



**ПРАКТИЧЕСКАЯ
ПСИХОЛОГИЯ**

ИЗБЕГАНИЕ



МЭТТЬЮ БУН

эксперт по терапии принятия и ответственности

ДЖЕННИФЕР ГРЕГГ

доктор философии, клинический психолог

ЛИЗА КОЙН

доктор философии, клинический психолог



Annotation

Мы запрограммированы сторониться и избегать того, что вызывает у нас дискомфорт. Мы уклоняемся от неприятных ситуаций, чувств и переживаний, не замечая, что тем самым избегаем самой жизни. Авторы книги, клинические психологи и эксперты по терапии принятия и ответственности, предлагают легко выполнимые микропрактики, которые помогут выбраться из ловушки избегания, справиться с нежелательными мыслями и эмоциями и вернуться к тому, что для вас действительно важно. На русском языке публикуется впервые.

- [Мэттью Бун, Дженнифер Грегг, Лиза Койн](#)
 -
 -
 - [Приветствие](#)
 - [Познакомьтесь с избеганием](#)
 - [Часть первая. Учитесь ловить момент, осознавая его](#)
 -
 - [Микронавык 1. Проявите интерес к миру](#)
 - [Микронавык 2. Понаблюдайте за всеми входящими и исходящими данными](#)
 - [Микронавык 3. Углубите осознание внутренних ощущений](#)
 - [Часть вторая. Чувствуйте то, что чувствуете, не убегая прочь](#)
 -
 - [Микронавык 4. Разберитесь, как работают ваши эмоции](#)
 - [Микронавык 5. Чувствуйте свои эмоции – не боритесь с ними и не питайте их](#)
 - [Микронавык 6. Практикуйте принятие](#)
 - [Микронавык 7. Вдыхайте и выдыхайте болевой точкой](#)
 - [Часть третья. Освободитесь от тирании пугающих мыслей](#)
 -
 - [Микронавык 8. Наблюдайте за своим мышлением со стороны](#)
 - [Микронавык 9. Признавайте правду \(«Я не знаю»\)](#)
 - [Микронавык 10. Делайте акцент на продуктивности, а не на правдивости](#)
 - [Микронавык 11. Не стремитесь быть правым](#)
 - [Часть четвертая. Измените точку зрения, чтобы смотреть дальше](#)

своих страхов

- - [Микронавык 12. Определите свои ценности](#)
 - [Микронавык 13. Превратите ценность в глагол](#)
 - [Микронавык 14. Перемены по чуть-чуть](#)
 - [Микронавык 15. Смотрите шире](#)
 - [Микронавык 16. Будьте тем, кем хотите быть](#)
 - [Микронавык 17. Делайте одно маленькое смелое движение за раз](#)
 - [Часть пятая. Маленькие шаги к большой жизни](#)
 -
 - [Микронавык 18. Уделите внимание положительным эмоциям](#)
 - [Микронавык 19. Практикуйте признательность](#)
 - [Микронавык 20. Стремитесь замечать удивительное](#)
 - [Микронавык 21. Будьте добры по отношению к себе](#)
 - [Микронавык 22. Распространяйте милосердие на окружающих](#)
 - [Часть шестая. Преодолевайте склонность избегать и используйте точечные стратегии](#)
 -
 - [Микронавык 23. Пять ловушек мышления, которые нужно замечать, чтобы выбраться](#)
 - [Микронавык 24. Девять способов сбросить оковы разума](#)
 - [Микронавык 25. Десять стратегий для проявления принятия](#)
 - [Благодарности](#)
 - [Источники](#)
 - [Библиография](#)
 - [Об авторах](#)
 - [Над книгой работали](#)
 - [Другие книги серии «Практическая психология»:](#)
 - [notes](#)
 - [1](#)
 - [2](#)
 - [3](#)
-

Мэттью Бун, Дженнифер Грегг, Лиза Койн Избегание. 25 микропрактик, которые помогут действовать, несмотря на страх

Все права защищены.

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

© 2020 by Matthew S. Boone, Jennifer Gregg, Lisa W. Coyne, and New Harbinger Publications, 5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2021

* * *

Моей маме, которая никогда не сидит на месте

МЭТТЬЮ БУН

*Хоуп и Джеку, которые сделали мою жизнь
несравнимо прекраснее*

ДЖЕННИФЕР ГРЕГГ

*Джози и Рори, моим дерзким авантюристам, со
всей любовью*

ЛИЗА КОЙН

Приветствие

Представьте, что ничего не боитесь. Какие возможности тогда бы перед вами открылись?

Подумайте, что вы могли бы сделать, если бы не опасались отказа, осуждения, уязвимого или нестабильного положения. Насколько дерзко себя проявили бы, не боясь погрузиться в печаль, страх или переживания? Вообразите, какой удивительной стала бы жизнь, если бы вас не пугали отрицательная оценка руководства, или вероятность того, что партнер порвет с вами, или опасения, что дети вырастут террористами, а по дороге с работы на вас нападет медведь – то есть все те выдуманные вариации будущего, которые регулярно генерирует мозг. В какое приключение вы тогда пустились бы? Каковы были бы его значение и цель?

Если в этом случае ваша жизнь заметно отличалась бы от сегодняшней, эта книга для вас.

ЗАСТРЕВАНИЕ

Страх играет огромную роль в том, что мы буксуем на месте, проживая пресную, лишенную динамики или откровенно несчастливую жизнь. Часто нас ведет по жизни то, что кажется привычным и безопасным, хотя в глубине души мы знаем: это не то, что нам нужно. Чтобы проиллюстрировать свою мысль, приведем в пример трех вымышленных персонажей, зашедших в тупик, – посмотрим, как ими управляет страх.

Мария работает по пятнадцать часов в день. Какая-то часть ее осознает, что пора переключиться на другие дела: пойти в тренажерный зал, встретиться с друзьями, вспомнить про лепку на гончарном круге – но, оказавшись в офисе, она будто не в силах остановиться. Мария беспокоится, что ее успехи затмит кто-то другой, что руководство упустит ее из виду, когда дело дойдет до продвижения, или она попросту проявит себя недостаточно эффективной. Именно поэтому она собирается с силами и бесконечно торчит на работе, перенося всю остальную жизнь на другой раз.

Армана не радуют отношения с его лучшим другом. Он частенько подумывает о том, каково это – покончить с их дружбой. При этом Арман

видит, что его товарищ счастлив, и даже думать не хочет о том чувстве вины, которое будет испытывать, если все прекратится. Так что Арман остается «крепким плечом» год за годом, иссушая себя изнутри, не вкладывая в эти отношения душу. А жизнь тем временем выглядит все более серой и унылой.

Отец Рутан живет в доме престарелых в другом штате, и она никак не может заставить себя его навестить. Рутан нежно любит папу, но, когда видит его увядающее тело и слышит, как он снова и снова повторяет один и тот же вопрос, чувствует себя несчастной. После этих встреч она надолго погружается в дурные мысли и не может закончить ни одного дела. По этой причине Рутан откладывает поездку, хотя знает, что, скорее всего, папы не станет в ближайшие годы, а ее накроет непреходящая скорбь.

Замечаете общую нить, которая пронизывает эти истории? Это страх.

ЖИЗНЬ В СТРАХЕ

Мария, Арман и Рутан живут в страхе. Они боятся того, что принесет жизнь, стоит им пойти другим путем: меньше работать, прекратить общение с другом, посетить отца в доме престарелых. Они опасаются столкнуться с изнанкой ситуации – мыслями, чувствами, ощущениями, – если сделают что-то не так, как раньше. Марию, возможно, будет непреодолимо тянуть обратно на работу. Армана охватит чувство вины. Рутан погрузится в уныние.

Когда мы говорим о страхе, то не имеем в виду физические его проявления: учащенное сердцебиение, повышенное кровяное давление, потребность драться или убегать. Необязательно даже, что наши персонажи испытывают тревогу. Тревожные мысли, напряжение, странные ощущения в животе, которые сопровождают беспокойство, могут быть, а могут и не появиться.

Глаголы «бояться», «страшиться», «опасаться» мы употребляем в двух случаях. Да, порою они описывают реальные физические проявления страха и тревоги. Но, кроме того, мы используем их в переносном смысле, когда говорим о «страхе провала», «страхе близости» или «страхе одиночества». Оба этих значения связывает феномен избегания, то есть отстранения от того, что выводит из зоны комфорта или кажется непривычным. Мария, Арман и Рутан делают именно это – избегают неприятных чувств.

ИЗБЕГАНИЕ ТРУДНОСТЕЙ

Давайте проясним. Говоря об избегании, мы не осуждаем наших персонажей. Это всего лишь описание их поведения. Все мы в той или иной мере склонны к подобным действиям, поскольку наши предки, населявшие африканскую саванну сотни тысяч лет назад, выжили, избегая ситуаций, которые вызывали у них страх. Честно говоря, все мы унаследовали эту особенность. И практикуем ее – возможно, бессознательно – большую часть жизни. А поскольку привычка эта старая и хорошо укоренившаяся, избавиться от нее нелегко, особенно когда мы увязаем в ней, подобно Марии, Арману и Рутан.

Но как перестать бояться и избегать трудностей? Если у вас в руках эта книга, то вы понимаете, что происходит. Если вы чувствуете, что смена курса необходима, вам будет интересно, как именно достичь перемен.

ОТКАЗ ОТ ИЗБЕГАНИЯ И ВСТРЕЧА СО СВОИМИ СТРАХАМИ

Люди часто говорят о смелости как о чем-то идущем изнутри – о чувстве или побуждении, которое подталкивает человека вперед. Если мы боимся, требуется смелость преодолеть страх. Но как найти отвагу в себе? Думается, она есть в каждом из нас, просто, когда мы ею не пользуемся, она начинает казаться выдумкой.

Самым оптимальным кажется восприятие храбрости как чего-то, что доступно каждому, независимо от интенсивности страха или привычки бояться и избегать трудных ситуаций. Если рассматривать смелость в качестве навыка, который можно освоить, натренировать и до некоторой степени приручить, многое становится возможным.

В ваших силах научиться смотреть страху в лицо и занять активную жизненную позицию, даже если это пугает вас до смерти. Мы хотим показать вам способы полностью включиться в собственную жизнь – как бы она ни повернулась – не только на событийном (отношения, работа, отдых, рождение, смерть, невзгоды), но и на эмоциональном (радость, грусть, возбуждение, скука, вина, тревога) уровне.

Итак, что же мы подразумеваем под тем, чтобы перестать избегать трудностей и посмотреть страху в глаза? В двух словах это означает проживать жизнь в качестве полноценного участника событий, будь то погружение в скучную книгу, которую дочка требует в очередной раз

почитать ей вслух (несмотря на то что ваш рабочая почта уже разрывается), или принятие грусти, которую вы испытываете при мысли, что дочь вырастет и не может всегда оставаться той малышкой, которую вы так любите. Это значит видеть неприятное – скуку, печаль, да что угодно – и *действовать, несмотря ни на что*.

Требуется время на осознание того, как вы хотите прожить ту или иную ситуацию, учитывая возможность контролировать лишь собственные действия. Вы не можете заставить мир соответствовать вашим представлениям. Но можете решить, что важно для вас, и прожить это.

КАК ЧИТАТЬ ЭТУ КНИГУ

Книга поделена на двадцать пять коротких глав. Каждая из них посвящена определенному микронавыку – эффективному, основанному на научных данных способу работать со своими мыслями, чувствами и обстоятельствами. Многие навыки проиллюстрированы историями из жизни. В этом случае вы встретите указание на автора, который взял слово: Джен, Лиза или Мэтт. К тренировке каждого из навыков можно приступить сразу же, чтобы снизить процент избегания трудностей и максимально увеличить вовлеченность в происходящее. Мы постарались облегчить вам первые шаги, снабдив каждую главу «микропрактикой», которой вы можете воспользоваться по прочтении раздела. Но в целом приступить к тренировке микронавыка можно в любое удобное для вас время.

Каждая глава до некоторой степени независима от прочих, и все же они связаны. Это было сделано для того, чтобы вы могли открыть любую страницу в любое время и получить ценную информацию в кратчайший срок. По сути, это книга, которую вы можете взять с собой в ванную.

Максимум пользы от чтения книги вы получите, если прочитаете ее от начала до конца. Несмотря на то что главы независимы, вместе они составляют единое целое, где каждый микронавык основывается на предыдущих. В результате вы получаете инструмент осознанной организации жизни и можете узнать на собственном опыте, каково это – проживать свой страх и не пытаться избегать трудностей.

И хотя читать книгу можно с любой ее части, с введением стоит ознакомиться целиком, поскольку оно поможет разобраться в особенностях мыслительных процессов, связанных с ненужными избеганием и контролем – в частности, с причинами, по которым жизнь становится

ограниченной, пустой и вопиюще непривлекательной. Так что читайте введение, а затем приступайте к изучению любой заинтересовавшей вас главы или отработайте [микронавык 1](#) и посмотрите, что из этого выйдет. Ваша жизнь ждет не дождется, чтобы вы к ней присоединились.

СПОСОБНА ЛИ КНИГА ВАМ ПОМОЧЬ?

Этого мы не знаем наверняка. Забавно, но это правда. Редкую книгу по самопомощи можно протестировать на эффективность. Мы не проводили исследований на этот счет – по крайней мере, до сих пор – и не собираемся делать громких заявлений. Это было бы глупо. И антинаучно.

Однако то, что мы предлагаем, действительно имеет научное подтверждение. Метод, который мы применяем, основан на терапии принятия и ответственности (ТПО) – разделе поведенческой терапии, которая показала свою эффективность в отношении целого ряда проблем по данным более трехсот хорошо проработанных исследований. Мы также позаимствовали несколько концепций из позитивной психологии – дисциплины, призванной улучшать качество жизни человека через понятия смысла и цели, что тоже имеет под собой серьезную доказательную базу. Проще говоря, эту книгу о самопомощи нельзя в полной мере назвать «научно обоснованной», но идеи, которые в ней содержатся, совершенно точно доказаны наукой. Мы практически уверены, что вы почувствуете разницу, если усвоите эти микронавыки. Если захотите узнать больше, в конце книги есть библиографический список – это издания со схожей тематикой, по которым также проводились научные изыскания.

Надеемся, каждая страница подарит вам нечто ценное, что поспособствует качественным изменениям в вашей жизни.

Познакомьтесь с избеганием

Чтобы жить смело – перестать избегать неприятных чувств и делать то, что имеет значение, – предлагаем для начала понять, как работает механизм избегания. Важно уметь замечать и осознавать то, что вы делаете, прямо по ходу действия.

В связи с этим полезно запомнить одну простую фразу: *делаешь – получаешь*. В следующих примерах мы выделили курсивом то, что человек получает в результате избегания.

- Если остаетесь дома, *не приходится беспокоиться о том, что родственники подумают о вас на этой вечеринке*.
- Когда ощущаете тревогу, пропускаете стаканчик и *чувствуете себя спокойнее*.
- Когда грустно, утыкаетесь в телефон, и *грусть уходит на задний план*.
- Когда чувствуете себя задетым и уязвленным, кричите на супругу и *ощущаете, что злость понемногу отпускает*.

То, что вы *получаете*, чрезвычайно важно: этим определяется, по крайней мере частично, станете ли вы повторять эти действия или нет. В случае если выпивка в определенных социальных ситуациях снимает ощущение неловкости, вы, скорее всего, продолжите выпивать и тем самым наносить вред своему здоровью. Если, отказавшись от встречи, вы почувствуете себя спокойнее, то наверняка станете избегать людей и другими способами: не отвечая на звонки друзей, приглашения по электронной почте и так далее.

ВСЕ, ЧТО ВЫ ДЕЛАЕТЕ, ИМЕЕТ СМЫСЛ

При всей кажущейся элементарности это основополагающая истина для понимания человеческого поведения. Что бы вы ни делали, это так или иначе работает на вас. Люди избегают чего-либо только потому, что в некоторой степени это срабатывает. Следовательно, любые действия имеют смысл. Никто не станет делать что-то, не надеясь на результат. Подвох лишь в том, действительно ли ситуация работает на вас и не

повлечет ли за собой последствий. Поговорим об этом в ближайшее время.

Замечаете ли вы, что в некоторых ситуациях принцип избегания действительно работает? Избегая, вы получаете награду – как правило, временное облегчение от чувства дискомфорта. Откладывая выплату налогов, вы отодвигаете тревогу, которая вернется, стоит вам заняться своими финансами. Если вы не подаете голос на совещании, то временно освобождаетесь от беспокойства по поводу того, как оценят ваши идеи коллеги. Само собой, у подобного поведения есть цена, да и тревога с беспокойством не уходят надолго.

ТРИГГЕРЫ: ЧТО СЛУЧАЕТСЯ, ПРЕЖДЕ ЧЕМ ВЫ ДЕЛАЕТЕ ТО, ЧТО ДЕЛАЕТЕ

Что подсказывает вам, когда, где и как избегать неприятных ситуаций? Нечто должно подготавливать почву для избегания, чтобы мы *делали* – или *не делали* – и, как следствие, *получали*. Фактор, который говорит, что и когда предпринять, можно назвать триггером. Стать триггером может что угодно: эмоция, мысль, воспоминание, нехватка или тоска по чему-то. В списке ниже приводятся ситуации, триггеры в которых выделены курсивом.

- *Вы представляете, как отвратительно будете чувствовать себя, если не впишетесь в формат вечеринки, поэтому остаетесь дома и больше не беспокоитесь, что могут подумать о вас на той встрече родственники.*
- *Вам не по себе оттого, что начальник раскритиковал вас сегодня, поэтому вы пропускаете бокальчик и чувствуете себя лучше.*
- *Вы думаете: «Почему я всегда первым должен идти на контакт? Почему бы им не сделать то же самое?» Вам грустно. Вы утыкаетесь в телефон, и грусть отходит на задний план.*
- *Сын пререкался с вами сегодня, вы чувствуете, что теряете над ним контроль. Вы задеты и уязвлены, поэтому кричите на супругу.*

Обратите внимание, что большинство триггеров запускают то, что и так волнует нас изнутри – мысль или эмоцию, – даже если они возникают в ответ на внешние раздражители. Мы существа думающие и чувствующие. Будет слишком просто сказать, что мысли и чувства являются *причиной* наших действий. (Вспомните, когда мозг в последний раз уговаривал вас съесть еще один шарик мороженого, но вы отказались.) Однако то, что

происходит в нашем сознании, действительно оказывает колоссальное влияние на то, что мы делаем.

ИЗБЕГАНИЕ СВЯЗАНО С КОНТРОЛЕМ

Разобравшись с тем, как работает механизм избегания, вы можете взять его под контроль и попросту перестать уклоняться от неприятных ситуаций. Разве не так? Что ж, на деле контроль только часть проблемы.

Избегание связано с контролем. Избегая, мы дистанцируемся от дискомфорта. Если вы решаете не возвращаться к учебе и не получать диплом, вам не придется мучиться вопросом: «Достаточно ли я умен, чтобы сделать это?» Если вы не пойдете на урок бальных танцев, вам не придется чувствовать себя неуклюжим и неумелым. Если вы не пригласите куда-нибудь ту очаровательную женщину, что работает в библиотеке, вам не доведется ощутить, как часто бьется сердце и краска заливает лицо, не говоря уже о том, чтобы услышать слова отказа. Контроль необходим во всех непростых ситуациях, поскольку удерживает нас от действий, которые могут их спровоцировать. При этом контроль, в первую очередь через избегание, работает не так, как нам хотелось бы. Продолжайте читать.

НАСКОЛЬКО РЕАЛЕН НАШ КОНТРОЛЬ?

Люди любят контролировать. Да что там, обожают! А почему бы и нет? Контроль позволяет нам выбирать, как поступать в тех или иных обстоятельствах. Он помогает делать то, что мы любим, и не делать то, что нам не нравится. Например:

- Если не любите соевый ванильный латте, не заказываете его.
- Если не хотите красить дом в красный цвет, отправляетесь в магазин стройматериалов и выбираете чудесный голубой.
- Если не понравился комментарий, который оставили в Instagram, достаточно его удалить.
- Если чем-то обеспокоены и сердце выпрыгивает из груди, просто откажитесь от этих ощущений. Утихомирьте биение сердца. И вуаля!
- Если думаете: «Ух, жена неслабо вывела меня из себя!» – можете просто выбросить эту мысль из головы и больше не чувствовать злость.
- Если ощущаете подавленность, всего лишь замените безрадостные

мысли позитивными – и печали как не бывало. Будьте счастливы!

Разве не так? Если в эту минуту вы думаете: «Стоп, сомневаюсь, что смогу проверить последние пункты» – наши поздравления! Вы человек. Ваш жизненный опыт, вероятно, подсказывает, что последние три варианта невозможны.

