительного директора *Cambridge Insight Meditation Center*. Copyright by Madeline Klyne. Используется с разрешения автора.
46. Из книги Walcott, D., *Collected Poems, 1948–1984*. New York: Farrar, Straus and Giroux, 1986. Copyright 1986 by Derek Walcott. Воспроизводится с разрешения Farrar, Straus and Giroux, LLC, and Faber and Faber Ltd.

# Список аудиофайлов

Все аудиоматериалы на английском языке.

Название дорожки	Время воспроизведения	Голос
1. Welcome	00:31	Джон Тисдейл
2. Raisin Exercise	09:53	Зиндел Сигал
3. Body Scan	39:08	Джон Тисдейл
4. 10-Minute Sitting Meditation — Mindfulness of the Breath	09:54	Марк Уильямс
5. Mindful Movement — Formal Practice	38:30	Зиндел Сигал
6. Stretch and Breath Meditation	33:39	Марк Уильямс
7. Mindful Walking	13:42	Марк Уильямс
8. 3-Minute Breathing Space	05:02	Джон Тисдейл
9. 3-Minute Breathing Space — Extended Version	05:19	Зиндел Сигал
10. 20-Minute Sitting Meditation	20:38	Зиндел Сигал
11. Sitting Meditation	37:47	Джон Тисдейл
12. Working with Difficulty Meditation	25:47	Марк Уильямс
13. Bells at 5 Minutes, 10 Minutes, 15 Minutes, 20 Minutes, and 30 Minutes	30:10	
14. Two Ways of Knowing	07:06	Джон Тисдейл

## Условия использования: загрузка аудиофайлов, MP3 CD

Издатель предоставляет покупателям книги разрешение на прослушивание и загрузку аудиофайлов с сайта

[www.guilford.com/teasdale-materials](http://www.guilford.com/teasdale-materials).

Лицензия ограничена индивидуальным использованием. Она не дает права воспроизводить эти материалы с целью перепродажи, распространения, трансляции или любых других целей (включая, помимо прочего, книги, брошюры, статьи, видео- или аудиокассеты, блоги, обмен файлами на сайтах в Интернете, раздаточные материалы или слайды для лекций, семинаров или вебинаров, вне зависимости от того, платные они или нет) в аудиоформате или в записи. Разрешение на воспроизведение данных материалов для этих и любых других целей должно быть получено в письменной форме в отделе разрешений *Guilford Publications*.

У книзі пропонується 8-тижневий курс самопомоги з використанням методик когнітивно-поведінкової терапії та медитації. Тут наведені засоби самоконтролю у вигляді опитувальників і перевірочних завдань, а також відгуки та коментарі клієнтів, які успішно пройшли курс. Книга розрахована на всіх, хто хоче позбутися від депресії та емоційного дистресу без лікарських препаратів і може використовуватися в якості посібника по самопомозі, а також в якості доповнення до сеансів психотерапії.

---

*Науково-популярне видання*

Тісдейл, Джон, Вільямс, Марк, Сігал, Зіндель В.

**Вихід з депресії. Робочий зошит**  
**Програма на 8 тижнів**  
(Рос. мовою)

Зав. редакцією *Н. М. Макарова*

Із загальних питань звертайтеся до видавництва “Діалектика” за адресою:  
info@dialektika.com, <http://www.dialektika.com>

Підписано до друку 17.12.2020. Формат 60x90/16  
Ум. друк. арк. 16,0. Обл.-вид. арк. 12,8  
Зам. № 20-3929

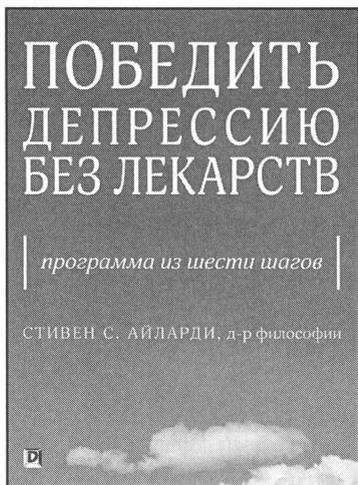
Видавець ТОВ “Комп’ютерне видавництво “Діалектика”  
03164, м. Київ, вул. Генерала Наумова, буд. 23-Б.  
Свідоцтво суб’єкта видавничої справи ДК № 6758 від 16.05.2019.

Надруковано ТОВ “АЛЬФА ГРАФІК”  
03067, м. Київ, вул. Машинобудівна, 42  
Свідоцтво суб’єкта видавничої справи ДК № 6838 від 09.07.2019.