ВНЕШНИЙ КОНТРОЛЬ ПРОТИВ ВНУТРЕННЕГО

Есть разница между контролированием того, что происходит *вне* нашей головы (во внешнем мире), и того, что *внутри* нее. Например, вы можете удалить гадкий комментарий из Instagram, но вряд ли сможете выбросить его из своих мыслей. Аналогичные ситуации:

- Если переживаете насчет работы, то можете отвлечься, листая социальные сети и попросту прокрастинируя. Возможно, на короткое время вы почувствуете облегчение, но едва ли это поможет полностью развеять беспокойство или поспособствует выполнению просроченных дел.

- Когда вам грустно и вы уговариваете себя надеть на лицо маску счастливого человека, нет гарантии, что это сработает. Вероятно, ненадолго вам станет лучше (или нет), но избавитесь ли вы от грусти навсегда?

- Пробовали когда-нибудь заменять негативные мысли позитивными? А может, по всему дому и на рабочем месте у вас расклеены листочки со специальными изречениями или вы зачитываете мотивационные речи перед зеркалом? Ну и как результат? Дурные мысли запросто исчезают и больше не возвращаются?

Уверены: на эти вопросы вы ответили «нет». Обратите внимание, как много из того, что вы пытаетесь контролировать, относится к нежеланию переживать неприятные эмоции. Или прокручивать в голове дурные мысли. Именно в этом, как правило, и заключается избегание: мы пытаемся контролировать негативные чувства внутри нас через отстранение от обстоятельств, которые их вызывают.

Не то чтобы мы совсем не властны над происходящим внутри себя. Каждому удавалось отмахнуться от какой-либо мысли или ощущения на короткое время, чтобы справиться с делами. Но суть в том, что попытки

контролировать разум и эмоции не так успешны, как нам хотелось бы. И чем серьезнее и значительнее переживания – гнев по поводу вашего увольнения, воспоминание о событии, вызвавшем сильнейший стыд, страх при мысли о прекращении токсичных отношений, – тем тяжелее они поддаются контролю.

КОНТРОЛЬ: ПРОГРАММНАЯ ФУНКЦИЯ ИЛИ ОШИБКА?

Так почему же мы не оставляем попыток контролировать то, что происходит внутри нас, даже если это обречено на провал? Ошибка в нашей программе? Вы не одиноки, если пытаетесь контролировать нежелательные чувства и мысли. На самом деле в той или иной мере это свойственно каждому человеку. Таково программное расширение, которое мы как биологический вид приобрели в процессе развития, – избегание угрозы.

Люди находятся на вершине пищевой цепочки. При этом мы лишены острых зубов и когтей. Даже бегаем мы недостаточно быстро. Тем не менее люди, пожалуй, наиболее успешные хищники на Земле – хорошо это или плохо. Мы обменяли острые копыта на самое могущественное оружие – кору головного мозга. Вот она, замечательная функция, позволяющая нам мыслить абстрактно, планировать и решать проблемы. Мы вольны думать о прошлом и будущем, учиться посредством умственных заключений, а не столкновений с жестокой реальностью. И слава богу! Иначе понимание, что, прежде чем переходить дорогу, нужно повернуть голову налево и направо, приходило бы только после того, как нас сбивала машина.

Задумайтесь на секунду: животные учатся на основе своего опыта. Ваша собака понимает, что сидеть спокойно – хорошо, ведь за это она получает лакомство и похвалу. Именно опыт заставляет ее избегать встречи с кошкой, в противном случае можно схлопотать когтями по морде. В этом плане люди имеют несравнимое преимущество в виде большого арсенала способов приобретения опыта, большинство из которых задействует наш великолепный мозг. Именно поэтому, вместо того чтобы драться, царапаться или спасаться бегством, мы обращаемся к интеллекту, который прежде всего заточен на то, чтобы избегать угрозы. И это, определенно, программная функция, а не ошибка.

Но и тут не обошлось без подвоха: то, что мы сегодня воспринимаем как угрозу, отличается от того, чего боялся человек каменного века. Опять досадное несоответствие внутреннего и внешнего.

НЕПРЕДВИДЕННЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ

Загвоздка не только в том, что контроль работает не так, как мы рассчитываем. Существует кое-что еще. Чем больше мы ужесточаем контроль, тем меньше внимания можем уделять другим вещам во внешнем мире. Чем больше избегаем, тем больше потребность избегать. А жизнь тем временем теряет краски.

Вспомните о трех персонажах, с которыми мы познакомились ранее: Мария, Арман и Рутан. Мария постоянно работает, потому что малейшее послабление вызывает у нее страх провала. Арман хочет избежать чувства вины, которое появляется, едва он задумывается о прекращении дружбы. Рутан гонит прочь печальные мысли об увядающем отце, отказываясь его навещать. Они живут вполсилы, потому что обращаются со своими мыслями и чувствами как с саблезубыми тиграми.

Но какова альтернатива? Наша книга как раз об этом. Слышали выражение «Бойся, но делай»? Этому мы и хотим вас научить. Нам хочется показать, как браться за дела, которых вы предпочли бы избежать, научить вас справляться с нежелательными мыслями и эмоциями и делать выбор в пользу тех действий, которые приближают вас к насыщенной и осмысленной жизни. Со стороны кажется, что это трудная задача, но она вам по силам. Тем более с микропрактиками.

Они рассыпаны по всей книге, и мы призываем вас ими воспользоваться. Эффект будет заметнее, если вы не станете их пропускать. Рекомендуем завести компактный блокнот для записи ответов.

Микропрактика

ОБОЗНАЧЬТЕ ЦЕНУ КОНТРОЛЯ

Возьмите блокнот и опишите то, что волнует вас сегодня. Прежде всего мы подразумеваем те трудности, мысль о которых вызывает неприятные ощущения в животе. Не беспокойтесь, никто не прочтет ваши записи, так что перечисляйте все, что действительно значимо.

1. Составьте список тактик, которые вы применяли, чтобы разобраться с проблемой или избежать ее. Можно выбрать один или несколько пунктов из списка ниже:

- решение проблемы;
- попытки понять, почему так происходит;
- самокритика;
- тревога;
- критика окружающих;
- мысли из разряда «Если бы только...»;
- мысли из разряда «А если бы...»;
- фантазии о крупных переменах в жизни;
- фантазии о своей смерти.

Что бы вы ни пробовали, запишите это. В вашем списке в равной мере могут присутствовать как тактики, которые принято называть «нездоровыми», так и их «здоровые» варианты.

2. Обведите тактики, имеющие короткий эффект, – те, что лишь ненадолго помогают отвлечься от неприятностей.

3. Поставьте звездочку рядом с тактиками, которые оказывают продолжительное действие.

4. Наконец, подчеркните все тактики, которые приближают вас к насыщенной, яркой и осмысленной жизни.

Что вы заметили? Запишите наблюдения в блокнот.

Надеемся, вы обратили внимание, что практически все варианты немного улучшают ситуацию на короткий срок. Не забывайте: *делаешь – получаешь*. Мы не занимались бы вещами, которые не имели бы даже мизерного влияния на наши мысли и чувства.

Уверены, вы также заметили, что большинство тактик, если не сказать все, неспособны отогнать неприятные мысли и чувства надолго. Что бы вы ни делали – «здоровое» или «нездоровое», – скорее всего, непростые ощущения останутся при вас. Так уж мы устроены.

Обращаем ваше внимание, что некоторые тактики не избавят вас от негативных эмоций, но помогут жить такой жизнью, которой вы желаете.

Наконец – и это важная часть – проанализируйте свое поведение, которое может строиться как на избегании и контроле внутреннего состояния, так и на построении желаемой реальности. Это по-настоящему важное отличие. Нам хотелось бы, чтобы в ваших действиях оставалось все меньше ненужных и неэффективных стратегий контроля. Вместо этого пусть ваши поступки приближают вас к той жизни, о которой вы всегда грезили. Это главная цель всех последующих микропрактик. Так что читайте дальше!

Часть первая. Учитесь ловить момент, осознавая его

Первый шаг к тому, чтобы прекратить избегать неприятных чувств и посмотреть страхам в лицо, состоит в осознанности. Один из эффективнейших способов добиться этого – сосредоточиться на себе. Вы, конечно, слышали про осознанность?^[1] Это понятие сейчас весьма популярно. Внимательное осознание рекомендуют в качестве противоядия практически от всего: стресса, тревоги, боли, переутомления – продолжите список на свой вкус. Если вы поищите картинки на эту тему в любимом браузере, то найдете триллион изображений красивых людей в позе лотоса, с выражением благодати и невозмутимости на лице.

Но они не всегда соответствуют подлинному человеческому опыту осознанности. Например, одна из основных практик осознанности требует концентрироваться на своем дыхании. Если вы когда-нибудь пробовали подобное, то заметили, насколько это трудно. Настрой уплывает практически мгновенно. И приходится сосредоточиваться снова и снова. Благодать и невозмутимость редко откликаются на такой посыл.

На самом деле внимательное осознание вовсе не *противоядие* от всего подряд. Оно не подразумевает спокойствия и умиротворения по умолчанию, хотя по мере отработки навыка будет помогать в достижении этих состояний. Осознанность – это присутствие: когда вы замечаете, что происходит здесь и сейчас. Если это вам удастся, вы сможете научиться *отвечать*, а не *реагировать*.

Реагирование – то, чем мы обычно занимаемся, когда следуем за своим порывом, действуем по старой, избитой привычке и, что особенно важно, избегаем неприятного. Ответ – это выбор: когда наблюдаешь за тем, что происходит, и решаешь, как лучше поступить. Таким образом, когда вы чувствуете беспокойство по поводу необходимости двигаться вперед, именно *вы* – а не ваша тревога – решаете, делать ли следующий шаг. Если вас тянет уклониться от чего-то неприятного, только *вы* – а не этот порыв – выбираете, что делать дальше.

Микронавыки, приведенные в первой части книги, направят вас к осознанности, но без усложнения элементарных вещей. Никаких подушек для сидения, поз лотоса и блаженных улыбок. При отработке [микронавыка 1](#) мы просто попросим вас понаблюдать, что происходит вне

вас (ваши обстоятельства, окружение, действия других людей) и внутри (мысли, чувства, ощущения, побуждения, воспоминания). Вот и все.

[Микронавык 2](#) поможет развить то, что мы называем «точкой зрения наблюдателя». Это еще один простой способ выработать внимательное осознание, не надевая лосины для йоги и не зажигая ароматических палочек. Занимая позицию наблюдателя, вы не только обращаете внимание на происходящее в ту или иную минуту, но и непосредственно замечаете, что обращаете внимание. Это развитие ощущения, что есть некая часть вас, которая отделена от того, что вы испытываете. С этой точки зрения любые мысли и чувства, которых вы стремитесь избежать, не могут вас ранить. Они – то, что вы ощущаете, а не *вы сами*. Со временем вы начнете понимать – внутренне, – что боль, будучи неприятной штукой, все же проходит. С таким пониманием движение вперед – даже болезненное – становится проще.

[Микронавыком 3](#) мы завершим обучение простой формальной практике осознанности, при которой в свободные минуты вы ненадолго будете закрывать глаза. И пускай сегодня *идея* практиковать внимательное осознание в положении сидя превратилась в модное поветрие, сама *практика* – один из лучших способов постичь себя и свою склонность избегать неприятных ощущений и действовать осмысленно – с позиции ответа, а не реагирования.

Микронавык 1. Проявите интерес к миру

Один из способов перестать избегать – намеренно концентрироваться на настоящем. Это внимательное осознание. Да, мы в курсе: идея осознанности пугает, потому что выглядит обескураживающе. Но есть и более динамичные техники развития внимательности и осознанности, чем сидение на подушке в молчаливой неподвижности. Мы научим вас быть осознаннее, даже если практика медитации навевает вам мысли о стирке, которой вы планировали заняться.

На деле внимательное осознание выглядит следующим образом: вы фокусируетесь на текущем моменте, в какую-то секунду замечаете, что мысль ушла в сторону, обращаете внимание, куда именно она ушла, и возвращаете ее обратно к текущему моменту. Повторять можно от девяти до десяти миллионов раз.

Осознанность – это практика, а не стабильное состояние. Нам нравится представлять ее себе в качестве эпизодической концентрации внимания на происходящем – намеренной и безоценочной, – за которой следует полное переключение мыслей на что-то другое – и возвращение к ней, когда вы вновь об этом вспоминаете.

КАК НЕ НАДО ПРАКТИКОВАТЬ ОСОЗНАННОСТЬ

Когда я (Джен) впервые решила практиковать внимательность и осознанность, мне было двадцать с небольшим, и я оказалась на выездном семинаре, где должна была провести в молчании неделю среди кучи других медитирующих. Оглядываясь назад, я понимаю, что это была не лучшая идея – начать сразу с многодневной практики тишины, – но в то время генерирование блестящих идей не было моим коньком, так что я посчитала, что все будет интересно и легко.

Когда я села медитировать, в голове понеслось: «Ну хорошо, что мне надо делать? Почти уверена, что я делаю это неправильно... Да, определенно, делаю все не так. А можно медитировать неправильно? Наверное, это звучит слишком оценивающе или как-то так. Уверена, делать это неправильно можно и я делаю как раз неправильно... (Приоткрываю один глаз.) Все вокруг делают как надо. Откуда они знают, что делать? Почему я не могу? Проклятье!»

Примерно так прошла неделя, с редкими моментами, когда мне казалось, что я медитирую «правильно». И тогда я думала: «Боже мой, я медитирую лучше всех на белом свете! Я полностью освоила это мастерство. Стоп – куда все улетучилось?..»

БОЛЕЕ ПРОСТОЙ ПУТЬ К ОСОЗНАННОСТИ

Ранее мы упоминали, что существует более легкий способ практиковать внимательность и осознанность, чем сидение на подушке. Для этого требуется сконцентрироваться на том, что происходит *сейчас*. Любопытство позволяет нам присутствовать в моменте и воспринимать его без напряжения, поскольку не требуется достигать определенного результата – только отслеживать, что к чему.

Любопытство может быть сосредоточено на том, что происходит прямо сейчас *вне* вас (в вашем окружении, занятиях) или *внутри* (мысли, чувства, телесные ощущения, побуждения).

ЛЮБОПЫТСТВО К ПРОИСХОДЯЩЕМУ СНАРУЖИ

Для начала поговорим о любопытстве к внешним факторам. В первую очередь обратите внимание на то, что делаете в эту минуту. Где вы, кто с вами рядом, какие движения и звуки вы замечаете вокруг? Представьте, будто наблюдаете за собой со стороны. Что видите? Что слышите? Каковы запахи? А зрительные образы?

Замечаете, как отделяетесь от своего мышления и на минуту погружаетесь в текущую жизнь?

Существует множество причин, по которым любопытство к происходящему вне вас может быть полезным. Во-первых, оно позволяет увидеть, как мир влияет на вас, а вы на него. Так, Мария, которая постоянно работала, избегая страха провала, при должной доле любопытства смогла бы заметить, что обособлена от своих коллег, а друзья перестали приглашать ее на встречи, полагая, что она слишком занята.

Во-вторых, любопытство к окружающему миру способно улучшить качество жизни. Доказано, что люди чувствуют себя счастливее, когда полностью погружены в свою деятельность, а не увязают в размышлениях – о чем бы они ни были (Killingsworth & Gilbert, 2010). Те, кто ставит себе цель «быть счастливым» или «испытывать приятные

эмоции», могут получить обратный эффект и начать избегать трудных моментов, в то время как люди, осознающие себя в настоящем, больше довольны жизнью.

ЛЮБОПЫТСТВО К ПРОИСХОДЯЩЕМУ ВНУТРИ

Любопытство способно дать лучшее понимание того, что происходит внутри вас. Если вы любопытствуете, то заметите, что именно подпитывает избегание, которое работает вам во вред: прокрастинацию, нечестность по отношению к партнеру, пропуски телефонных звонков от мамы, – и тогда сможете посмотреть страху в лицо и попробовать вести себя иначе.

Проявление любопытства к происходящему внутри дает явные преимущества. Вы можете увидеть, что на самом деле ваши мысли – это просто мысли! Вы поймете, что телесные ощущения – лишь телесные ощущения, эмоции – эмоции, а воспоминания – это воспоминания.

Попробуйте вот что: обратите внимание, что происходит внутри вас прямо сейчас. Как вы ощущаете воздух кожей? Какие мысли бродят у вас в голове? Какую историю вы рассказываете сами себе? Можете ли вы осознать, что все это лишь продукт вашей мозговой деятельности? Какие сигналы подает вам тело?

Осознавание происходящего внутри нередко бывает труднее анализа внешних обстоятельств. Но привычка регулярно концентрироваться на собственных мыслях и ощущениях – отличный способ обрести этот навык.

По мере того как вы будете учиться в трудные для вас моменты переключать внимание на концентрацию подобного рода, вы усовершенствуете свой навык осознания момента (даже без подушки!) и станете легче воспринимать свои страхи, тем самым приближаясь к заветной цели.

Микропрактика

ПРАКТИКА ЛЮБОПЫТСТВА К СЕБЕ И ОКРУЖЕНИЮ

На этой неделе запишите в блокнот свое намерение

тренировать любопытство (возможно, стоит добавить несколько других напоминаний: будильник в телефоне, стикер на мониторе). Обратите внимание, что вас окружает в разное время суток. Какие мысли возникают, что вы ощущаете физически, чем занимаетесь и какими волшебными предчувствиями делится с вами ваш разум.

Микронавык 2. Понаблюдайте за всеми входящими и исходящими данными

Проявив любопытство к внешнему и внутреннему миру, вы можете усилить эффект, осознав ту часть себя, которая проявляет любопытство. Заметить замечающего. Понаблюдать за наблюдающим. Психоделично, не правда ли? Заметить человека, который замечает замечающего.

И вот почему это важно: если вы человек, замечающий замечающего, то явления, за которыми вы наблюдаете, не могут по-настоящему вам навредить – по определению. Это может быть чрезвычайно больно. Вы можете мечтать о том, чтобы этих чувств не существовало или они ушли прочь. Но их способность *навредить* вам ничтожна – даже если кажется, что это не так.

Таким образом, если мысли и чувства не в состоянии навредить, потребность избегать их заметно снижается. В сущности, освоение навыка наблюдать за наблюдателем помогает вам прокачать «мышцу» переживания трудных моментов и отказаться от восприятия страха, грусти, вины, стыда и уязвимости как чего-то такого, что необходимо избегать.

КАК НАБЛЮДАТЬ ЗА НАБЛЮДАЮЩИМ

Когда мы в позиции наблюдателя, то замечаем, как мысли возникают, живут какое-то время, а затем исчезают безо всяких усилий с нашей стороны. Весь фокус наблюдения в том, чтобы концентрироваться на *жизненном цикле* мысли, а не на ее *содержании*. Что ж, легко сказать. Однако порою позиция наблюдателя позволяет вам дистанцироваться на достаточное расстояние, чтобы встретиться со страхами, преодолеть потребность избегать и делать то, что кажется важным в конкретной ситуации.

Попробуйте следующее: подумайте о том, что ранит или пугает вас. Скажем, о тех временах, когда вас уволили с работы, или партнер отверг вас, или кто-то обращался с вами как с ничтожеством. Или о страхе, что подобное может произойти вновь. Выберите что-то одно. Что вы замечаете, когда думаете об этом? Что ощущаете физически? Какие появляются мысли? Какие эмоции?

Кто обратил внимание на все эти детали? Вы. Вы заметили все эти особенности. Когда вы замечаете, что замечаете, это называется «наблюдать за наблюдающим».

Когда я (Джен) вспоминаю, как в колледже меня бросил парень, я замечая, что в груди становится тесно и как будто немного больно. Я замечая, что чувствую толику грусти и боли. Замечая, что у меня возникает множество мыслей и суждений о том, как это было несправедливо и как некрасиво он поступил. Кто заметил все это? Я.

Когда я замечая, что замечая именно я, ощущения меняются. Конечно, неприятные воспоминания все еще немного ранят, но если сфокусироваться на мыслях, эмоциях, телесных ощущениях, которые сопровождают эти воспоминания, то я вижу, что замечая все это. Мысли и чувства могут меняться, а я остаюсь прежней.

НАБЛЮДЕНИЕ СПОСОБНО ПРЕДОТВРАТИТЬ ПАГУБНЫЕ РЕАКЦИИ

Однажды я (Джен) болтала с подружкой, когда она ни с того ни с сего высказала некое критическое замечание в адрес моей грудной дочери. Это застигло меня врасплох – будто я получила удар под дых (особенно если учитывать, что в то время у меня был хроническое недосыпание). Полагаю, подруга думала, что я придерживаюсь аналогичного мнения. Ничего подобного. В результате мама-медведица, какой я бываю временами, сильно оскорбилась.

В отличие от других случаев, когда я попадала в подобную ситуацию, на этот раз я отметила свою реакцию и смогла за ней понаблюдать. В голове это звучало примерно так: «Рррррр! Как ты смеешь обижать мою малышку?» Сердце едва не выпрыгивало из груди, стало трудно дышать.

Я наблюдала все это целую вечность (хотя в действительности, пожалуй, прошло около трех минут) и вскоре заметила, что замечая происходящее. Важно следующее: чем дольше я замечала, что замечая происходящее, тем проще мне было ответить подруге не с позиции мамы-медведицы.

Самое классное в этом опыте не то, что я смогла заметить, что к чему, – мы способны на это в большинстве случаев, – а то, что мне удалось занять эту позицию в момент, когда я *не хотела* реагировать на эмоциях. В ту минуту мне хотелось не делать поспешных выводов, хотя это казалось невозможным. Но я смогла, поскольку наблюдение позволило дождаться,

когда я смогу *ответить*, а не *среагировать*. У меня получилось добиться разъяснений по поводу причин ее замечания (и я увидела, что подруга имела в виду не совсем то, что услышала я), а не взорваться на месте.

БОЛЬ, КАКОЙ БЫ НЕВЫНОСИМОЙ ОНА НИ БЫЛА, ВРЕМЕННА

Другой факт, касающийся трудных эмоций, заключается в том, что любой опыт или ощущение, за которыми мы наблюдаем, конечны. Неважно, насколько тяжело вам приходится, – это не будет длиться вечно. И тут самое время занять позицию наблюдателя. Даже если вы *глубоко* опечалены чем-то, в какой-то момент вам захочется съесть сэндвич. А если подумать о том, что сильно беспокоило вас месяц назад, вы с большой долей вероятности поймете, что о каких-то затруднениях даже не вспоминаете.

Позиция наблюдателя позволяет замечать смену чувств – и вам уже не требуется их избегать, – чтобы сосредоточиться на других аспектах жизни. Представьте, что вы могли бы сказать себе: «Смотри-ка, смена работы меня пугает. Страх сидит у меня в груди. Если бы у него был голос, он сказал бы: “Не глупи. Что будешь делать, если ничего не получится?!” Но я знаю, что такие мысли появляются, когда я рискую. И сейчас мне важно рискнуть. Так что я просто буду наблюдать за страхом и этими мыслями, пока им на смену не придут другие». Вообразите, сколько всего вы могли бы сделать с таким настроением.

Микропрактика

ЗАМЕЧАЙТЕ ТОГО, КТО ЗАМЕЧАЕТ

Найдите время взять блокнот и сосредоточиться на происходящем вокруг и внутри вас, как это было в [микронавыке 1](#).

1. Что происходит рядом с вами? Слышны ли какие-то звуки? Если вы прекратите читать и оглядитесь, что увидите? Закройте глаза и почувствуйте воздух на своей коже. Обратите внимание, как втягиваете его носом и снова выдыхаете. Чувствуете ли вы какие-то запахи? Какие мысли вас посещают?

Запишите свои ощущения.

2. Теперь заметьте, что это вы замечаете все эти детали. Что есть наблюдатель, отмечающий все эти особенности.

3. Наконец, к описанию ваших ощущений добавьте впечатление от того, каково это – замечать подобные вещи. Ничего страшного, если задание покажется трудным или вы окажетесь немногословны. Цель в том, чтобы потренироваться наблюдать за собой, замечаящим происходящее.

Микронавык 3. Углубите осознание внутренних ощущений

Теперь, когда вы проявляете любопытство к происходящему внутри и вне вас и наблюдаете за наблюдающим, мы поделимся более формальным вариантом практики внимательного осознания – вроде того, которым пользуются любители медитации, – поскольку он позволяет продолжить развитие этих навыков.

ПРЕИМУЩЕСТВА ОСОЗНАННОСТИ В МЕДИТАЦИИ

Польза подушки – или решения сесть на нее, чтобы помедитировать, – в возможности понаблюдать за собой словно в замедленной съемке. Трудно быть внимательным и осознанным, если занят работой или другими делами (не говоря уже об общении с людьми, когда осознание просто улетучивается). Медитация создает условия, где нет отвлекающих факторов и других вещей, требующих вашего участия, – вы можете просто медитировать.

ЦЕЛИ ПРАКТИКИ ОСОЗНАННОСТИ

Цель практики не в том, чтобы избавиться от мыслей, а в том, чтобы ненавязчиво наблюдать за процессом мышления. Это помогает ненадолго отстраниться от своих мыслей, заметить сам процесс, начать выделять в нем закономерности и обратить внимание, что все это время здесь присутствует настоящее – вне системы, за которой вы наблюдаете.

Если задуматься, довольно забавно, что мы идем по жизни, глядя на мир сквозь свои мысли, большую часть времени не замечая текущий момент.

СЕТЬ ПАССИВНОГО РЕЖИМА РАБОТЫ МОЗГА

Когда мы не сосредоточены на какой-то задаче, деятельности или переживании, мы обычно говорим, что наши мысли «блуждают». Это

подходящая метафора, но полезно подумать еще и о том, что на самом деле происходит, когда мы не погружены в текущий момент. Ученые описывают это «блуждание» как включение сети пассивного режима работы мозга (СПРРМ). Оказывается, когда мысли переключаются с одной на другую (обычно это положительные или отрицательные рассуждения о себе, окружающих, прошлых или будущих событиях), обширная система соединенных зон мозга просыпается, но когда мозг концентрируется на происходящем здесь и сейчас, то система засыпает.

Легко выйти из СПРРМ, когда вы взбираетесь на гору или складываете пазл, – в такие минуты мозг естественным образом вовлечен в происходящее. Однако куда труднее удерживать его от включения СПРРМ, когда вы ждете автобус или просто пытаетесь быть более вовлеченным в настоящее. Лучший способ тренировать осознание своих внутренних состояний – формальная и структурированная практика. Сесть и намеренно возвращать свои мысли к текущему моменту – концентрироваться на своем дыхании или *замечать* свои мысли, вместо того чтобы погружаться в них – снова и снова. Давайте посмотрим, что произойдет с вашей СПРРМ во время следующих упражнений.

1. Найдите удобное место. Дайте время своему наблюдающему «я» осознать физические ощущения, понять, как тело чувствует себя в кресле. Переведите внимание на точки, где тело и кресло соприкасаются. Прочувствуйте ощущение поддержки или тепла. Пусть наблюдающее «я» быстро проверит, нет ли в теле напряжения. Может быть, вы хотите держаться прямо? Если так, пожалуйста. Если нет, попробуйте ослабить напряжение. Дайте себе время прочувствовать те части тела, о которых мы обычно не думаем: макушка головы, левый локоть, правая мочка уха.

2. А теперь проверьте свой ментальный фон – ваши мысли. Проследите, как они меняются, приходят и уходят. Отмечая каждую мысль, делайте короткую паузу, переводите фокус на эмоции, возникающие в связи с этими мыслями. Оцените, глубинные это эмоции или поверхностные. Можете ли вы сказать, в какой точке вашего тела они находятся? Например, если вы ощущаете тревогу, не сидит ли она в подложечной впадине? Или обживает шею и плечи?

3. Понаблюдайте за дыханием своего тела. Можете ли вы, ничего не предпринимая, прочувствовать, как ваш организм наполняется воздухом, а затем освобождается от него? Заметьте, как поднимается и опускается грудная клетка, когда легкие расширяются и сокращаются. Подумайте, что ваше тело занимается этим с самого рождения – вне зависимости от вашего желания. В процессе просто обратите внимание, каково это – деликатно

обозревать свой внутренний ландшафт, не стараясь ускорить этот этап или перескочить его.

Было ли вам хоть чуточку сложно? Если так, знайте, вы не одиноки. Большинство из нас заняты повседневными делами и не тратят время на исследование собственного внутреннего мира. По сути, занятость стала нашим *modus operandi* – образом действия, – словно мы идем по жизни как лунатики. И за это приходится расплачиваться: действуя на автопилоте, мы теряем способность остановиться и выбрать следующий шаг, будущее направление.

КАК ЭТО ПОМОЖЕТ СОПРОТИВЛЯТЬСЯ ИЗБЕГАНИЮ?

Иногда кажется, что наши действия автоматичны. Ну, они попросту *происходят*. Порою мы их даже не замечаем. Но стоит нам начать практиковать осознанность – сначала по отношению к пяти органам чувств, затем наблюдающему «я», а после своему внутреннему ландшафту, – как мы открываем для себя весьма любопытное состояние, в котором будем способны сделать паузу и решить, куда двигаться дальше. Это и есть активное проживание своей жизни, а не пассивное разрешение ей случаться с вами. Если вам кажется, что ваши действия и ответы автоматичны – а это определенно может ощущаться именно так, – вы способны сформировать навык внимательного осознания, чтобы делать лучший выбор, когда потребуется.

Кроме того, в нас сосредоточено огромное количество информации. Как мы уже говорили, эмоции, мысли и физические ощущения – это и есть *информация*. Они помогают нам обращать внимание на то, что действительно важно. Они подсказывают, каково нам в наших отношениях, работе и других делах. Если избегать или стараться ускорить анализ этих состояний, мы проиграем. Поговорим об этом подробнее в [микронавыке 4](#).

Микропрактика

СДЕЛАЙТЕ ПАУЗУ, ЧТОБЫ ПОНАБЛЮДАТЬ ЗА СВОИМ ДЫХАНИЕМ И ТЕЛОМ

Каждый день выделяйте несколько минут на упражнение из

этой главы. Оно не потребует много времени или изнурительных тренировок. Именно ежедневная практика внимательности и медитации разовьет вашу способность наблюдать за собой и извлекать из этого уроки.

Часть вторая. Чувствуйте то, что чувствуете, не убегая прочь

Избегание – это стремление контролировать чувства, которые нам неприятны. Если вы уклоняетесь от какой-то ситуации, вызывающей у вас тревогу, то временно минимизируете беспокойство. Однако избегание не заставит тревогу уйти навсегда. Беспокойство, скорее всего, появится вновь – как бы вы ни старались держаться от него подальше. К сожалению, не существует волшебной палочки, которая заставила бы тревогу – или другое неприятное чувство – исчезнуть. Но есть альтернатива: научиться проживать чувства, даже когда они доставляют беспокойство.

«Чувствовать то, что чувствуете» звучит довольно абстрактно. Ситуация прояснится, если разобраться, что такое эмоции. Это ваши естественные, сформированные эволюцией реакции на внешний мир. Эмоции подсказывают, с чем вы столкнулись – с чем-то приятным, смешным, пугающим или ужасающим. Не будь эмоций, мы не обладали бы всей информацией. Вспомните, когда последний раз ум убеждал вас, исключительно по собственной инициативе, что вы отлично проводите время. Подозреваю, вы не сможете вспомнить. Интеллект не сообщает, счастливы мы, опечалены, насторожены, злы и так далее. Это делают наши эмоции!

С помощью [микронавыка 4](#) вы научитесь определять компоненты своих эмоций – мысли, ощущения, побуждения, которые их вызывают, – и глубже в них разберетесь. Когда это произойдет, эмоции станут менее загадочными и пугающими. Они превратятся в опыт, к которому мы должны стремиться, вместо того чтобы избегать. [Микронавык 5](#) продолжит начатую работу с помощью простого упражнения по наблюдению и описанию эмоций.

Обращение к чему-то неприятному, особенно связанному с чем-то для вас важным, называется принятием – к нему мы обратимся в [микронавыке 6](#). Принятие подразумевает, что вы впускаете в свою жизнь все чувства и внешние события, не пытаясь от них скрыться. Вы отпускаете то, что не можете контролировать, и направляете энергию туда, куда стоит, – и осознаёте разницу.

Как результат, поймав себя на избегании, вы сможете заметить, что дискомфорт, который хочется контролировать, вам не враг. Вы сможете

приблизиться к нему через наблюдение, позволить ему существовать и даже вдыхать его своей болевой точкой и окружающим ее участком, как будет показано в [микронавыке 7](#). Пройдя через это, вы преобразите свои отношения с дискомфортом. Неприятное чувство больше не будет казаться преградой. Вы сможете перестать защищаться от него и двинуться в новом направлении, даже если предпочли бы его избегать.

Микронавык 4. Разберитесь, как работают ваши эмоции

Вас только что бросили. Вы безудержно рыдаете, и ваше лицо превратилось в опухшую карикатуру, прямиком из комнаты кривых зеркал. Вы всхлипываете так яростно, что боитесь, как бы вас не вырвало. Ручьи из носа даже не замечаете. Именно в такие моменты мелькает мысль: «На черта вообще эти эмоции? Что в них хорошего?»

ЭМОЦИИ НЕ ВРАГИ, А ИНФОРМАТОРЫ

Эмоции теряют флер загадочности и определенно меньше озадачивают, если воспринимать их как информаторов, а не врагов. Задолго до того как у наших предков появился язык, а не ворчание вперемежку с жестами, им требовалось немало сведений, чтобы усвоить опыт пребывания в мире.

Нужна была информация, поступающая от тела. Важно было знать, что ты голоден, чтобы поддерживать здоровье и силы, поэтому тело посылало сигналы голода. Важно было защитить себя от острых предметов и пылающего костра, поэтому тело посылало сигналы боли. Важно было чувствовать возбуждение, чтобы размножиться, поэтому тело давало сигналы сексуального желания.

Помимо физических ощущений, требовалась и другая информация. Выживание зависело не только от еды и совокупления. Нужны были сведения об эмоциях. Тревога, указывающая на опасность, и страх, побуждающий к побегу. Ярость, защищающая в случае, если схватка неизбежна. Грусть, сигнализирующая об утрате и призывающая держаться вместе. Стыд, указывающий, что предпринятые действия идут вразрез с правилами сообщества и подвергают всех опасности.

Уже рады, что вы не пещерный человек? Жизнь в древней африканской саванне, надо полагать, была так себе. Угроза на угрозе! И кофе наверняка был ужасным.

Эти эволюционные доводы не открывают всей завесы – недаром существуют целые научные тома с массой деталей, – но все равно заметно прибавляют эмоциям смысла. А он в том, что эмоции были нужны нам тогда и не менее необходимы сейчас.

ЭМОЦИИ В СОВРЕМЕННОЙ ЖИЗНИ

Наша сегодняшняя борьба с эмоциями в контексте относительно комфортного существования обретает смысл, когда мы воспринимаем болезненные чувства как сигналы *подлинной* угрозы. Пускай даже большинство опасностей, которые мы привыкли считать реальными, довольно условны: зачастую мы не находимся на грани выживания, готовые драться или бежать.

Что имеется в виду под словосочетанием «довольно условный»? Скажем так, вы в ярости после того, как некто подрезал вас на дороге. Вы ударяете кулаком по рулю и, если у вас и без того ужасный день, врезаетесь в бампер этого идиота.

Ярость, как правило, появляется в ответ на угрозу. (Как и страх.) Но какова была угроза в данной ситуации? Разумеется, всегда существует негласная угроза нашей безопасности. Вождение машины и без того занятие рискованное, так зачем увеличивать вероятность несчастного случая, ведя себя на дороге как маньяк? Дело в том, что существуют аспекты, которые «угрожают» тому, что не имеет ничего общего с целостностью нашего тела. Это символические угрозы. Такие как угроза нашему эго: «Да что он о себе возомнил? С чего он взял, что вправе меня подрезать?» Или угроза нашим негласным представлениям о поведении людей: «Не так положено себя вести!» Или нашему душевному спокойствию: «Я не подписывался на автобойню, идиот!» Наш мозг может выкинуть что угодно.

Наша способность реагировать на такие явления, как будто они реально представляют угрозу, имеет прямое отношение к нашему стремлению избегать неприятных вещей. Например, вы желаете попросить начальника о повышении и представляете, как плохо будете себя чувствовать, если он откажет. Это причина избегания разговора. Вы относитесь к этому воображаемому «противному» чувству как к опасности, от которой надо держаться подальше, – подобно нашим предкам, избегавшим встречи с тигром. Однако это же чувство – будь то грусть, злость или стыд – можно воспринимать и как цену за жизнь, полную красок. Если вы идете на риск, то можете столкнуться с чем-то неприятным. Однако избегание самой возможности делает жизнь ничтожной.

ОБОЗНАЧЬТЕ СВОИ ЭМОЦИИ

Когда появляются сильные эмоции и вы чувствуете, что а) обескуражены, б) хотите скрыться от всего этого или в) вас тянет обвинить себя в этих ощущениях, самое простое, что можно сделать, – обозначить эти составляющие.

Эмоции состоят из трех частей: мысли, чувства, побуждения. Мысли – это слова, звуки и картинки у нас в голове. Чувства – ощущения в теле. Побуждения – склонность действовать. Помня об этом, задайте себе следующие вопросы.

- Какая ситуация меня беспокоит? (Например, я хочу попросить начальника о повышении.)
- Какие физические ощущения я испытываю? (Лицо пылает, кисти рук напряжены.)
- Что я думаю? («А если начальник решит, будто я много о себе возомнил? Если я получу отказ?»)
- Каково мое побуждение? (Избежать разговора о повышении.)
- Поможет ли мне следование этому побуждению двигаться в нужном направлении? (Нет, я буду чувствовать себя обиженным и недооцененным и продолжу тянуть лямку.)

Подобное обозначение своих реакций подарит вам несколько важных преимуществ. Во-первых, возможность отвечать на свои эмоции, не погружаясь в них настолько, что они начнут управлять вашей жизнью. Во-вторых, наблюдение за эмоциями без оценки и попыток избавиться от них, с учетом что последнее срывается на короткий срок и в итоге эмоции возвращаются. Наконец, чтобы перестать избегать, вам нужны инструменты, помогающие принять эмоции, появляющиеся при встрече со своим страхом. Обозначение эмоций – простой путь испытывать чувства и двигаться вперед, даже если они тянут вас совсем в другую сторону.

Так что запомните: когда внутри зарождается нечто, что вам не по душе и от чего вы хотите избавиться, обозначьте это: ситуацию, чувства, мысли, побуждения. А затем спросите себя: «Хочу ли я идти туда, куда они меня ведут?»

Микронавык 5. Чувствуйте свои эмоции – не боритесь с ними и не питайте их

Что ж, мы усвоили, что полезно позволять себе чувствовать, а не избавляться от эмоций. Это как поедание брокколи. Никто никогда не рассказывал, как это делать. Что вообще значит *чувствовать эмоции*? Как, черт побери, мы должны их чувствовать?

Вообще говоря, чувствование не кажется такой уж проблемой. Проблема может быть в том, чтобы испытывать эти эмоции днями и ночами. Или проламывать кулаком стены. Или сворачиваться клубком и бормотать что-то себе под нос.

ЧТО НА САМОМ ДЕЛЕ ЗНАЧИТ ЧУВСТВОВАТЬ СВОИ ЭМОЦИИ?

Оказывается, ключевым в совете *просто чувствовать свои эмоции* является слово «просто». Все прочее – вариться в эмоциях, орать, непрестанно вести дневник, изливать чувства товарищу – вещи, которые идут в дополнение к чувствованию. Некоторые из таких реакций полезны. Другие – нет.

На самом деле подобного рода поведение может быть вариантом избегания эмоций и даже самой жизни. Было ли вам трудно отпустить какую-то несправедливость и двигаться дальше? Например, вас неправильно поняли, извратив ваши слова, или не приняли во внимание вашу кандидатуру, когда речь зашла о повышении, или вы потеряли близкого человека, а может, домашнего питомца. Заметив, что уже давно нет смысла в том, чтобы без конца думать и говорить о произошедшем, вы продолжали прокручивать это в мыслях и беспрестанно говорить об этом. Вы не двигались вперед и не решались на новые отношения, смену работы или возврат к прежней жизни, несмотря на боль.

Мы не осуждаем ваши мысли и бесконечные разговоры об эмоциях. Мы предполагаем, что это не всегда то же самое, что полное проживание эмоций. Помните «делаешь – получаешь»? Когда вы заикливайтесь на чем-то плохом, то получаете своего рода отдачу: возможно, удовлетворение («Только посмотрите на эту несправедливость!»), самоутверждение («Теперь ясно, почему я чувствую себя так паршиво») или чувство безопасности («Если не перестану думать об этом, такого

больше не произойдет»). Но не менее вероятно, что вы просто избегаете подлинного соприкосновения с болью.

Вы можете обнаружить, что единственный способ двигаться дальше – сблизиться с болью, а единственный способ сделать это – прочувствовать ее. Вот фраза, которая поможет запомнить, что надо делать, когда появляется неприятная эмоция: *прочувствуйте ее – не боритесь с ней и не питайте ее*. Она поможет вычленить те сопутствующие действия, которые маскируются под проживание эмоции или что-то полезное.

Бороться с эмоциями – значит пытаться отказаться от них (а следовательно, опять избегать) как через действия (погружение в работу, серфинг в социальных сетях), так и посредством размышлений. Существует множество способов пытаться пережить чувства через мысли: поиск рационального зерна, убеждение себя в том, что эмоции неоправданны, выдумывание плана побега (выигрыш в лотерею, уход с работы), самокритика за существующие чувства, прокручивание в уме доводов, обдумывание – раз за разом – ситуации, которая вызвала эти эмоции. Список бесконечен. Используете ли вы какие-то из этих стратегий?