# ПОБЕДИТЬ ДЕПРЕССИЮ БЕЗ ЛЕКАРСТВ ПРОГРАММА ИЗ ШЕСТИ ШАГОВ

**Стивен С. Айларди**

Депрессия, к сожалению, давно стала спутницей современного человека. А вот наши предки, не знавшие радостей так называемой цивилизации, были гораздо счастливее, потому что много времени проводили на свежем воздухе, сбалансированно питались, работали физически, хорошо спали и постоянно общались друг с другом. Стивен Айларди утверждает, что достаточно вернуть в нашу жизнь хотя бы часть привычек наших предков, как наша жизнь улучшится и мы навсегда распрощаемся с депрессией. Автор предлагает свою *Программу терапевтического изменения образа жизни*, направленную на выработку полезных привычек и здоровых отношений с миром. Книга рассчитана на широкий круг читателей.



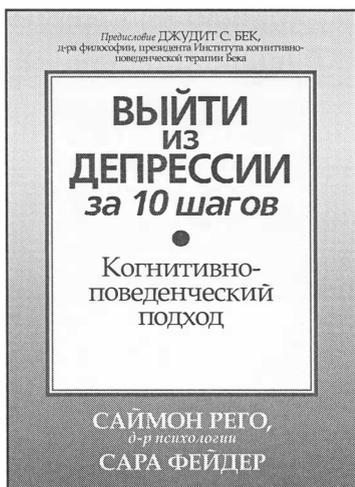
[www.dialektika.com](http://www.dialektika.com)

ISBN 978-5-907203-44-0

в продаже

# ВЫЙТИ ИЗ ДЕПРЕССИИ ЗА 10 ШАГОВ КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКИЙ ПОДХОД

**Саймон Рего  
Сара Фейдер**



[www.dialektika.com](http://www.dialektika.com)

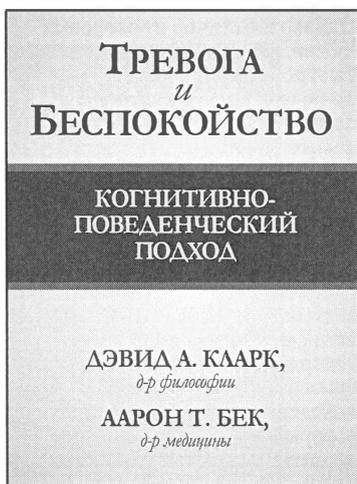
Депрессию не случайно прозвали “безмолвным убийцей”. Хроническое плохое настроение, бессонница, апатия — кто из нас с этим не сталкивался? Однако в отличие от здоровых людей, у которых эти проявления быстро проходят, не доходя до болезненной степени, у страдающих депрессией они только усиливаются. И тут не помогают простые советы наподобие “просто возьми себя в руки” или “хватит хандрить”. Лечение депрессии требует серьезного подхода и постоянной работы над собой. В помощь всем, кто борется с этим недугом, написана эта книга. В ней содержатся 10 основных правил, основанных на когнитивно-поведенческом подходе, следуя которым вы сможете снизить депрессивные симптомы, а потом и вовсе избавиться от них. Рассматривайте эту книгу как дорожную карту, на которую нанесен ваш путь от депрессии к здоровой жизни. Книга рассчитана в первую очередь на людей, которые хотят избавиться от депрессии, и на психотерапевтов, которые специализируются на терапии депрессивных состояний.

ISBN 978-5-907203-53-2

в продаже

# ТРЕВОГА И БЕСПОКОЙСТВО КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКИЙ ПОДХОД

*Дэвид А. Кларк  
Аарон Т. Бек*



Книга *Когнитивно-поведенческий подход*, написанная признанными специалистами в области когнитивно-поведенческой терапии, — отличное пособие по самопомощи для всех, кто склонен к излишним переживаниям; также ее найдут несомненно полезной и профессиональные психологи, непосредственно работающие с клиентами.

[www.dialektika.com](http://www.dialektika.com)

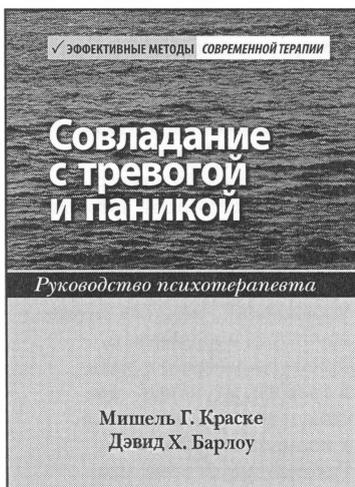
ISBN 978-5-907144-49-1

в продаже

# СОВЛАДАНИЕ С ТРЕВОГОЙ И ПАНИКОЙ

## РУКОВОДСТВО ПСИХОТЕРАПЕВТА

*Мишель Г. Краске  
Дэвид Х. Барлоу*



[www.dialektika.com](http://www.dialektika.com)