Подпитывать эмоции – значит давать им больше энергии, чем это необходимо. Подбрасывать дрова в топку. Подкармливать их для подкрепления сил. Это другая разновидность избегания, потому что так вы уклоняетесь от переживания эмоций в чистом виде. Вместо этого вы трансформируете их в нечто иное. У этого явления тоже много форм. Например, если вы в ярости, то подпитка этого чувства может осуществляться через постоянное напоминание себе о нанесенной обиде, фантазирование о злых намерениях вашего обидчика, воскрешение в памяти других несправедливых ситуаций из прошлого, ор, крик и бешеное метание по дому. (К слову, исследования показывают, что выражение ярости в такой форме обычно усугубляет ситуацию.)

Так как же нам *просто* чувствовать свои эмоции? Вот способ, который может оказаться весьма полезным.

Микропрактика

НАБЛЮДАЙТЕ И ОПИСЫВАЙТЕ

Наблюдение и описание требуют осознанного восприятия

того, что происходит у вас внутри, поэтому, если хотите освежить теорию в памяти, перечитайте [микронавык 1](#), [микронавык 2](#) и [микронавык 3](#). Но можете начать и отсюда. Вот что для этого нужно.

1. Дождитесь эмоции, которая привлечет ваше внимание: укол грусти, искра радости, прилив беспокойства. Для начала успокойтесь, сделайте три глубоких вдоха.

2. Затем мысленно просканируйте свое тело – от головы до пят, – отмечая участки, на которых появились физические ощущения, вызванные этой эмоцией.

3. По мере сканирования обращайтесь внимание, на что похожи физические проявления, но не давайте им названий. Сосредоточьтесь на том, где они засели, где начинаются и заканчиваются, кажутся ли они тяжелыми или легкими. Держите это в сознании без всякой оценки и попыток что-либо изменить.

4. Следующий шаг – описание. Тихо про себя – или в блокноте – назовите то, что чувствуете, несколькими простыми словами. Например: «Я замечаю тяжесть в груди и неприятные ощущения в животе». Или: «Щеки горят, и мне хочется сбежать подальше». Старайтесь не добавлять к тому, что описываете, повествование. Если обнаружите, что говорите нечто вроде: «Я замечаю тяжесть в груди, потому что начальник козел, который совершенно не обращает на меня внимания», – отступите назад и вернитесь к простому называнию эмоции. Полезно будет начинать с фраз «Я замечаю...» или «Я чувствую...».

На этом можете остановиться или добавить еще одно действие.

5. Дайте эмоции имя. Подумайте, нет ли какого-то простого варианта. Злость? Раздражение? Тревога? Грусть? Чувство вины? Стыд? Волнение? Радость? Может быть, сочетание нескольких? Не волнуйтесь о том, что прогадаете с названием. Определение эмоций – это навык, который можно натренировать, если вы еще не овладели им.

Это упражнение создано для того, чтобы позволить вам чувствовать эмоции, не борясь с ними и не питая их, что, по сути, является очередным способом избегания. Такая практика поможет вам принимать пугающие вас ситуации и делать все необходимое, чтобы наполнять свою жизнь смыслом – даже через боль.

Микронавык 6. Практикуйте принятие

Мало кому хочется сталкиваться с болезненными внутренними (мысли и чувства) и внешними (паршивые обстоятельства) проявлениями, которые составляют часть нашей жизни. По этой причине мы пытаемся контролировать их через избегание. Помните, избегание – всего лишь вариант контроля: если держаться подальше от того, что не нравится, не придется с этим встречаться.

Так что же происходит, когда мы впускаем дискомфорт в свою жизнь, не пытаясь этому препятствовать? Препятствия – часть жизни, поэтому возникновение болезненных мыслей и чувств неизбежно. В связи с этим вернемся к разговору о контроле и познакомимся с его альтернативой – принятием.

ПРОБЛЕМА КОНТРОЛЯ

Возможно, вы такой же тайный пытающийся все контролировать маньяк, как и я (Мэтт). Ну, или вроде того. Первый раз, когда я пошел к психотерапевту, мне был 21 год и я чувствовал себя весьма подавленным. Девушка сказала мне, что хочет попробовать встречаться с другими, чтобы понять, каково это. Это был удар ниже пояса. Еще больше ситуацию усложняло то, что изначально это была моя идея. Несколькоими неделями ранее я предположил, что когда-нибудь в будущем нам стоит попробовать другие знакомства, ведь мы, возможно, поженимся, а у нас, кроме друг друга, еще никого не было.

В реальности я оказался к этому не готов. И стал как одержимый. Не в тошнотворном ключе «Я хочу каждую минуту знать, чем ты занята», а «Я постоянно представляю тебя с другим парнем». Я перестал спать, есть и радоваться жизни.

Сам того не зная, я взялся за глобальный контроль – в той форме, которую не мог замечать. Мой терапевт, Дэйв, предположил, что у меня проблемы с контролем. Я понятия не имел, о чем он говорит, ведь не требовал от своей девушки не встречаться с другими. Но Дэйв имел в виду, что у меня та же проблема с контролем, что и у всех людей.

Он сказал, что, возможно, я зол, но не позволяю себе чувствовать эту ярость. Я стараюсь держать эмоции взаперти, избегая их. Мне не казалось,

что я зол. Как вообще я мог злиться? Встречаться с другими было *моей идеей*. Злость выглядела бессмыслицей.

Дэйв объяснил, что эмоциям не всегда находится полноценное разумное объяснение. Такова природа человека. Ум может подсказывать, что мы должны чувствовать, но с реальными эмоциями это чаще всего не совпадает. Дэйв заметил, что, несмотря на свое угнетенное состояние, я подозрительно здравомысляще рассуждал о свиданиях своей девушки с другими парнями. Он совершенно справедливо предположил, что здравомыслие было моим способом сдерживать гнев.

Мы копнули глубже и выяснили, что он был прав. Я отчаянно стремился контролировать свой гнев, поскольку боялся: признай я его, взорвался бы – и перестал быть хорошим парнем. Хотя подавление гнева делало меня несчастным.

Когда я говорю «контроль», то подразумеваю то же, что контролирование освещения в комнате с помощью выключателя. И нет лучшей эмоциональной аналогии щелканью его клавишами, чем прием большой дозы таблеток, – а это, надо сказать, так себе идея.

ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ КОНТРОЛИРОВАТЬ, А ЧТО НЕТ

Нельзя сказать, что контроль никогда не работает. Просто работает он не так эффективно и надежно, как нам кажется. Давайте определимся, что мы можем и не можем контролировать, чтобы получить более полную картину. Взгляните на этот короткий – и явно неполный – список и решите, насколько он соответствует действительности.

Что мы не можем контролировать:

- спонтанно возникающие мысли;
- спонтанно возникающие эмоции;
- спонтанные физические ощущения, побуждения, воспоминания;
- мысли и чувства окружающих;
- действия и слова окружающих;
- наши обстоятельства здесь и сейчас;
- наше прошлое;
- наше будущее.

Что мы можем контролировать:

- то, как отвечаем на свои мысли (замечаем их, оспариваем);
- то, как отвечаем на свои эмоции (позволяем им быть, отталкиваем их);
- то, как отвечаем на свои ощущения, побуждения, воспоминания (напоминаем себе, что они нормальны, критикуем их);
- то, как отвечаем на текущие обстоятельства (решаем проблему, принимаем ситуацию);
- то, как действуем по отношению к окружающим (доброжелательно, пренебрежительно);
- то, как расставляем приоритеты в жизни (семья, работа, развлечения).

Обратите внимание: то, что мы не в состоянии контролировать, относится к сиюминутным мыслям и чувствам, прошлому и будущему, к действиям, словам, мыслям и чувствам других людей; а то, что поддается влиянию, – это наши реакции на все перечисленное.

Например, если вы чувствуете беспокойство и желание уклониться от чего-то неприятного – например, откровенного разговора с семьей по поводу своей сексуальной ориентации, – то можете удариться в самобичевание или, наоборот, поддержать себя добрым словом. Однако в любом случае вы не заставите беспокойство испариться.

Если вы провалили важное дело, например собеседование или экзамен, то можете начать избегать собеседований и экзаменов или удвоить усилия и встретиться лицом к лицу со страхом поражения. Однако обнулить прошлые неудачи вам не удастся.

Если партнер злится на вашу бестактность и вы ощущаете себя виноватым, можете вступить в спор, чтобы не думать о том, что вы сделали, или проявить участие и мягко поинтересоваться, что в будущем вам стоит делать иначе. Но стереть гнев своего партнера вы не сможете.

ПРИНЯТИЕ КАК АЛЬТЕРНАТИВА

Принятие подразумевает открытость всему, что может произойти. Это противоположность контроля и избегания. Оно означает совершение действий, которые заведомо ведут к дискомфорту – например, вы решаетесь на анализ крови, который долго откладывали, или заводите трудный разговор с партнером, или начинаете по-новому выстраивать свою карьеру, – если эти действия приближают вас к чему-то значимому.

Принятие не означает, что вам нравится или хочется испытывать нечто неприятное. Но это и не означает сдаться или подчиниться сомнительным обстоятельствам. Речь о том, чтобы позволить всему, на что вы не в силах повлиять, просто *быть* – и сосредоточиться на том, что изменить можно.

Когда я согласился с тем, что прятался от своего гнева, психотерапевт научил меня гасить попытки контролировать гнев. Я начал практиковать принятие того, что уже существовало независимо от моего желания (ярость, грусть, чувство вины, а также факт, что моя девушка захотела встречаться с кем-то другим), прокладывая себе путь сквозь эти обстоятельства, а не пряча голову в песок. Такое принятие многое изменило. Я перестал быть «милым» и стал собой. Однако я не взорвался и не превратился в дурака. Удивительным образом я перестал чувствовать, что жизнь и эмоции вышли из-под моего контроля. Былая подавленность ушла. (Позже мы расстались, но это другая история.)

Микропрактика

ПРАКТИКУЙТЕ ПРИНЯТИЕ

В следующий раз, когда вы окажетесь в ситуации контроля и избегания, спросите себя, на что можно и нельзя повлиять *прямо сейчас*.

1. Перечитайте список выше и запишите пункты в две колонки в свой блокнот.

2. Обратите внимание на колонку «не можем контролировать». Спросите себя: могу я принять то, что чувствую сейчас, не стараясь от этого избавиться? Могу я позволить тому, что уже есть, просто быть, вместо того чтобы бороться с этим?

3. Задайте себе вопрос, что бы вы делали в этой ситуации, если бы не стремились так отчаянно ее контролировать. Будь вы лучшей версией себя, тем человеком, каким искренне хотите быть, как вы могли бы поступить? А затем так и поступите – даже если это трудно, даже если вас потянет контролировать и избегать чувство дискомфорта.

Микронавык 7. Вдыхайте и выдыхайте болевой точкой

Боль – непростая штука. Неважно, физическая она или эмоциональная, беспокойство это, грусть или отчаяние. Переносить боль бывает тяжело, но есть способы, помогающие без страха заглянуть ей в глаза, перестать ее избегать и обратить энергию в то русло, которое имеет для вас значение, даже если вы страдаете.

РАЗНИЦА МЕЖДУ РЕАКЦИЕЙ И ОТВЕТОМ

Проведем аналогию с физической болью. Если вы коснетесь горячей плиты, нервные окончания и болевые рецепторы кисти отправят в мозг сообщения. Это позволит вам «узнать», что происходит, и активировать мышцы, чтобы отдернуть руку.

Заметьте, две составляющие боли трудно разделить: прикосновение к плите и резкое отдергивание руки. Кажется, что все это один и тот же опыт. Но изнутри он выглядит иначе: одна часть нервной системы отвечает за восприятие, другая – за реакцию. Это восприятие боли и ответ на боль.

Схожий двойной принцип лежит и в основе психологической боли. Существуют страх, грусть, обида, волнение, смущение и прочие «негативные» чувства и – отдельно – реакция на них. Как и в случае с физической болью, мы чаще всего не замечаем, что они обособлены. Реакция на психологическую боль влияет на ее интенсивность и продолжительность. И ряд причин заставляет нас пристальнее приглядеться к реакциям на болевые ощущения.

ВСТРЕЧА С БОЛЬЮ УМЕНЬШАЕТ ЕЕ ДО НОРМАЛЬНОГО РАЗМЕРА

Физическая это боль или эмоциональная, полезно сделать паузу, чтобы определить, что происходит. Пристальное внимание может усилить или уменьшить ее на короткое время, но в любом случае позволит познакомиться со своими ощущениями и определить, в какой точке тела они локализуются.

Когда закончите анализировать боль, то, скорее всего, заметите напряжение, которого не осознавали ранее. Попробуйте прямо сейчас: «просканируйте» свое тело на наличие напряжения или болезненных ощущений. Вы можете ощутить, что воспаленная мышца шеи или спины находится под «защитой» окружающих мышц. Если остановиться и обратить на это внимание, а потом дышать, мысленно смягчая воспаление и расслабляя напряженное место, то первоначальное ощущение способно измениться, и вы перестанете воспринимать его так остро.

Работая с онкологическими больными, я (Джен) часто поражалась, насколько сильный эффект получают некоторые пациенты от мысленного смягчения, расслабления и вдыхания кислорода теми зонами, которые окружают очаг боли. Это не избавляет от нее полностью, но позволяет достаточно расслабиться, чтобы боль приняла свои истинные размеры, а не оставалась гипертрофированной из-за того стресса, каким мы ее окружили. То же справедливо и по отношению к эмоциональной боли.

ЗАМЕЧАЯ БОЛЬ, ВАМ ЛЕГЧЕ ПРОЯВИТЬ ХРАБРОСТЬ

Помимо снижения интенсивности переживаний, существует еще одна причина, чтобы сделать паузу и сконцентрироваться на своей реакции на боль: стать более гибким по отношению к ней.

Так же, как в случае с мышцами шеи или спины, мы часто возводим «защитную стену» вокруг своей обиды, грусти, страха или горя, чтобы освободиться от этих эмоций. К примеру, когда вы ощущаете себя уязвимым в отношениях, чрезмерное «напряжение мышц» для самозащиты может проявляться в стихийном контроле каких-то отдельных ситуаций или отказе делиться с партнером своими чувствами.

Когда мы замечаем такую реакцию и позволяем эмоциям принять свой нормальный размер, у нас появляются новые возможности. Мы можем перестать контролировать, можем говорить о происходящем и просить помощи, в которой нуждаемся. Возможно, в ответ мы получим не то, чего ожидали, но даже если так получится, мы будем в состоянии справиться с этим чувством (в его нормальном размере).

ПРИНЯТИЕ, А НЕ ЖЕЛАНИЕ

Принять боль – значит остановиться и увидеть, что она собой

представляет в реальности. Чудесно, но что, если вам не хочется это делать?

Разумеется, не хочется.

Запомните, принятие – это не симпатия, не желание и не одобрение. Принятие означает готовность намеренно встретиться с болью, а не скрыться от нее. Вам не нужно желать боли или напряжения в спине или плечах, чтобы суметь остановиться, сосредоточиться на дыхании, заметить свои ощущения и ослабить ту оборону, которую вы выстроили. Для этого требуется только принятие. (Больше о принятии – в [микронавыке 6](#).)

В качестве вознаграждения вы можете вспомнить о важных намерениях в своей жизни. О них мы забываем, когда заняты избеганием боли. Встреча с болью позволяет проявить смелость в тех сферах, которые наиболее для нас значимы (о ценностях – в [микронавыке 12](#)). Бывает и наоборот: испытывая боль – физическую или эмоциональную, – мы так фокусируемся на ней и стараемся ее контролировать, что забываем, кем вообще хотим быть. Если сделать вдох, ослабить напряжение и встретиться с болью без розовых очков, мы освобождаемся, чтобы снова вернуться к своим намерениям. Как по волшебству.

Микропрактика

ВДЫХАЙТЕ И ВЫДЫХАЙТЕ ЭМОЦИЕЙ

В следующий раз, когда вас охватит какая-то эмоция (или вы заметите ее во время медитации), выделите время на тренировку небольшого навыка.

1. Подумайте, знаете ли вы, что это за эмоция и как ее можно назвать. Грусть, боль, обида, страх? Если не получается дать ей имя, кажется ли она вам знакомой?

2. Где эмоция локализуется в вашем теле? Какие ощущения ее сопровождают?

3. Представьте, что вдыхаете и выдыхаете тем участком тела, где поселилась эмоция. Проще говоря, вообразите, как кислород наполняет и покидает место физического присутствия эмоции, а не только ваши легкие. Вдох – воздух наполняет эмоционально активный участок тела. Выдох – воздух покидает его, а также те ощущения, что сопровождают боль.

4. Задумайтесь, можете ли вы отделить эмоцию от своей реакции на нее. Она заставляет вас грустить? Вы боитесь ее? Хотите, чтобы она исчезла? Включаете критику? Постарайтесь отпустить чрезмерное проявление.

5. Продолжая вдыхать и выдыхать участком, где засела эмоция, решите, способны ли вы позволить ей быть там, даже если вам этого не хочется. Готовы ли вы позволить ей двигаться сквозь вас, не сопротивляясь, не закливаясь на ней и не пытаясь ее оспаривать.

Часть третья. Освободитесь от тирании пугающих мыслей

Подобно рыбе, плавающей в океане и не понимающей, что она окружена водой, мы каждый день живем в море мыслей, которые генерирует наш разум. Мы даже не отдаем себе отчета, что это мысли, потому что не замечаем их, как рыба не замечает воду. В третьей части книги мы сосредоточимся на способах замечать откровенно лживую, манипулирующую и всеобъемлющую тиранию мыслительного процесса, чтобы преодолеть свои страхи и склонность к избеганию, идущие от мышления.

С помощью [микронавыка 8](#) мы разовьем способность обнаруживать *процесс* мышления вместо *содержания* мыслей. Размышление о мышлении – дело непривычное. Мы слишком заняты, реагируя на свои мысли и принимая их за истину, поэтому, чтобы отступить на шаг и посмотреть на них со стороны, требуется практика.

В [микронавыке 9](#) мы пойдем еще дальше и узнаем о тех многочисленных способах, какими разум пытается убедить нас, что мы что-то «знаем». Вера в то, что нам известна истина с заглавной буквы И, побуждает нас всю жизнь избегать чего-то. Мы нарушим эту тенденцию и потренируемся замечать то, чего в действительности – вздох – не знаем.

Далее, в [микронавыке 10](#), вы познакомитесь с концепцией продуктивности и узнаете, почему полезно сосредоточиваться на ней, а не на правдивости. Принимая во внимание продуктивность, мы можем перейти от автоматического доверия своим мыслям (и реакциям на них) к определению наилучших способов действия в той или иной ситуации.

Чтобы снизить процент избегания, важным будет также разобраться с понятиями правдивого и ложного – этим мы займемся в [микронавыке 11](#). Стремление чувствовать свою правоту может быть непреодолимо притягательным, но так лишь крепнет избегание мыслей и эмоций, а жизнь становится все более унылой. Именно поэтому нам не мешает новый навык, помогающий сохранять наши отношения и благополучие.

Микронавык 8. Наблюдайте за своим мышлением со стороны

Вы – это не ваши мысли. Подождите... *что?* Ваш разум выплевывает слова, предложения, истории, образы, воспоминания, комментарии, суждения и предположения дни напролет, и все это занимает большую часть вашего внимания. Может легко показаться, что все перечисленное – сумма вашего «я». Однако то, что твердит ваш разум, – это еще не все. Проведите эксперимент. (Правда, попробуйте прямо сейчас.)

Закройте глаза и примерно полминуты прислушивайтесь к звукам вокруг. Затем откройте глаза и прочтите следующее предложение. (Не подглядывайте!)

Обратите внимание на разницу между звуками, которые вы слышите, и вами – тем, кто слушает.

Поняли? Есть вы, а есть звуки – это два разных явления. (Если считаете, что нечто подобное было в упражнении «Замечайте того, кто замечает», описанном в [микронавыке 2](#), вы правы. Идея та же, но не без изюминки.)

Далее обратите внимание на формы, цвета, текстуры в поле вашего зрения. Попробуйте посмотреть на них как в первый раз, отметьте детали, которые не замечали раньше, даже если находитесь в привычной обстановке. Уделите этому не более тридцати секунд. Затем прочитайте следующее предложение.

Обратите внимание на разницу между тем, что видите, и вами – человеком, который наблюдает.

Понимаете, что мы сейчас делаем? Есть вы, а есть то, что вы видите, – это два отдельных явления. Все очевидно, правда? Что ж, теперь все становится еще интереснее.

Переключите внимание на ощущения в тех частях тела, что соприкасаются с мебелью, на которой вы сидите. Отметьте, как ваши ноги и спина чувствуют давление относительно поверхностей, на которые опираются. Заметьте, как ступни чувствуют себя в носках или обуви. Продолжайте в течение следующих тридцати секунд. Затем прочитайте

следующее предложение.

Обратите внимание на разницу между ощущениями, которые испытываете, и вами – тем, кто ощущает. Есть вы, а есть то, что вы чувствуете, – два отдельных явления.

Если происходящее кажется вам противоестественным, потерпите – оно того стоит.

Закройте глаза примерно на тридцать секунд и просто заметьте, что появится у вас на уме. Вы также можете представить себя сидящим в кинозале и наблюдающим собственные мысли на экране. Заметив, что мысли поглощают вас, вернитесь в первоначальное состояние и просто понаблюдайте. Затем откройте глаза и прочитайте следующее предложение.

Обратите внимание на разницу между своими мыслями и собой – тем, кто наблюдает за ними. Есть вы, а есть то, за чем вы наблюдаете, – это два разных явления.

ЧТО ТУТ ПРОИСХОДИТ?

Конечно, легко увидеть разницу между собой и тем, что вы видите и слышите. Это, безусловно, разные вещи, не так ли? Но как быть с мыслями и чувствами? Фраза «Вы – это не ваши мысли» не научное утверждение. «Что такое “я”?» и прочие варианты вопроса «Кто я?» будут волновать профессиональных и кабинетных философов еще долгие тысячелетия.

Мы предлагаем полезную точку зрения, с помощью которой вы сможете взглянуть на свои мысли (и что угодно внутри себя) так, будто наблюдаете за чем-то из другого конца комнаты. С этой позиции вы и правда не тождественны вашим мыслям. Мысли – это лишь то, с чем вы имеете дело. Они часть вас, но не ваша сущность. Такая точка зрения подарит вам свободу делать что-то по-новому.

НОВЫЙ ВИД СВОБОДЫ

Вспомните застарелую болезненную мысль, которая посещает вас время от времени. Что-то вроде «Никому нельзя верить», «Люди всегда

меня подводят», «Я никогда не буду достаточно хорош», «Я не такой, как они». Что, если бы вы могли понаблюдать за ней так же, как за машиной, проехавшей по улице?

А если отказаться от восприятия этой мысли как части себя и видеть в ней лишь то, с чем приходится иметь дело, – наподобие иногда возникающей мысли «Возьму-ка я на обед сэндвич с сыром»? Из чего бы ни состояли наши размышления, давняя болезненная мысль сделана из того же самого. Просто на ее долю выпало стать малоприятной версией мысли «Возьму-ка я на обед сэндвич с сыром».

Если у вас получается «наблюдать» за мыслями, отчуждая себя от них, открывается масса возможностей. С возникновением мысли вы можете...

...не слушать ее;

...действовать ей наперекор;

...принять ее такой, какая она есть, – как типичное проявление разума.

Попробуйте следующее: думайте «Я не могу поднять руки выше головы» и одновременно поднимайте руки над головой. Теперь скажите себе: «Я не могу стоять на одной ноге» – и (если физическое состояние позволяет) встаньте на одну ногу. Как видите, связь между мышлением и действием иллюзорна. Мы запросто можем думать одно, а делать другое.

Это означает, что вы можете думать: «Пожалуй, не пойду на эту вечеринку», но все равно на нее пойти. Или решить: «Никому нельзя верить» – и сделать маленький шаг навстречу тому, кого любите. Не мысли управляют всем, а мы.

Микропрактика

ДИСТАНЦИРУЙТЕСЬ ОТ СВОИХ МЫСЛЕЙ

Поставьте будильник или найдите какой-нибудь другой таймер, который сможет привлекать ваше внимание в течение дня. Когда прозвонит звонок, сделайте паузу и обратите внимание на то, о чем сейчас думаете.

1. Представьте, что наблюдаете за своими мыслями на расстоянии. Кому-то удобнее будет вообразить, что они написаны на противоположной стене или облаками на небе.

Другим будет проще записать их на бумаге, чтобы создать расстояние между собой и словами. Не пытайтесь влиять на свои мысли и не отмахивайтесь от них. Просто наблюдайте. Заметьте разницу (и дистанцию) между ними и собой. Вспомните, что вы – это не ваши мысли. А после вернитесь к тому, чем занимались.

2. В следующий раз, когда настанет трудная минута – особенно если появится побуждение уклониться от чего-то неприятного, – сделайте паузу и заметьте, о чем думаете. Представьте, что смотрите на свои мысли на расстоянии. Обратите внимание на разницу (и дистанцию) между мыслями и собой. Вспомните, что мысли – это не вы сами. Это лишь нечто, с чем приходится иметь дело, и нет никакой необходимости в контроле. *Затем сделайте то, что сделали бы, не управляя мысли вашей жизнью, – следуйте тому, что по-настоящему для вас важно.*

Без практики не обойтись. Не сдавайтесь, если упражнение покажется трудным. Чтобы облегчить задачу, начните в первую очередь замечать разницу между собой и окружающими вас звуками, собой и визуальными образами и только *потом* – между собой и мыслями, как мы делали ранее в этой главе. По мере того как вы будете стараться меньше избегать дискомфорта, вы научитесь встречаться со своими страхами и осмысленно выстраивать жизнь. Весьма полезный навык.

Микронавык 9. Признавайте правду («Я не знаю»)

Замечали, сколько мусора ум подкидывает вам ежедневно? Голова кругом. Ваш разум постоянно оценивает, судит, критикует – вас и окружающих.

Это явление не какая-то неисправность, а как раз то, что должен делать порядочный мозг для вашей безопасности. Это то, что мы уже сотни лет наследуем от своих предков, которые попросту не успевали бы передавать свои гены, если бы не были постоянно настороже.

ПРОБЛЕМЫ МЕНТАЛЬНОЙ БОЛТОВНИ

Чтобы противостоять эффекту так называемого «умственного треп», давайте для начала разберемся, почему мы так склонны к нему прислушиваться.

- Мы к нему привыкли. Мозг беспрестанно подбрасывает бесполезные суждения, оценки и критику.

- По какой-то причине мы на автомате принимаем свои мысли за правду, даже когда это явно не так: «Если я попрошу о повышении, меня уволят на месте, так что не буду даже заводить этот разговор».

- Мы верим в суждения не только о самих себе, но и о других людях: «Похоже, у всех вокруг идеальные отношения. Если я рискну и позову свою возлюбленную на свидание, но получу отказ, это лишь докажет, что мне суждено навсегда остаться в одиночестве».

- Кроме того, мы склонны верить своим мыслям о мотивации окружающих: «Она выдала мою работу за свою, потому что она ужасный человек». Это особого рода тенденция – демонстрируемая людьми повсюду – замечать неподобающее, по нашему мнению, поведение и автоматически предполагать, что причина тому – дурной нрав, а не обстоятельства.

- Все эти убеждения зачастую разительно отличаются от мотивации, которую мы приписываем себе: «Я съел последний кусок пирога, потому что умею думать о других и не хочу, чтобы кто-то еще мучился из-за лишних калорий. Как благородно». Подобные эгоистичные установки приводят к тому, что мы списываем свое сомнительное поведение на

внешние факторы, а не на внутренние.

Эти способы размышления о мире быстро становятся привычными. Мы начинаем мыслить только так, сами того не замечая, и прокручиваем эти мысли снова и снова, пока не начинаем безгранично им верить, словно прочувствовали всеми пятью органами чувств.

НЕ ВЕРЬТЕ ВСЕМУ, ЧТО ПРИХОДИТ В ГОЛОВУ

Постоянная вереница «полезных» комментариев не означает, что вам нужно сидеть и прислушиваться к ним. На самом деле спуститься в кроличью нору своего разума – это не самый короткий путь к насыщенной и увлекательной жизни.

К сожалению, никогда не позволять мозгу судить, оценивать и критиковать не решение проблемы. Для этого потребовалась бы лоботомия или по-настоящему большое ружье-транквилизатор, потому что, как мы уже сказали, так устроен наш мозг. В качестве альтернативы можно научиться более гибко подходить к своему мышлению. Например, так:

- Научитесь осознавать сам процесс мышления. Это чрезвычайно трудно, если вы живете на автопилоте, но стоит поставить себе цель почаще наблюдать за своими мыслями (см. [микронавык 1](#), [микронавык 2](#) и [микронавык 3](#) об осознанности или [микронавык 8](#) о наблюдении за своим мышлением), как ловить мысли на лету станет проще.

- Заметьте, что мысли (даже полные суждений и критики) – работа вашего ума. Среди них нет «хороших» или «плохих» – это просто мысли. Повторяем, всего лишь мысли. Не существует мысли – какой бы важной она ни казалась, – которая была бы чем-то большим, чем мысль, не правда ли? Даже мысль о том, как будет плохо, если инопланетяне уничтожат Землю, – всего-навсего мысль. И если она вас по-настоящему страшит, ваши мысли о ней – это все, что за сегодня осуществилось из этих пугающих размышлений.

- Отлавливайте все привычки своего разума. За какую тему он принимается с особой охотой? Вычленили размышления о том, как вы не можете с чем-то справиться (это всего лишь мысль); что все вокруг невзлюбили бы вас, если бы узнали поближе (всего лишь мысль); что это лучшая книга, которую вы когда-либо читали (всего лишь «правдивая» мысль, согласны).

- Попробуйте придумать разнообразные версии на тему своих мыслей. Если кто-то груб с вами и вы уже решили, что этот человек – негодяй, вообразите несколько других «причин» его действий. Мы так любим выдуманные нами истории, что готовы держаться за них обеими руками. А ведь это еще и хороший способ отпустить их и сделать мышление более гибким – записать несколько версий каждой волнующей нас ситуации.

Возьмем для примера случай, когда вас прокатили с повышением. Возможно, вы для себя решили, что причина в том, что начальник вас недолюбливает и относится предвзято. Но могут быть и такие варианты: начальник подумывает о другой роли для вас; он не видит ваших умопомрачительных результатов; он инопланетянин, действующий под видом человека; он оставил вас без повышения, потому что вы носите слишком много клетчатой одежды.

Помните, ваша цель не поменять «негативные» суждения на «позитивные». Такой подход лишь сделает «негативные» мысли чем-то, чего стоит избегать, а «позитивные» – тем, за что стоит ухватиться. Вам нужно стать более гибкими и научиться замечать, что все это просто мысли (см. [микронавык 8](#) о наблюдении за своим мышлением).

Микропрактика

ХОТЯ НЕ ЗНАЮ

Добавляйте «Хотя не знаю» в конце каждой своей мысли в течение следующих пяти минут – и посмотрите, что получится. Например, если возникает мысль: «День просто ужасный» – превратите ее в: «День просто ужасный. Хотя не знаю». «Этот человек совершенно вывел меня из себя» – «Этот человек совершенно вывел меня из себя. Хотя не знаю». Даже нечто вроде «Небо голубое» можно превратить в «Небо голубое. Хотя не знаю».

Это «незнание» не имеет ничего общего с заблуждением или сомнением, оно лишь позволяет ослабить установку, что вы (должны) действительно знать то, что разум подбрасывает вам в качестве истины. Понаблюдайте за тем, что получается.

Микронавык 10. Делайте акцент на продуктивности, а не на правдивости

Если вы способны думать о продуктивности мысли, а не о ее правдивости, становится легче принять эту мысль, перестать руководствоваться страхом и начать жить в полную силу. При возникновении мысли, особенно доставляющей боль, мы фокусируемся на том, правдива она или нет. Если разум твердит «День обещает быть ужасным» или «Как человек я полное ничтожество» и вам хочется избавиться от неприятного осадка, который приходит с этой мыслью, вы можете искать ей опровержение или пытаться договориться с собой в более позитивном ключе.

Однако мозг не так прост. Он легко найдет изощренный аргумент в пользу любой мысли. Да и позитивные установки не всегда срабатывают против негативных, как нам этого ни хотелось бы. Мозг слишком хитер и упрям, чтобы просто ответить: «Точно, как я раньше об этом не подумал! Очевидно, что я вовсе не ничтожество. Я чудесная личность».

А если сосредоточиться не на правдивости, а на продуктивности? Если спросить себя, продуктивна мысль или нет? «Продуктивный» – странное словечко. Скорее, для психотерапевтов, а не для обычных людей. Но в нашем случае «продуктивный» означает «ведущий к полноценной, насыщенной жизни». Именно поэтому мысль становится продуктивной, если, следуя за ней, вы двигаетесь вперед, а не назад.

Временами гораздо проще мыслить противоположным образом. «Непродуктивными» мыслями являются те, которые мешают нам становиться лучшей версией себя (умеющей управлять собственными страхами и внутренним состоянием). Они *непродуктивны* в длительной перспективе, даже если иногда вы на короткое время чувствуете облегчение. Если вы расстроены или раздосадованы из-за человека, которого любите, колкое или жесткое замечание в его адрес способно на минуту уменьшить ваше огорчение или заставить его сделать то, чего вы хотите. Но это не приблизит вас к тому, чтобы быть, скажем, заботливым и понимающим партнером.

Заметьте, продуктивность относится не только к мыслям, но и ко всем нашим действиям и реакциям. То, что вы делаете, может быть продуктивным и непродуктивным. Даже то, что вы чувствуете, может быть продуктивным и непродуктивным. Что бы ни возникало внутри вас, вы

всегда можете проанализировать, продуктивно ли будет поступить именно таким образом (если речь о действии) или пойти по тому пути, куда вас влечет (если подразумеваются мысль, чувство или побуждение).

ПРОДУКТИВНОСТЬ В ДЕЙСТВИИ

Представим, что ваш партнер возвращается домой после тяжелого рабочего дня и реагирует на вас с раздражением – и он, само собой, неправ. У вас могут появиться мысли следующего рода: «Вот негодяй. Я не должна с этим мириться. Я не допущу, чтобы со мной обращались подобным образом до конца моих дней. Единственный способ зарубить такое отношение на корню – порвать с ним прямо сейчас».

В этот момент подобные мысли могут быть на сто процентов оправданными. Однако, в зависимости от того, какие качества наиболее важны для вас в партнере (см. [микронавык 12](#) о ценностях), сосредоточенность на правдивости этих мыслей может не сработать так, как сосредоточенность на их продуктивности. Помогают ли они двигаться к насыщенной, полноценной жизни? Может быть, да, а может быть, нет.

Как вариант, в данном случае можно было бы сделать глубокий вдох и позволить буре улечься, прежде чем реагировать. Может быть, разрыв отношений станет наилучшим вариантом для того, чтобы в будущем жить в полную силу. А возможно, больший эффект вы получили бы, если бы узнали, что стоит за поведением вашего партнера. Или сказали бы ему что-то дружелюбное в ответ. Или деликатно предложили успокоиться и вернуться к разговору, когда он придет в себя.

Словом, продуктивность показывает, является ли то, что вы думаете, чувствуете или делаете, полезным для вас в долгосрочной перспективе. Приближаетесь ли вы к лучшей версии себя.

ДЕЙСТВУЙТЕ, ПОМНЯ О ПРОДУКТИВНОСТИ

Оказывается, существенную часть времени в течение дня мы тратим на совершенно никчемные мысли. А порой и вовсе дрянные. Возьмем, к примеру, Сью, которая очень переживает, когда знакомится с новыми людьми. Однажды она встречает Джо и думает: «Я уже сейчас вижу, что не нравлюсь ему». Кто знает, возможно, она права и поначалу действительно не нравится Джо.

Но давайте задумаемся над тем, как Сью поведет себя, если будет сосредоточена только на том, верна ли ее догадка. Быть может, она лишь односложно ответит на его приветственные вопросы и ничего не спросит сама. Или попросту сбежит, как только представится возможность. Согласно исследованиям (Curtis & Miller, 1986), чем больше Сью будет заикливаться на предполагаемой антипатии Джо, тем скорее начнет демонстрировать поведение, которое – как вы уже догадались – покажется ему отталкивающим.

Как же ей следует поступить? Вместо того чтобы бороться с мыслью об антипатии Джо, Сью могла бы сосредоточиться на том, способна ли эта мысль быть для нее полезной. Является ли она подходящим инструментом в сложившейся ситуации? Или это всего лишь одна десятитысячная из ее повседневного арсенала? В силах Сью придать своей мысли дополнительный вес – или отказаться от этого.

Преимуществом такого подхода для девушки будет фокусировка на собственных действиях. Какое поведение окажется продуктивнее в ситуации, когда она встречает Джо и думает, что не нравится ему? Если Сью ценит доброту, дружелюбие и хочет завязать отношения, она может вдумчиво отвечать на вопросы Джо и проявить взаимную заинтересованность. Даже при условии своей убежденности в том, что не нравится ему.

Представьте, как изменилась бы жизнь, если бы мы сосредоточивались на продуктивности своих мыслей, побуждений и действий в течение дня. Вместо того чтобы постоянно защищаться и позволять себе реагировать спонтанно, мы следовали бы своим намерениям и больше походили бы на тех, кем хотели бы быть. Мы смотрели бы в лицо своим страхам, перестав избегать неприятных чувств и двигаясь им навстречу, а не пряча голову в песок.

Микропрактика

МЕРА ПРОДУКТИВНОСТИ

Положите блокнот рядом с кроватью. Каждый вечер в течение недели перед сном записывайте несколько наиболее значимых событий прошедшего дня, а затем фиксируйте свои мысли, чувства и побуждения, связанные с ними, а также

действия, которые вы предприняли. Затем по шкале от 1 до 10 оцените их продуктивность. Помните, что это в первую очередь подразумевает пользу для выстраивания полноценной и яркой жизни.

Микронавык 11. Не стремитесь быть правым

Иногда мозг становится настоящим диктатором. Он бомбардирует нас беспрестанным потоком мыслей – часто о наших мнимых недостатках, слабостях и провалах – и заставляет вести себя так, будто эти домыслы реальны и с ними нужно бороться. Вздох.

Да, мозг всегда старается быть во всеоружии, сосредоточиваясь на каждом недостатке, который вы (возможно) имеете, на каждой ошибке, которую вы (возможно) совершаете, на каждом (потенциально) плохом решении. Мозг преувеличивает их, чтобы просто привлечь к ним ваше пристальное внимание. Разве не так? Вряд ли он будет дружелюбным и деликатным в своих заключениях. Мозг не скажет: «Эй, приятель, ты сделал все, что мог, но есть над чем поработать еще». Скорее, он пробурчит: «Да что с тобой не так? Ты просто осел!» Или что-то вроде этого. Утомительно, не правда ли?

КОГДА ТЫ ПРАВ, ЭТО ТАК... ПРАВИЛЬНО

Знаете, чего ищет ваш ум? Правоты. Потому что, когда вы правы, так или иначе вы преуспеваете в этом мире. Вы состоялись как человек. Вы имеете значение. Люди должны слушать, когда вы говорите. И все потому, что вы правы, так?

Нам нравится побеждать в споре со вздорным родственником, который не согласен с нашими политическими взглядами; нам приятно переплюнуть того парня в интернете, который возомнил себя всезнайкой; или походя бросить «Я же тебе говорила», когда партнер сомневается в выбранном вами маршруте и поворачивает направо, после чего вы понимаете, что безнадежно заблудились. Лучше может быть только его признание: «Дорогая, ты была права». Тако-о-ое удовлетворение. Вы в выигрыше. Это лучше шоколада. Быть правым – это так... *правильно*. Особенно когда дело касается наших глубинных убеждений.

ЭФФЕКТ ОБРАТНОГО ДЕЙСТВИЯ

Интересный факт о человеческом мозге: когда нам представляют

доказательства, противоречащие нашим наиболее устойчивым убеждениям, мы с большей вероятностью будем настаивать на своем, чем пересмотрим выбранную позицию. Это называется *эффектом обратного действия* (Nyhan & Reifler, 2010). Но почему так происходит? Возможно, причина кроется в том, что мозг распознает информацию, не соответствующую нашим убеждениям, как угрозу. Исследование с участием МРТ, направленное на выяснение особенностей восприятия данных, подвергающих сомнению наши глубинные взгляды, показало, что мозг обрабатывает подобные сведения тем же способом и в той же зоне (в передней поясной коре), что и реакцию на боль (Westen et al., 2006). Проще говоря, для человеческого мозга ложные, по его мнению, идеи настолько же опасны, как и физическое страдание. Ничего удивительного, что нам так важно быть правыми.

Недавно я (Лиза) поднималась с собаками по холму к нашему дому и увидела, как мусоровоз забирает мусор соседей, проигнорировав наш бак. Это вывело меня из себя. Я взбежала на холм, ринулась к телефону, позвонила в соответствующую компанию и попросила соединить с менеджером. Я высказала ей все, что думаю, и потребовала позвонить водителю мусоровоза, чтобы тот вернулся и забрал чертов мусор. Я излучала правоту. Кипела праведным гневом. И распалялась все больше. Ведь я была *права*.

Менеджер перезвонила через несколько минут. И вот какой получился разговор:

Менеджер: Какого цвета был мусоровоз?

Я: Синего.

Менеджер: Но... наши мусоровозы белые.

Я: А...

Менеджер: В следующий раз, прежде чем спускать всех собак, убедитесь, что не перепутали мусоровозы. Дорогуша, наши грузовики еще не доехали до вашего квартала.

Я: ...

Я была неправа. Ни капельки. Но на какое-то мгновение поверила, что была. И это ощущение казалось таким приятным! Пока не схлопнулось в смущение и стыд.