В обновленном издании этого руководства психотерапевта описывается усовершенствованная программа лечения панического расстройства и агорафобии, составленная на основе когнитивно-поведенческой терапии и многолетнего опыта авторов. Оно дает в распоряжение психотерапевтов весь инструментарий, необходимый для эффективного лечения панического расстройства и агорафобии, включая поэтапные инструкции для обучения клиентов навыкам совладания со страхом перед паникой и ее приступами, а также описание клинических случаев и методик разрешения нетипичных и проблематичных реакций клиентов на лечение. Рекомендуется признанными и уважаемыми специалистами в области психологии всем специалистам в области психологии, занимающимся лечением панического расстройства и агорафобии.

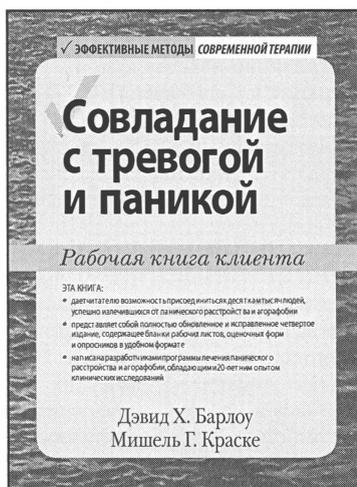
ISBN 978-5-907203-85-3

в продаже

# СОВЛАДАНИЕ С ТРЕВОГОЙ И ПАНИКОЙ

## РАБОЧАЯ КНИГА КЛИЕНТА

*Дэвид Х. Барлоу  
Мишель Г. Краске*



[www.dialektika.com](http://www.dialektika.com)

В этой книге описывается программа лечения панического расстройства и агорафобии, составленная в соответствии с принципами когнитивно-поведенческой терапии на основании многолетнего клинического опыта авторов. Приобретя навыки дыхания и мышления, обучившись выполнению соответствующих упражнений, читатель сможет научиться преодолевать приступы паники, страха и тревоги, улучшить свое самочувствие и вернуться к нормальной жизни. Рекомендуется всем, кто проходит когнитивно-поведенческую терапию панического расстройства и агорафобии, а также стремится самостоятельно следить за своим психическим здоровьем, избавившись от тревоги и приступов паники.

ISBN 978-5-907203-84-6

в продаже

# Осознанность — путь к освобождению от эмоционального дистресса, тревоги и депрессии!

Вы можете избавиться от депрессии, тревоги и стресса всего за 8 недель — просто изучив новые способы реагирования на собственные мысли и чувства. Книга познакомит вас с программой КТНОО (когнитивной терапии на основе осознанности), которая была протестирована и доказала свою эффективность в клинических испытаниях по всему миру. Читая эту книгу, вы можете работать над преодолением депрессии в любое время и в любом месте. Авторы — специалисты по КТНОО — предлагают практики осознанности для каждой недели, а также опросники, средства для отслеживания прогресса и комментарии других участников программы. Эта книга, словно надежная карта, шаг за шагом поведет вас по пути перемен.

Неотъемлемая часть программы КТНОО — медитация. Специальный авторский аудиокурс медитаций можно бесплатно скачать с сайта, созданного для поддержки книги, и прослушивать его для повышения эффективности терапии.

**Джон Тисдейл** — д-р философии, занимал должности ведущего научного сотрудника Оксфордского университета и Центра когнитивных наук в Кембридже; один из разработчиков программ КТНОО (когнитивной терапии на основе осознанности) в Великобритании, автор ряда популярных книг по КТНОО. Выйдя на пенсию, посвятил себя популяризации КТНОО.

**Марк Вильямс** — д-р философии, профессор клинической психологии Оксфордского университета, директор Центра осознанности при факультете психиатрии Оксфордского университета. Автор многочисленных книг по КТНОО.

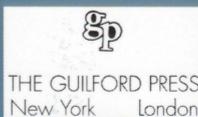
**Зиндел Сигал** — д-р философии, когнитивный психолог, специалист по депрессии, профессор психиатрии, заведующий кафедрой изучения депрессии Кэмерона Уилсона на медицинском факультете Университета Торонто, глава Клиники когнитивно-поведенческой терапии в Центре наркологии и психического здоровья (Торонто). Автор нескольких книг по КТНОО и осознанности.

Категория: психология/психиатрия

ISBN 978-617-7874-33-0



9 786177 874330



Комп'ютерне видавництво  
"ДІАЛЕКТИКА"  
www.dialektika.com