ВЫСОКАЯ ЦЕНА ПРАВОТЫ

Потребность в постоянной правоте обойдется вам недешево. Конечно, вы можете победить. Но что дальше? Давайте разовьем мысль. Даже побеждая, важно понимать, что вы теряете, выигрывая в соревновании «на самого правого». Подумайте, как ваша победа отразится на окружающих, которые вам небезразличны, которые жаждут, чтобы вы их услышали, и хотят быть ближе к вам.

Попробуйте следующее: выделите несколько минут и вспомните ситуацию, когда вам важно было оказаться правым любой ценой. Как только она придет на ум, постарайтесь никуда не спешить и понаблюдайте за этой сценой словно со стороны – будто вы муха на стене. Представьте, что смотрите на себя – стремящегося доказать правоту, выиграть спор. Обратите внимание на свое поведение и то, как оно влияет на окружающих. Кто с вами рядом? Что они чувствуют? Что вы замечаете, наблюдая за собой и своими действиями в той ситуации? Нравится ли вам человек, которым вы были в те минуты? Ощущаете ли связь с важными для вас людьми, находящимися рядом? Ваши усилия доказать, что вы *правы*, а они *ошибаются*, сделали вас ближе? Или отдалили?

Допустим, вы победили в состязании на правоту. Допустим, этого было достаточно. Но обычно расплачиваться приходится близостью с теми, кто вам дорог.

КОГДА ПРАВОТА НУЖНА НАМ БОЛЬШЕ ВСЕГО?

Полезно было бы поразмышлять о тех вещах, в которых нам архиважно быть правыми. Представьте следующие ситуации.

- Вы чувствуете, что вас обидели, и считаете, что человеку важно признать это и загладить свою вину.
- Вы считаете, что обладаете великим непризнанным талантом, и испытываете враждебность по отношению к тем, кого замечают и признают, пока вы остаетесь в тени.
- Вы уверены, что знаете, как воспитывать детей, но партнер с вами не согласен. В итоге вы каждую ночь спорите, лежа в постели, и оба засыпаете обозленными.

Для каждого человека такой архиважной вещью будет что-то свое. Однако, по сути, это единый механизм. Правота – это лишь маска, которую

мы носим, чтобы не чувствовать себя уязвимыми. И чаще всего мы надеваем ее тогда, когда чувствуем, что уязвимы. Помните, мозг воспринимает неправоту как физическую опасность. Именно поэтому настаивание на своей правоте может быть способом избежать уязвимости.

РАЗУМ НОВИЧКА

Одно из буддийских высказываний гласит: «В представлении новичка существует множество возможностей. В представлении мастера возможностей мало». Суть сводится к тому, что заикленность на правоте делает нас необучаемыми: мы не можем узнавать новое, меняться, развиваться. А если придется выбирать между собственной непогрешимостью и...

...подлинной связью с теми, кого вы любите?

...настоящей близостью с важными для вас людьми?

...истинным познанием, с помощью которого вы будете изящно и гибко управляться с новой информацией?

Каков будет ваш выбор? И что вы *выбираете* чаще всего в своей повседневной жизни?

Готовность сложить оружие и снять доспехи может стать путем к самопознанию, открытию новых возможностей и подлинных ценностей. Хотите узнать больше?

Микропрактика

ВЫБЕРИТЕ УЯЗВИМОСТЬ

Попробуйте следующее упражнение. Назовем его практикой уязвимости. Оно включает всего три этапа.

1. Если вы оказываетесь в ситуации, когда вам нужно доказать свою правоту, сделайте паузу.

2. Во время паузы успокойтесь и проанализируйте свое намерение. О чем говорит ваше поведение? Чего вы боитесь? Быть обиженным? Разочарованным? Разочаровать кого-то?

Оказаться неправым? Чувствовать себя напуганным? Совершить ошибку? Ощущать подавленность?

3. Если вы остановитесь и заметите, какого рода уязвимости избегаете, перед вами откроется возможность выбора: придерживаться своего намерения или рискнуть и показать себя настоящего.

Поэкспериментируйте. Иногда продолжайте доказывать свою правоту. Наблюдайте, что происходит. Затем переключитесь: вместо того чтобы настаивать на своем, выберите другую тактику – ту, что добавит в вашу жизнь больше близости и дружелюбия. Например, вы можете выбирать между своей правотой и...

- добротой;
- связью с окружающими;
- близостью;
- возможностью учиться у других;
- попыткой взглянуть на проблему с другой точки зрения;
- отказом от контроля;
- готовностью испытать неуверенность, попробовать новые возможности;
- готовностью оказаться уязвимым.

Мы не можем сказать, что будет дальше. Это вы узнаете сами.

Часть четвертая. Измените точку зрения, чтобы смотреть дальше своих страхов

Когда вы сосредоточены на чувствах и стремлении их контролировать, избегание кажется разумной реакцией. Цель этой части книги – расширить ваши горизонты: перевести взгляд с внутренних ощущений, которых вы избегаете, на то, как вы хотите проявлять себя в этом мире.

Каждый день начинается с возможности прожить его наилучшим образом. Однако большую часть времени мы даже не задумываемся о том, кем хотим быть и каковы наши сегодняшние устремления. В этой части мы поможем развить навыки, увеличивающие ваш угол зрения, чтобы вы больше фокусировались на своих намерениях, а не страхах.

[Микронавык 12](#) поможет определиться с вашими ценностями, то есть с тем, что наиболее значимо для вас. Это позволит сформировать карту собственных предпочтений и лучшее понимание самых важных сфер жизни. У каждого из нас свои ценности, и в разные периоды жизни какие-то из них выходят на первый план. Начальный шаг – понять, каким человеком вы хотите быть.

Дальше вы превратите умозрительные ценности в конкретные действия, способные обогатить вашу жизнь. Порою, когда мы определяемся с приоритетами, бывает трудно представить, как встроить их в повседневную жизнь, особенно если мы заняты избеганием трудных чувств. [Микронавык 13](#) вдохновит вас приняться за действия, поддерживающие ваши приоритеты.

Чтобы сделать процесс еще более конкретным, [микронавык 14](#) поможет выбрать одно конкретное действие. Поскольку привычное поведение часто работает на избегание, вашей задачей будет определить те шаги, которые ориентируются на ваши ценности. Эта практика – ступень за ступенью – поможет создать реальность, которой вы будете гордиться.

Человек обладает удивительной способностью иметь разные точки зрения относительно себя, других, своего будущего – продолжите список сами. Это умение становиться в определенную позицию и менять ее влияет на наше восприятие собственного опыта. [Микронавык 15](#) разовьет пластичность ваших умозаключений, чтобы вы получили больше свободы действий относительно собственных ценностей, даже когда по-настоящему встревожены или опечалены.

А поможет сместить фокус с собственных страхов оценка той роли, которую в ваших действиях играет личность. Когда вы чувствуете, что на кону стоит ваше «я», трудно удержаться от того, чтобы не направить всю энергию и внимание на избегание негатива. [Микронавык 16](#) ослабит вашу приверженность к собственной самости, чтобы вы гибче реагировали на неприятные мысли и чувства.

Последний навык в этой главе касается мужества. Намеренное уклонение от негативного опыта неизбежно делает жизнь пресной. [Микронавык 17](#) развивает способность предпринимать смелые шаги по направлению к ценностям и расширению горизонта, сосредоточивая ваше внимание на смысле и цели.

Микронавык 12. Определите свои ценности

Каким человеком вам больше всего хотелось бы быть? Это настолько важный вопрос, что мы редко над ним задумываемся. Размышляя о своих ценностях, мы считаем их чем-то унаследованным от родителей или усвоенным в результате жизненного опыта.

Предлагаем занять более активную позицию. А если под ценностями мы будем подразумевать нечто, что можно осознанно выбрать в качестве руководства к действию в будущем? Что-нибудь приходит на ум? Вы хотите смешить и смеяться? Быть осознанными и внимательными? Заботливыми и участливыми? Прямыми и честными? Всего понемногу? Или у вас совершенно другие предпочтения?

Людям несвойственно мыслить наперед о том, как они хотят проявлять себя в жизни. Не знаю, как вы, но я (Джен) тяготею к тактике «реагировать и извиняться». При этом существует способ обрести ясное видение пути, который мы можем выбрать, чтобы позже гордиться собой.

Вспомните свой последний конфликт с кем-либо. Например, кто-то из родственников ранил ваши чувства или чье-то недопонимание привело к сильным эмоциям и громким словам. Когда вы размышляете над этой ситуацией, на чем поведении фокусируетесь? Кому следовало вести себя иначе, чтобы все закончилось не так плохо? Частый ответ: другому человеку. Нам свойственно оценивать действия окружающих и сосредотачиваться на том, что, по нашему мнению, стоило бы поменять другим. Другие и в самом деле могут быть глубоко неправы, но проблема в том, что мы не в состоянии контролировать их поведение – только свое.

Как бы вы хотели проявлять себя в ситуациях, когда другой оскорбляет или раздражает вас? Как бы вы хотели проявлять себя в трудные моменты, понимая, что такие обстоятельства будут всегда? Быть может, вы скажете: «спокойно», или «сдержанно», или «прямо», или «открыто». Возможно, вашим ответом станет: «участливо», «великодушно», «непреклонно» или «с пониманием». Неправильного варианта не существует.

Важно, чтобы вы сосредотачивались на собственном поведении, а не на поведении других людей. Даже когда вас тянет заострить внимание на том, что происходит на противоположной стороне улицы, вы должны контролировать собственную – и именно здесь наводить порядок.

ДЕЛАЙТЕ ЭТО ДЛЯ СЕБЯ

У озвученной выше идеи есть важная подоплека. Подразумевается, что вы смещаете фокус с других людей (как они отреагируют? не расстроятся ли?) на себя (соответствует ли это вашим ценностям? гордитесь ли вы своими действиями?).

Не каждому это дается легко. Чаше нас учат думать о том, как наше поведение повлияет на другого человека, а не на нас. Приведу пример, чтобы избежать разночтений.

Я (Джен) замужем за человеком, которому важно, чтобы кровать всегда была заправлена. Мне, в свою очередь, это безразлично (никто не видит ее, кроме нас, и совсем скоро мы вернемся и все разворошим, чтобы лечь спать). Вместе с тем, когда я думаю, каким партнером мне хотелось бы быть, на ум всегда приходит слово «заботливый». Это одна из ключевых моих ценностей, и я всегда ищу способ проявлять больше заботы – особенно по отношению к мужу.

Поскольку я встаю последней, то стараюсь не забывать заправить постель. Хочу прояснить: я делаю это не для супруга. Я делаю это потому, что в конце дня хочу умозрительно похлопать себя по плечу и сказать: «Сегодня я была заботливой женой». Жизненная сила подпитывается ценностями. Следовательно, неважно, поблагодарит меня муж или вообще не заметит моих потрясающих навыков по части застилания кровати. Я делаю это не для него, а для того, чтобы приближаться к важному для меня образу заботливой супруги.

Жизненная энергия растет, когда мы делаем что-то важное для себя, а не стремимся осчастливить или ублажить других. Исследования показывают, что мы наполняемся силами, не только когда реализуем свои, а не чужие цели, но и по ходу самого движения к этим целям, неважно, делает ли это нас счастливее или нет (Nix et al., 1999). Когда мы меньше сосредоточены на том, чтобы причинять добро другим – что всегда имеет временный эффект, а нередко и вовсе невозможно, – и больше фокусируемся на важных для себя вещах, мы ощущаем приток энергии.

КАКОВЫ ВАШИ ЦЕННОСТИ?

Ключевой частью жизни в соответствии с собственными предпочтениями является умение их для себя обозначать. Со временем они

меняются, и мы по-разному расставляем приоритеты в зависимости от ситуаций и индивидуальных предпочтений. Простой способ определить собственные ценности – начать с обширного списка.

Итак, какими пятью важными качествами вы хотели бы обладать? Позже мы разберем эту тему подробнее, а сейчас подумайте о пяти прилагательных, которыми хотели бы себя описать. Вот некоторые из них вам в помощь, если трудно будет начать с нуля:

лояльный, обязательный, бескорыстный, честлюбивый, упорный, вежливый, осознанный, уравновешенный, уверенный в себе, смелый, осторожный, преданный, общительный, сочувствующий, умелый, дружелюбный, последовательный, участливый, отзывчивый, храбрый, творческий, любознательный, решительный, основательный, непреклонный, дисциплинированный, эмпатичный, полный энтузиазма, нравственный, яркий, честный, ориентированный на семью, бесстрашный, веселый, щедрый, великодушный, любезный, признательный, благородный, скромный, способный фантазировать, независимый, изобретательный, пытливый, проницательный, интуитивный, дерзкий, добрый, сосредоточенный, любящий, верный, открытый, страстный, спокойный, настойчивый, задорный, хладнокровный, внимательный, эффективный, профессиональный, целеустремленный, легкий на подъем, вдумчивый, почтительный, ответственный, самоотверженный, чувствительный, ориентированный на других, искренний, одухотворенный, непредсказуемый, непоколебимый, готовый поддержать, признательный, педантичный, заботливый, терпимый, откровенный, надежный, порядочный, правдивый, чуткий, гостеприимный.

Получилось составить собственный список в блокноте? Напоминаем, это необязательно должен быть перечень на всю оставшуюся жизнь, но его полезно иметь под рукой – вот почему мы просим вас выбрать только пять качеств, которые легко пересчитать по пальцам, особенно когда вы сомневаетесь, куда двигаться дальше, или увязли в какой-то ситуации.

ЦЕННОСТИ, ЦЕЛИ, ДЕЙСТВИЯ

Наверное, вы заметили, что список из предыдущего параграфа содержит лишь общие ценности. Никаких целей или действий. Это сделано намеренно: ценности – лишь обобщенные направления, а вот движение к ним включает конкретные действия, отвечающие за конкретные цели (см. [микронавык 13](#) и [микронавык 17](#), чтобы узнать больше о конкретных действиях для приближения к ценностям).

Например, вы хотите быть участливым другом (ваша ценность), что подразумевает планирование совместного времяпрепровождения с близкими друзьями (ваша цель), включая предложение встретиться за ужином на этой неделе (действие). Или, как в моем примере выше, мое желание быть заботливым партнером (ценность) ведет к тому, что я ищу способы сделать приятное своему мужу (цель) и заправляю постель, когда встаю последней (действие).

Микропрактика

ВЫБЕРИТЕ СВОИ ЦЕННОСТИ

Иметь под рукой общий список своих ценностей весьма полезно, но порою важнее копнуть глубже и разобраться со своими приоритетами в отдельных сферах. Используйте блокнот, чтобы зафиксировать наиболее значимые предпочтения в романтических, дружеских и семейных отношениях, в профессиональной деятельности, учебе, духовной жизни, внутри вашего сообщества по интересам, для хорошего физического самочувствия. Необязательно искать приоритеты в каждой области, но список ценностей в наиболее значимых сферах поможет составить план для определения цели и действия, которые добавят вам жизненной энергии.

Микронавык 13. Превратите ценность в глагол

Мечтай по-крупному, говорят люди. И тем не менее, едва мы начинаем жаждать чего-то значимого или подумываем о том, чтобы стать лучшей версией себя, избегание уже тут как тут. Будучи ребенком, я (Лиза) была влюблена в Эверест. Я смотрела все документальные фильмы и читала всю доступную литературу о горных восхождениях. Я мечтала о том, чтобы однажды поехать туда и увидеть все своими глазами. При этом я оставалась совершенно неспортивной. Меня последней брали в команду по кикболю, поскольку я была низкорослой упитанной девочкой, которая медленно бежит и выглядит весьма неуклюже. Эти ограничения сковали мой разум, и мечты об Эвересте постепенно стали казаться смехотворными.

Однако несколько лет назад я совершила восхождение до базового лагеря Эвереста вместе со своей дочерью. Это было одно из самых трудных, физически изнурительных и эмоционально сложных приключений, которые я когда-либо переживала, – но вместе с тем оно стало одним из самых невероятных событий, преобразивших мою жизнь! Как такая нескладная лежебока, как я, преодолела более пяти тысяч километров? Отвечу кратко: с помощью одного маленького – порою микроскопического – шажка за раз. Ради настоящей мечты, которая стоит всех этих усилий.

ВНУТРЕННИЙ КРИТИК ПРОТИВ ВАШЕЙ ЛУЧШЕЙ ВЕРСИИ СЕБЯ

Что говорит ваш разум, когда вы думаете подать документы в престижный университет, или претендовать на должность своей мечты, или начать амбициозный проект? Подталкивает ли он вас вперед безо всяких опасений? Или, скорее, методично подбрасывает одну за другой мысли о рисках и подводных камнях? Быть может, он напоминает о недостатках вашего характера, которые заставят вас споткнуться, так и не достигнув цели?

Многие из нас схожим образом встречаются лицом к лицу со своим внутренним критиком, задача которого – предотвратить ущерб, даже если уклонение от действий мешает нам сделать жизнь насыщенной и полной красок. Если бы это было в его силах, критик никогда не позволил бы нам

подняться с дивана, ведь мир и так слишком опасен.

Застрали в ментальной ловушке, мешающей вам стать лучше? Дайте себе время определить собственные ценности, как мы делали в предыдущей главе. Существует ли в жизни нечто, чего вам хотелось бы достичь, но от чего вы отказываетесь, поскольку внутренний критик заладил, что это невозможно, или вы недостаточно для этого хороши, или, скорее всего, не преуспеете в этом?

Попробуйте сделать паузу и прислушаться, какие ощущения вызывает отказ от этих важных для вас вещей. Может быть, вы чувствуете облегчение. А возможно, оттенок сожаления и грусти. Или критик уверяет, что ваша мечта слишком велика, слишком неподъемна для вас. Он умеет внушить мысль вроде: «Я не смогу, потому что недостаточно _____».

Но что, если в действительности ваша лучшая версия себя – это то, что вы делаете? Вы всегда, в любую минуту, можете предпринять маленький шаг навстречу собственному наиболее привлекательному образу и не менее привлекательной собственной жизни.

ВОПЛОЩЕНИЕ МЕЧТЫ

Все мы полны достойных устремлений. Определив свои ценности, дайте им время занять место в вашей душе. Это первый шаг к претворению их в жизнь – небольшое движение, которое можно сделать за один раз. Помните, ценности не цели, хотя охотиться за целями можно во имя ценностей. Ценности – это то, что вдохновляет на действия. Например, вы можете ценить умение быть хорошим другом, или искренность, или учебу, или работу.

Попробуйте следующее: выделите время, чтобы закрыть глаза и прислушаться к своему дыханию. Мысленно просканируйте тело, прочувствуйте, как оно себя ощущает. Вызовите в уме образ будущего, о котором мечтаете, или представьте, каким человеком вам хотелось бы стать. Что вы делаете? Какие качества или особенности отражают ваши действия? Как эта версия выглядит в мире, где можно стать лучшей версией себя? Мечтайте по-крупному. Какие скрытые мотивы лежат в основе вашего идеала?

Прочувствовав связь со своими ценностями, подумайте, какое поведение или действия помогут вам двигаться в нужном направлении. Например, если одна из моих ценностей – забота о своем теле, я, как вариант, могу записаться в спортзал или включить в рацион больше

растительной пищи. Если мне важно жить в гармонии с миром, я могу проводить больше времени на природе. Если я амбициозна, то могу прилежнее учиться или еще больше времени отводить работе.

По мере выполнения задания мозг может начать твердить, что все перечисленное невозможно, что это слишком и вы неспособны на такое, – не попадайтесь на эту приманку! Чем крупнее шаг, чем важнее вам его сделать, тем громче будет звучать мозговая сирена. Посмотрим, кто кого. В этом случае можно попробовать уменьшить свой шаг до допустимого размера. Все, что вам нужно, – поступить правильно в этот конкретный момент. Если полноценный поход в спортзал пока слишком труден, пойдите прогуляться с собакой. Если вам непросто сосредоточиться на каком-то деле, включайте много коротких перерывов, чтобы получалось концентрироваться рывками. Наметив маленькие шаги, дайте себе обещание – и выполняйте его. Когда мозг будет говорить, что вы не можете, все равно делайте то, что делали. И так снова и снова.

Хвалите себя за усилия, а не за результат. Вы не отвечаете за исход – лишь за предпринятые шаги. Время от времени вы, несомненно, будете срываться и сворачивать с пути. Это происходит с каждым. Когда такое случается, постарайтесь аккуратно – по маленькому шажочку за раз – вернуться на дорогу к вашей прекрасной жизни.

Микропрактика

ДЕЙСТВИЯ, КОТОРЫЕ ПРИБЛИЖАЮТ К ЦЕННОСТИ

Каждый день находите время, чтобы прочувствовать связь с тем, что по-настоящему для вас значимо. Может быть, это люди, которых вы любите, или причины быть лучшей версией себя. Вообразите одно нетрудное действие, которое вы можете выполнять каждый день, чтобы приближаться к своей ценности. Назовите его себе или, если предпочитаете, запишите в блокнот. Заполните пустую строку ниже, указав это действие. Будьте конкретны.

• *Сегодня я сделаю этот шаг на пути к моим ценностям: _____, даже если (когда) это трудно, даже если мне не хочется, даже если разум говорит, что я не смогу.*

Теперь осуществите выбранное действие и посмотрите, что будет дальше.

Микронавык 14. Перемены по чуть-чуть

Когда мы постоянно делаем одно и то же одинаково, у нас нет возможности учиться или получать новый, важный для нас опыт. Это же замечание работает в отношении нашей привычки избегать трудностей и соблюдать утренние ритуалы.

У вас есть утренние ритуалы? Вы слышите будильник, жмете повтор три или четыре раза, скатываетесь с постели, идете в душ, одеваетесь, делаете кофе, выпускаете собак, садитесь в машину, отправляетесь на работу. И так день за днем. Действует безотказно. Привычки помогают нам оставаться в строю. Они удобны, точно старая пара ботинок. Ритуалы позволяют жить на автопилоте. Вы так привыкаете к ним, что больше не нужно ни на чем сосредоточиваться. Однако есть и другая сторона медали.

«Черт, где я оставил ключи от машины?» Вы не обратили внимания, потому что ваш разум где-то блуждал. Или, скажем, вам поручили какое-то внеплановое задание, и это вызвало стресс, потому что не вписалось в рутину, а переключиться с одного дела на другое непросто. Или вы не заметили, что партнер выглядел довольно подавленным, пока вы, присвистывая, совершали утренний моцион. Ему требовалось ваше участие, которое в итоге ушло в раздел «упущенных возможностей» этого дня. А во вторник будильник и вовсе не прозвенел, и вы опоздали на работу, приехали взвинченным и обеспокоенным тем, что подумает начальник. Произошло нечто непредвиденное, и привычный распорядок дал сбой.

КОГДА ИЗБЕГАНИЕ ТРУДНОСТЕЙ СТАНОВИТСЯ РУТИНОЙ

Ритуалы работают до тех пор, пока не перестанут. Мы так подсаживаемся на них, что отвыкать бывает очень трудно. Не стало ли избегание вашим ритуалом? Возможно, вы действуете на автопилоте, а потому у вас нет возможности столкнуться с дискомфортом. Взгляните на эти примеры.

- Вы хотели бы пригласить на свидание клевого парня из приложения для знакомств, но боитесь, что он скажет «нет», поэтому молчите. Отказываться от своих намерений – и избегать риска – стало рутиной.

- Вы могли бы предложить свою кандидатуру в качестве руководителя проекта, но вы боитесь, что напорчатите и все посчитают вас выскочкой. Оставаться в стороне – и не высовываться – становится вашим образом жизни.

- Учеба идет так себе. Занятия трудные, а вы ко всему прочему не сошлись ни с кем из группы. Вот причина, почему утром вы остаетесь в постели. А вскоре выясняется, что в кровати вы провели больше времени, чем за партой.

И так снова, снова и снова. Пока не начинает казаться, что это единственный возможный способ действовать, который к тому же *кое-что говорит о вас, отражая вашу сущность*. Когда вы следуете одной и той же схеме избегания трудностей, явления, которых вы избегаете, кажутся более масштабными и пугающими. Они могут принять такие размеры, что вы решите, будто к ним не подступиться. Постепенно вы привыкните к мысли, что избегание – *единственное, что можно сделать при столкновении с трудностями*. Как же переломить ситуацию и отважиться сойти с проторенной дорожки?

Микропрактика

ДЕЛАЙТЕ ЧТО-ТО ИНАЧЕ

Все, что требуется, – два маленьких шага, которые можно будет применять к широкому арсеналу трудных ситуаций. В процессе вы откроете для себя чудо обновления.

1. Сделайте что-то по-другому в неудобной или трудной ситуации, которую вы обычно избегаете, – даже если речь идет о какой-то мелочи. Пойдите на занятия другой дорогой. Покажите начальнику результаты работы и попросите обратную связь. Попробуйте новый сорт кофе.

2. Проявите интерес к тому, что произойдет дальше. Сделайте паузу, сосредоточьтесь и понаблюдайте. Задумайтесь. Ваш мозг обязательно выдаст причины, по которым вам стоит придерживаться привычного распорядка, ведь вне обыденных действий мир полон рисков и опасностей. Просто заметьте это и продолжайте наблюдать.

Вам трудно придумать, что можно делать иначе? Разум говорит, что это слишком сложно? Конечно, так оно и есть, и, несомненно, разум заведет старую песню. Именно это он всегда и делает. Мозг предпочитает удерживать нас на проторенной тропе, заботясь о нашей безопасности. Он убежден, что новые впечатления небезопасны и непредсказуемы по определению. Так что если разум ставит палки в колеса, то есть несколько простых вещей, которые вы можете сделать *вне* привычного распорядка.

- Поздоровайтесь сегодня с одним незнакомцем. Заметьте, что скажет по этому поводу ваш разум. Обратите внимание на реакцию незнакомого человека.

- Если вы застряли в пробке и делаете все возможное, чтобы не чувствовать досаду по этому поводу, успокойтесь и поразмышляйте об этом чувстве. Возможно, стоит просто расслабиться, принять ситуацию и понаблюдать за своими эмоциями?

- Рискните на работе или учебе: поднимите руку и выскажитесь. Обратите внимание, каково это – чувствовать неуверенность по поводу происходящего, но продолжать действовать, несмотря ни на что.

Что произойдет дальше? Подумайте об этом, полюбопытствуйте, обратите внимание – и просто наблюдайте за собой; ищите следующий случай, который доказал бы, что вы способны посмотреть жизни в лицо и стать лучшей версией себя.

Микронавык 15. Смотрите шире

Случается ли, что вы проводите больше времени в чужой голове, чем в собственной? Например, находясь на людях в течение дня, не беспокоитесь ли вы о том, как вас воспринимают и что о вас думают? «Похоже, она считает, что я по-дурацки одета». «Он думает, что я заносчивая». «Боже мой, презентация идет из рук вон плохо, все в бешенстве». Если вам, как и большинству людей, это не чуждо, то вы наверняка испытываете немалые трудности с тем, чтобы заставить свой разум прекратить «читать» чужие мысли, поскольку вы, скорее всего, делаете это, чтобы уклониться от *собственных*.

Наши взгляды на жизнь определяют, насколько мы преуспеваем в мире, как взаимодействуем с окружающими и ведем себя в узком кругу. Смотреть шире означает сместить точку зрения с привычной позиции. Мы часто говорим об этом, сопереживая другим людям: ставя себя на чье-то место, чтобы помочь или утешить, предлагая план действий или пытаясь понять, в чем причина проблемы. Такое «смещение» требует понимания нескольких ключевых аспектов: я отличаюсь от другого человека; я здесь, а он там; это происходит сейчас, а то было раньше.

Умение смотреть шире делает возможными многие вещи. Мы можем даже по-новому взглянуть на себя: на свои действия, мысли и чувства, которые наполняют нас изнутри. Это подразумевает осознание, что вы не ваши мысли. У вас *есть* мысли, но мысли сами по себе не являются суммой вашей личности. Мысли приходят и уходят, а вы остаетесь для них *наблюдателем*. И в этой позиции вы неизменны, в то время как мысли появляются и гаснут в вашем сознании. Таким образом, способность шире смотреть на свой внутренний опыт помогает вам наблюдать за своими мыслями и чувствами как бы со стороны – так мы поощряли вас сделать в разных частях этой книги (см. [микронавык 2](#), [микронавык 4](#), [микронавык 5](#), [микронавык 8](#)).

МНОГОЧИСЛЕННЫЕ ПРЕИМУЩЕСТВА СПОСОБНОСТИ СМОТРЕТЬ ШИРЕ

Умение замечать разницу между собой и своими мыслями и чувствами делает вас сильнее, поскольку ослабляет их власть над вами,

умалает силу их притяжения. Вы гораздо больше, чем то, что вы думаете и чувствуете в любой момент времени. Мысли и чувства – это лишь опыт, который вы переживаете в определенный период.

Широкий угол зрения в оценке собственного поведения помогает отслеживать, насколько ваши действия отражают личность, которой вы хотите быть. Согласуются ли эти действия с намерениями? Или вы думаете одно, а делаете другое? Эти вопросы способны пролить свет на происходящее, подсказать направление, на которое стоит сделать ставку.

В сущности, готовность смотреть шире поможет вам увидеть различие между собой и ролями, которые вы исполняете. Конечно, вы можете быть «единственным ребенком», «бывшим алкоголиком», «бухгалтером», «мамашей-наседкой» и массой других персонажей, но ни одна из этих характеристик не отражает вас. Это всего лишь ярлыки, которые вы, а может быть и окружающие, навесили на вас. И вам необязательно им соответствовать (см. [микронавык 16](#), чтобы узнать об этом больше).

ЭМПАТИЯ И МИЛОСЕРДИЕ

Когда вы в очередной раз начнете приписывать окружающим какие-то мысли, суждения и восприятие чего-либо, напомните себе, что телепатии, вообще-то, не существует – так вам будет легче оставить других в покое. Их размышления вам недоступны – и неподконтрольны.

В то же время способность принять точку зрения другого человека и посмотреть на что-то его глазами – это большое преимущество: оно способствует не только эмпатии, но и принятию, а значит, готовности прощать. Если я могу встать на место другого, пусть и не в полной мере, то способен почувствовать, что и он *тоже* не является воплощением своих мыслей и чувств. И он – это не только его роли. Не только его действия, пускай какие-то из них выводят вас из себя. Возможно, то, что творится с ним, ничуть не легче того, что происходит с вами. А потому можно его понять и проявить терпение. Все мы ошибаемся. Все стараемся действовать как можно лучше, но временами промахиваемся.

Микропрактика

ГИБКАЯ ТОЧКА ЗРЕНИЯ

В течение дня выделяйте время, чтобы заметить:

- что вы не ваши мысли и ваши размышления не отражают вашей личности;
- каково это, поставить себя на место другого человека (скажем, кого-то близкого, о ком вы заботитесь);
- каково это, поставить себя на место того, с кем вы не согласны или кто, по вашему мнению, заблуждается на ваш счет.

Если вы заметите, что снова пытаетесь проникнуть в чьи-то мысли, посмотрите на происходящее шире: это делает ваш мозг, это он снова завел старую пластинку. Вспомните еще раз, что вы не ваши мысли.

Микронавык 16. Будьте тем, кем хотите быть

Кто я? Многие из нас задают себе этот вопрос. Он может посетить нас в три утра, когда тяжело на душе: «Кто я и как получилось, что я пошел не той дорогой?» Мы можем вопрошать об этом в период больших жизненных перемен, например во время поиска работы: «Кто я и чего мне по-настоящему хочется от жизни?» Он встает перед нами, когда мы пытаемся разобраться в себе, например с помощью психотерапии: «Кто я? Мне нужно обрести себя».

Нас часто призывают избавиться от ментальной шелухи – всех тех слоев личности, которые выглядят «ложными», наносными, – и добраться до истинного «я». Нам говорят, что подлинное ядро личности прячется под этими напластованиями, а определение своей сущности и жизнь в соответствии с ней сделает нас счастливыми. Звучит разумно, не правда ли? Но как узнать, что ты добрался до себя настоящего? Существует ли способ это определить? Еще не изобрели реалометр, который сообщал бы, что мы наконец достигли этой цели.

Существует и другая крайность: что, если под всеми этими слоями нет никакой подлинной сущности, а «я» – это только то, что мы без устали изобретаем сами в течение жизни? С этой точки зрения выходит, что «я» – всего лишь история (или истории), которую вы рассказываете себе сами.

ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ ЧЕРЕЗ ИСТОРИИ О СЕБЕ

Мы начинаем писать историю своего «я» еще в детстве, когда близкие говорят нам, кем мы являемся по отношению к другим людям. Еще малышами мы слышим, как они твердят нам: «Я мама», «Я папа». «Кто такой _____ (красивый, сильный, счастливый) малыш? Ты!»

Взрослея, мы учимся отличать себя («я») от других («ты», «он», «она», «они»). Сами того не замечая, мы приклеиваем к этому «я» ярлыки: «Я плохой танцор», «Я чувствую себя неловко в обществе», «Я единственный ребенок», «Я хороший ученик». Это нормально. Каждый раз говоря о себе или другом человеке, мы последовательно добавляем характеристики к «своему» и «его» портрету, к своим и чужим возможностям. Это происходит постоянно – просто мы этого не замечаем.

ПОДВОДНЫЕ КАМНИ ИСТОРИЙ О СЕБЕ

По сути, в этих историях нет ничего плохого. Тем более что они неизбежны. Но есть и обратная сторона медали. Истории начинают ограничивать нас, когда мы не замечаем, что они всего лишь наши попытки понять себя и донести это понимание до окружающих. Мы полагаем, что они отражают суть, некую непреложную истину, хотя это вряд ли им под силу. Мы воплощаем их в жизнь, замыкаясь в рамках, которые они задают. Так истории становятся самоисполняющимся пророчеством.

Возьмем, к примеру, историю «Я социально неадаптивный». Скажем, вам присуща некая социальная тревожность и налаживание связей в коллективе дается с трудом. В результате вас бросает в пот и вы говорите неуместные вещи в неподходящее время.

О чем эта история умалчивает, так это о случаях, когда вы не испытывали проблем с социальными связями. Возможно, вы даже не обратили на эти ситуации внимания. Или сняли их со счетов, приняв за некое отклонение, а не норму. К тому же «социально неадаптивный» – характеристика, которую дает наблюдающий со стороны. А вы понятия не имеете, что думают другие. Человеку, испытывающему тревогу от пребывания среди людей, свойственно накручивать себя в размышлениях о том, что думают о нем другие.

Ограничения подобного рода сильно повлияли на меня (Мэтта) в юности. Именно по этой причине я научился легко «делать первые шаги» навстречу понравившимся мне людям только после окончания колледжа. В средней школе мне порой представлялся случай поцеловать девочку. Она нравилась мне. Я нравился ей. Мы были одни. Ни у кого на лице не пылал чудовищный прыщ. У меня ничего не застряло в зубах. У нее тоже. Ни один из нас не носил брекетов. Иными словами, ничего не препятствовало поцелую. Все было просто идеально!

Тем не менее, несмотря на все шансы, я редко кого-либо целовал. Всякий раз, когда обстоятельства благоволили поцелую, моя «история» начинала дышать мне в спину: я не могу этого сделать. Я не тот парень, который способен на первый шаг.

Бывали случаи, когда девушки ждали, что я их поцелую, а я просто ничего не делал. Позже я узнавал, что они очень злились на меня за это. Наверняка они думали: «Что со мной не так? Почему он меня не целует?» Однажды в летнем лагере, наутро после ночи, которую мы смущенно

просидели на пороге моего домика – и совершенно точно не целовались, – девушка подлетела ко мне – пар из ушей – и припечатала поцелуем. А потом ушла и больше никогда со мной не заговаривала. Я слишком заиклился на своей «истории», чтобы быть с ней. И упустил блестящую возможность для первого поцелуя.

Приверженность к историям, которые помогают избегать неприятных ощущений, как правило, влечет за собой два последствия. Во-первых, вы лишаетесь многообразия удовольствий, которое предлагает жизнь, повернись вы к ней лицом. Во-вторых, чрезмерная заикленность на себе усиливает власть истории над вами и становится вашей ловушкой. Вы замечаете только преувеличенную версию: что вы слишком потеете, или заикаетесь, или неловко начинаете беседу. Это та версия вас, о которой большинство людей даже не подозревают.

НЕ ПЕРЕОЦЕНИВАЙТЕ СВОИ ИСТОРИИ

Давайте вернемся к примеру с человеком, у которого социальное взаимодействие вызывает неловкость. А если во время общения он не будет всецело поглощен историей о собственной неловкости? Станет ли в этом случае он уделять столько же внимания потению, заиканию и неудачно вставленным репликам? Может быть, они окажутся частью общей картины? Один из способов узнать это – научиться не придавать своей истории много значения.

Попробуйте следующее: узнайте о себе больше, разобравшись со своей историей. Во-первых, определите, о чем она. Скажем, у вас есть пять минут, чтобы поведать совершенно незнакомому человеку о себе: какой вы, какими сильными и слабыми сторонами обладаете. Выделите время, чтобы зафиксировать это на бумаге.

Дальше представьте, какую историю вам хотелось бы рассказать. Каким вы будете в ней? Смелым? Добрым? Настойчивым? Дружелюбным? Запишите все характеристики, которыми хотели бы обладать. Если это напоминает вам слова-ценности, перечисленные в [микронавыке 12](#) и [микронавыке 13](#), все правильно – так оно и есть. Помните, ценности – это способы, которые мы выбираем для взаимодействия с миром. И пускай не в ваших силах заставить себя чувствовать, что вы добры или, например, дружелюбны, вы можете вести себя как добрый и дружелюбный человек. Этот выбор у вас есть всегда, что бы вы ни чувствовали.

В следующий раз, когда окажетесь в ситуации, затрагивающей вашу историю, отнеситесь к ней проще и представьте вместо нее другую – ту, что вы можете создать, делая один шаг за раз. Подумайте, какие действия соответствуют более приятной истории о вас, и попробуйте их осуществить. Это может показаться трудным или странным, а также чудесным и вдохновляющим – таким, что открывает в вашей жизни пространство для роста.

Во времена учебы в колледже однажды вечером я болтал с другом, и мы выяснили, что оба заикнулись на мысли, будто не умеем делать первый шаг. Мы оба интересовались осознанностью в медитации и верили, что разум формирует реальность (чувак!). Нам стало интересно, что будет, если мы попросту решим, что уже являемся парнями, которые делают первый шаг. И мы приступили к делу.

Что дальше? Вы уже догадались: мы превратились в автоматы, стреляющие поцелуями. Ну ладно, не совсем так, однако, если нам нравилась девушка, мы просто наклонялись и целовали ее. Благо это работало безотказно. Через несколько лет после окончания колледжа, когда у меня было первое свидание с моей будущей женой, светила луна, мы стояли на мосту, глядя на реку, и все мироздание кричало: «Идеальная минута для поцелуя!» И я сделал это. Я был готов рискнуть и не прогадал.

Микропрактика

ОСВАИВАЙТЕ НОВОЕ «Я»

Каждый день уделяйте несколько минут, чтобы установить связь с другой своей историей – той, что рассказывает, каким вы хотите быть, – и практикуйте одно маленькое действие, которое согласуется с новым «я». Попутно замечайте моменты, когда ваша старая, избитая история вновь подает голос – не стоит бороться с ней или пытаться переделать. Позвольте ей быть, но не разрешайте диктовать следующую главу! Зафиксируйте происходящее на бумаге.

Микронавык 17. Делайте одно маленькое смелое движение за раз

Что значит быть смелым? В ирландской культуре «смелый» ребенок – то же, что непослушный, а смелость – то, за что полагается наказание. При этом смелость подразумевает умение быть храбрым, отличиться, сделать что-то значительное. Она требует большого риска. Больших ставок. Побуждает пробовать нечто отличное от того, что мы делали раньше. Осознанно свернуть с проторенной дорожки ради нового знания о себе, ради обнаружения скрытых умений, о которых мы не догадывались. Иногда это попытка реализовать то, чего нам очень хочется, хотя мы и представления не имеем, как этого достичь. Нередко это стремление решить проблему, которая кажется... нерешаемой. Сделать невозможное. Быть смелым – значит прыгать без страховки. Идти ва-банк.

Смелость связана с открытиями – а это пугает. Она подразумевает выход из зоны комфорта. Означает, что вы осознаёте возможность феерического провала, после которого подниметесь и будете пробовать еще раз. Вся магия в самом действии, а не в результате, который всегда непредсказуем. Действие полно возможностей, потенциала.

Каков самый большой риск, на который вы способны пойти? В отношениях? В стремлении быть собой? В достижении чего-то по-настоящему стоящего – в работе, учебе, карьере? Может быть, вам нужно сказать что-то неприятное тому, кого вы любите? Сделать что-то, в чем вы совсем не подкованы, но считаете очень важным для себя? Возможно, это трудный разговор? Разрыв отношений? Начало отношений? Просьба о повышении? Старт собственного бизнеса?

Вы можете избегать смелых поступков, потому что таким образом сберегаете потенциальную «возможность» и боитесь себя от «провала». Если не пробовать, то не ошибешься. Иногда люди ведут себя так всю жизнь – ничего не желая и не делая. Мы ловко изобретаем оправдания и находим рациональное объяснение тому, почему план не сработает и нам лучше ничего не предпринимать. И тем не менее. Бывает трудно оставить все как есть. Так как же решиться на дерзкий шаг?

Осмелиться почти всегда значит попробовать что-то новое, зайти на неизведанную территорию. Вот история Линкольна Бичи, родившегося в 1887 году. Будучи ребенком, он бредил полетами и мечтал стать пилотом, чтобы подняться в небо, – и это за десятилетие до того, как братья Райт осуществили свой первый полет! В ту эпоху самолеты были весьма примитивными.

Получить работу пилота Линкольн не мог, поэтому устроился бортмехаником на аэропредставлениях. И там настал его звездный час. На шоу в Лос-Анджелесе один из пилотов получил травму во время полета и не смог продолжать выступление. Организаторам требовался кто-то, кто мог бы поднять самолет в небо, и Бичи предложил свою кандидатуру. Он взлетел, но на высоте примерно 900 метров мотор внезапно заглох, и самолет начал уходить в штопор.

В те времена еще не знали способа выйти из этого положения, поэтому один из трех полетов заканчивался катастрофой. Пилоты перепробовали все самое очевидное вроде попыток развернуть самолет в противоположном направлении или устремить его вверх, но это не срабатывало. Однако Бичи сделал смелый шаг и поступил наоборот, выбрав совершенно безумный вариант: он развернул нос книзу и нырнул в штопор. На удивление, неожиданный новаторский подход позволил ему успешно приземлиться. Это навсегда изменило историю авиации и спасло жизни многим пилотам. А Линкольн Бичи завоевал репутацию величайшего летчика всех времен.

ПРИНЯТИЕ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ

Способны ли вы войти в штопор собственной жизни, откорректировать ее маршрут и повернуть в сторону своих целей? Чем непредсказуемее результат, тем меньше нам хочется что-либо предпринимать. Вот почему принятие неопределенности, даже когда разум рисует картины жестокого разочарования в качестве препятствия, – важнейшая часть смелого поступка. Как бы безумно это ни звучало, мы должны перестать держаться за результат.

Для этого попробуйте отделиться от своих мыслей и отфильтровать то, что предлагает вам мозг. Ищите, какая информация может быть полезной, а какая говорит лишь о том, что разум изо всех сил старается удержать вас от рискованного шага. Часть данных будет полезна с точки зрения организационных вопросов, распределения времени и прочего, ведь

наш мозг – главный инструмент решения проблем, он всегда планирует наперед и помогает оптимизировать действия. Однако другая часть данных, которые мозг вам подбрасывает, окажется избыточной: это информация, призванная столкнуть с выбранного пути, вернуть в состояние безопасности и определенности, обратно в зону комфорта – подальше от дерзновений и потенциальных возможностей. Разумеется, когда это случится, вы заметите за собой нерешительность. В таком случае спросите себя: «Готов ли я сделать маленький смелый шаг – даже если окажусь при этом вне зоны комфорта, даже если подвергнусь риску фиаско – во имя моих ценностей?»

Обратите внимание, что готовность – это не чувство, а характеристика действия: сказав чему-либо «да», вы должны это сделать (больше о готовности и принятии – в [микронавыке 6](#) и [микронавыке 25](#)). Решаясь на смелый шаг, вы можете заручиться помощью группы поддержки. Например, сделав устное заявление: рассказав другу о своих намерениях, чтобы он интересовался, как вы продвигаетесь. Если вам это не подходит, вы можете вслух дать обещание самому себе. Исследования показывают, что намерения, озвученные публично, ведут к более эффективным действиям.

Микропрактика

ДЕЛАЙТЕ СМЕЛЫЕ ШАГИ

Осваивая микронавыки, вы тренируетесь делать маленькие шаги по направлению к жизни, которую любите, и совершенствуете действия, соответствующие вашим представлениям о лучшей версии себя. Теперь нам хотелось бы, чтобы вы замахнулись на что-то по-настоящему дерзкое. Выберите область, в которую вам хотелось бы зайти, но риски слишком велики, а разум только и твердит об опасности. Обязуйтесь каждый день делать в выбранном направлении один маленький, но смелый шаг. Расскажите о своем начинании другу – так проще вести себя ответственно. Настало время войти в штопор и приземлиться там, где вам хочется быть.

Часть пятая. Маленькие шаги к большой жизни

Когда мы разрываем шаблон избегания, довлеющий над нашей жизнью, мы освобождаем место для всего удивительного, что есть вокруг. Втянутые в противоборство с тревогой, или грустью, или болезненными воспоминаниями, мы не успеваем заметить потрясающую красоту рассвета и всепоглощающую любовь, которую испытываем к кому-то значимому для нас. В этом разделе книги вы отработаете навыки, способные преобразить вашу жизнь и помочь увидеть те чудесные явления, которых вы не замечаете.

Однако у культивирования добра есть одна хитрая особенность: наша привычка переключать внимание с «отрицательного» опыта на «положительный» в качестве избегания. Современная культура то и дело напоминает нам о счастье и благодарности как способах меньше тревожиться и испытывать боль. Благо в предыдущих главах вы узнали, что такой вид избегания, несмотря на его естественность для человеческой натуры, плохо работает в долгосрочной перспективе. Стремление получить больше «положительных» эмоций в итоге загоняет нас в старую ловушку.

Вместо этого вы могли бы позволить разным удивительным вещам занять место в вашей жизни и при этом меньше внимания уделять контролю негативного опыта. [Микронавык 18](#) поможет выработать новую привычку систематически замечать необычные вещи, которые мы каждый день упускаем, заикливаясь на своей истории и контролировании происходящего.

Следом мы уделим должное внимание благодарности. Признательность и благодарность – если прибегать к ним, чтобы заметить хорошее, а не контролировать плохое, – могут усилить многие аспекты благополучия и обогатить отношения. [Микронавык 19](#) направлен на то, чтобы привнести в вашу жизнь больше благодарности. В свою очередь, [микронавык 20](#) сосредоточен на всем чудесном, что нас окружает, и на способах испытывать признательность, любопытство и восторг по отношению к жизни и сопровождающим нас простым вещам.

Наконец, мы поднимем темы любви и сочувствия. [Микронавык 21](#) научит проявлять эмпатию, основанную на осознанности и доброте. [Микронавык 22](#) поможет стать более открытыми, развить в себе чувство

сопричастности и милосердие к людям в вашей жизни и за ее пределами.

Микронавык 18. Уделите внимание положительным эмоциям

Счастье, счастье, счастье. Мы любим счастье. Нам его всегда мало. Мы одержимы мыслью о счастье. Каждую. Чертову. Минуту. Но к чему приводят его поиски? Вы когда-нибудь замечали, что чем упорнее мы стараемся быть счастливыми, тем сложнее нам приходится?

Всю книгу мы акцентировали внимание на том, что избегание трудных мыслей и чувств со временем ухудшает качество жизни. Вы помните, что уклонение от неприятных переживаний – естественное состояние, мы идем на это с лучшими намерениями, но зачастую такой метод работает лишь в краткосрочной перспективе. И в будущем эта стратегия сделает нашу жизнь скорее хуже, чем лучше.

Так что подобного рода глава в этой книге способна сбить вас с толку. Разве все это время мы не занудствовали о том, как важно принимать отрицательные эмоции, вместо того чтобы замещать их положительными?

ДЕСЯТЬ ТЫСЯЧ РАДОСТЕЙ И ДЕСЯТЬ ТЫСЯЧ ПЕЧАЛЕЙ

Поразмышляйте над следующим буддийским высказыванием: «В жизни есть десять тысяч радостей и десять тысяч печалей». Жизненный путь усыпан булыжниками, что нормально и естественно, и нам лучше замечать и проживать их, вместо того чтобы пытаться избежать. К тому же жизнь полна бесконечных *радостей*, и нам тоже стоит замечать их и проживать. Секрет в том, чтобы уметь видеть свои ожидания и предубеждения, которые способны омрачать текущее положение дел.

У меня (Джен) недавно было время напряженной работы, после чего ожидался большой волшебный отпуск. Невозможно описать, с каким волнением я ждала и планировала его. Я беспрестанно представляла, в каком восторге буду, когда он наконец настанет. Но когда это случилось, я почувствовала себя... нормально. Ничего удивительного. Мои ожидания были завышены.

Согласно исследованиям (Mauss et al., 2011), я не одна страдаю отпуско-разочаровательным расстройством. Чем больше мы рассчитываем на положительные эмоции от какого-то события, тем больше вероятность, что мы почувствуем себя *несчастливыми*, когда событие наступит. Таким

образом, чем больше мы думаем, что грядущие обстоятельства будут потрясающими, тем больше разочаровываемся, когда они оказываются нейтральными или даже просто приятными.

СКЛОННОСТЬ К НЕГАТИВНОМУ МЫШЛЕНИЮ

Еще один фактор, который способен помешать нашей способности чувствовать радость жизни, – склонность к негативному мышлению. Как мы уже говорили в [микронавыке 4](#), у эмоций есть своя эволюционная причина, особенно у эмоций отрицательных. Они помогают нам оставаться в безопасности. Когда во времена наших предков – охотников и собирателей – куст неподалеку начинал шелестеть листьями на ветру, те, кто воспринимал это как потенциальную опасность, с большей вероятностью выживали и передавали свои гены, чем те, кто оставался неподвижен и наслаждался чудесными звуками природы.

Нашим предкам подобная склонность к негативному мышлению помогала сохранять жизнь, однако теперь она постоянно возвращает нас к мыслям о собственных трудностях и оставляет мало шансов заметить красоту окружающего мира, силу любви, которую мы дарим и получаем, удивительные подарки и сюрпризы, приготовленные жизнью. Не поспоришь, на дороге всегда есть булыжники – порою большие и неподъемные, – но сам путь пролегает через потрясающие, захватывающие дух, необыкновенно красивые места, которыми мы не любуемся из-за склонности видеть все в черном свете.

ОСОЗНАННАЯ ПРИЗНАТЕЛЬНОСТЬ

Как и большинство способностей, умение ценить приятное в жизни требует тренировки. Если мы долгое время были сосредоточены на контроле неприятных мыслей, чувств и событий, сместить фокус на красоту окружающего мира может оказаться непросто ([микронавык 20](#) познакомит вас со способами сделать это).

Попробуйте следующее: возьмите для примера настоящий момент. Если оглянуться вокруг, что вы увидите? Все ли с вами в порядке? Происходит ли что-то плохое прямо сейчас? Что из вашего окружения способно приятно щемить вам сердце? В данный момент я нахожусь в

уютной кофейне. За окном льет дождь. У меня с собой красивый блокнот и телефон, в котором я в любую минуту могу пролистать фотографии людей, которых люблю. Мне тепло и сухо, я не голодна и не испытываю жажды, я любима, обо мне заботятся. В целом я весьма и весьма счастлива.

По мере практики умение отмечать такие детали становится второй натурой, и вам открывается целый арсенал новых переживаний и эмоций. Однако это осознанная деятельность. Если не заставлять себя *специально* обращать внимание на приятные ощущения и эмоции, мы по большей части их не заметим. Прежде чем оценить уютную обстановку в кофейне и все хорошее, что было у меня в ту минуту, мой разум сосредоточился на огромном числе задач, которые я обязана была выполнить за этот день в условиях жесточайшего цейтнота (любимый ход моих мыслей). Однако я способна была заметить и мысли о своем списке дел, и удивительный мир вокруг. Открытость всему хорошему требует лишь еще одного дополнительного шага в наблюдении.

Микропрактика

ТРИ ПОВОДА ДЛЯ БЛАГОДАРНОСТИ

Каждый день (или прямо сейчас, пока читаете это) записывайте в блокнот три хорошие вещи, которые подарил вам день. Исследования показали, что такая ежедневная практика способна надолго улучшить ваше восприятие происходящего. Просто изо дня в день уделяйте несколько минут тому, чтобы зафиксировать все хорошее, что случилось за сегодня.

Вероятно, в ваших записях появятся всевозможные мелочи, которые вы не замечали раньше. Мои списки часто включают кофе, добрые поступки, кофе, горячую и холодную воду, кофе – думаю, вы уловили, что это те самые вещи, которые мы обычно принимаем как должное.

И помните: общая цель состоит в том, чтобы осознанно воспринимать и хорошее, и плохое, что случается за день. Осознанность по отношению к плохому позволит взглянуть на происходящее со стороны и отреагировать, исходя из ваших ценностей, а не на автомате (в [микронавыке 8](#) есть советы о том, как отстраниться от трудных чувств, а [микронавык 12](#) и

[микронавык 13](#) посвящены ценностям). Осознанность по отношению к хорошему позволит выделить эти моменты из общей массы, испытать признательность за них, связать их со своими ценностями и прочувствовать в полной мере.

Микронавык 19. Практикуйте признательность

О чем вы думаете, когда размышляете о признательности? Некоторые – о своей удачливости, или о благодарственных открытках, или о положительных оценках, или даже о восторге и трепете перед окружающим миром. Говорят, признательность – ключ к благодатной жизни. Но как это происходит? Где подвох? В какой момент признательность начинает возвращать нашу склонность избегать неприятных чувств?

Знаете, каким человеком трудно быть в одно и то же время? Признательным и разгневанным. Признательным и завистливым. Признательным и злым, переполненным порочного презрения. Примерно так же трудно быть признательным и встревоженным или напуганным. У признательности есть одно забавное свойство: это не то состояние, о котором мы часто вспоминаем, но если уж вспомнили, то способны найти миллион причин для благодарности.

Все мы знаем, что хорошо быть признательными. Возможно, вы знаете даже об огромном количестве исследований, которые посвящены преимуществам чувства благодарности и всем многочисленным вещам, которые оно приносит в нашу жизнь. И все же одного знания, насколько важна признательность, обычно недостаточно. Осознание, что благодарность способна улучшить наше эмоциональное состояние или даже жизнь и здоровье, не помогает нам испытывать признательность.

Потому что постоянно испытывать благодарность трудно. Нужно очень хорошо сконцентрироваться, чтобы отвлечь свое сознание от автоматического негативного восприятия того, что нас тревожит или расстраивает. Многие теряют эту концентрацию, едва достигнув. Seriously. Устойчивое чувство благодарности дается нелегко.

ЖИЗНЬ ДРАГОЦЕННА ДО ТЕХ ПОР, ПОКА НЕ ПОТЕРЯЕТ БЛЕСК

Замечали, что, когда случается что-то по-настоящему страшное, человек испытывает невероятную благодарность за свою жизнь и любящих его людей? Возможно, вы и сами такое проходили. Это весьма сильное чувство, которое заставляет людей думать: «Вот это да. Я никогда больше не стану принимать как должное ни одного дня моей жизни и ни одного

члена моей чудесной семьи». Так оно и будет – до тех пор, пока однажды, восстановившись после стресса, человек, сам того не желая, не потеряет ощущение ценности жизни и понимание того, что следует быть признательным за каждую прожитую минуту.

ПРЕИМУЩЕСТВА БЛАГОДАРНОСТИ

В исследовательской литературе описано множество преимуществ благодарности. Высокий уровень признательности связывают с массой классных вещей вроде жизнерадостности, крепких отношений, низкого риска психологических расстройств и хороших показателей здоровья – в частности, это относится ко сну и сердечной деятельности (Emmons & McCullough, 2003).

Благодарность видится способом улучшить свою жизнь – а не наоборот. Дело не в том, что трудноуязвимые люди испытывают большую признательность, поскольку все обычно идет по их плану, а в том, что люди, практикующие признательность, часто становятся менее уязвимы.

ВЗРАЩИВАЙТЕ БЛАГОДАРНОСТЬ

Исследователи изучили возможность обострить ощущение признательности и приумножить его преимущества. Один из действеннейших способов выразить признательность – написать письмо с благодарностью – такое, в котором вы поблагодарите человека за все, что он сделал для вас, – а затем *прочитаете его вслух этому человеку*. Последняя часть очень важна (хотя и бывает трудной). Оказывается, чтение подобного послания, осознанно написанного вашей рукой, влияет не только на ваше ощущение собственного благополучия, но и на ваши отношения.

Другой способ усилить чувство благодарности – отмечать вещи, за которые вы признательны, в дневнике благодарностей – каждый день. В специально проведенном исследовании люди, записывавшие, за что они благодарны, оценивали свой уровень благополучия выше, чем те, кто фиксировал другие впечатления.

БЛАГОДАРНОСТЬ И ПРИЗНАТЕЛЬНОСТЬ

Иногда бывает полезно провести различие между признательностью и благодарностью. Благодарность – это то, что вы чувствуете (и испытываете), когда кто-то делает для вас нечто хорошее. Это приятное чувство, которое вы ощущаете, благодаря другому человека за его внимание (как в упражнении с письмом благодарности).

Признательность – более общий опыт ощущения благодарности. Вы можете быть признательны за крепкое здоровье, мягкий плед или красивый восход. В отличие от благодарности, признательность необязательно распространяется на конкретного человека. Именно признательность чаще появляется в дневниках благодарности.

Каждое из этих двух явлений по-своему важно. Позволив всем вещам, за которые вы признательны, стать частью вашей повседневности, вы легче будете противостоять склонности к негативному мышлению, о которой мы говорили в [микронавыке 18](#), – нашей тысячелетиями взращиваемой привычке концентрироваться больше на плохом, чем на хорошем.

Когда дело доходит до восприятия собственной удачливости, для большинства из нас это все или ничего: мы либо под завязку наполнены любовью и чувством благодарности, либо погрязли в своих плохих историях, не в силах даже представить, за что вообще можно быть благодарными. Однако внимание к добрым жестам, которые окружающие делают в наш адрес, и выражение признательности за это обогащают отношения и укрепляют связи с людьми – что само по себе просто волшебство.

Микропрактика

ЕЖЕДНЕВНАЯ ПРИЗНАТЕЛЬНОСТЬ

Один из способов сделать благодарность и признательность частью своей жизни – систематически практиковать их. Потому что вне практики это не те вещи, которыми мы занимаемся постоянно. К счастью, сделать практику систематической довольно легко. Дневник благодарностей, упомянутый ранее, станет простым способом регулярно отмечать все хорошее в своей жизни. Каждый вечер перед сном записывайте несколько вещей, за которые вы признательны. Вот и все. Согласно исследованиям, подобный ритуал перед сном полезен еще и

потому, что улучшает сон и облегчает симптомы бессонницы.

Если вы хотите улучшить свою практику признательности, работая над отношениями, добавьте к ней ежедневную благодарность. Попробуйте каждый день выражать свою признательность – за приятную мелочь или нечто значительное – и записывайте в блокнот имена тех, кого вы поблагодарили (помимо трех хороших вещей, произошедших с вами за день).

Микронавык 20. Стремитесь замечать удивительное

Подумайте, что удивительного есть в вашей жизни прямо сейчас. Кто из близких здоров? Что у вас отлично получилось? В чем повезло? Поистине, в наших отношениях, окружении, творческих замыслах, искусстве и музыке, которыми мы наслаждаемся, таится настоящая сокровищница. Если нам удастся пробиться через мглу страха на другую сторону, мы встречаемся с великолепием жизни. Разве не замечательно было бы испытывать признательность за это?

Несмотря на миллион причин, по которым наша жизнь проще жизни предков, существует еще и миллион причин, по которым современная реальность мешает нам замечать красоту мира. Множество неприятностей отвлекают нас от богатой, насыщенной, полной смысла жизни.

СТАРАНИЕ ВЫГЛЯДЕТЬ ТАК, БУДТО У НАС БОГАТАЯ, НАСЫЩЕННАЯ, УДИВИТЕЛЬНАЯ ЖИЗНЬ, ОТВЛЕКАЕТ ОТ ОБЛАДАНИЯ ТАКОЙ ЖИЗНЬЮ

Все мы видели это. Публикации в социальных сетях о чем-то замечательном событии (а позже выяснялось, что этот оплот веселья и беззаботности был всего лишь удачной постановкой). Или эти «спонтанные» вечеринки, которые кто-то закатывал, предварительно потратив уйму времени на планирование и усиленное исследование Pinterest. Никогда раньше люди не делились мгновениями своей жизни, которые были бы настолько подготовленными и подстроенными. И это стандарт, с которым мы сравниваем себя. Он ведет к тому, что мы начинаем думать, будто наша собственная жизнь не так уж хороша.

Мы часто фантазируем об идеальной жизни, в которой нет всех этих неприятных реалий, с которыми приходится иметь дело. Мы сравниваем свою настоящую жизнь с идеальной и выясняем, что настоящая сильно проигрывает. Тем не менее эта настоящая жизнь – единственное, что у нас есть, и мы упускаем в ней все хорошее, закликаясь на ее неидеальности.

МЫ СЛИШКОМ ЗАНЯТЫ, ЧТОБЫ ЗАМЕТИТЬ, КАК ПРЕКРАСНА

НАША ЖИЗНЬ

Не секрет, что высокие технологии забирают львиную долю нашего времени, и мы зачастую забываем поднять голову, чтобы взглянуть на небо или наклониться к благоухающей розе. Когда в последний раз вы проводили день без гаджетов? Мы вовсе не утверждаем, что нельзя увидеть ничего удивительного на экране, но когда в последний раз вы любовались чудесными видами и звуками реальности? Недавние исследования показали, что примерно половина из нас проводит пять и менее часов на природе в течение недели (Kellert et al., 2017). Пять и менее из 168 часов недели!

Не меньшую помеху создает наш беспокойный разум. Как мы не раз упоминали, человек устроен так, чтобы постоянно искать угрозу в своем окружении. Наш мозг запрограммирован на выживание, и вся эта проверка на безопасность и сосредоточенность на благополучии закрывают от нас чудесные вещи, которые есть вокруг.

БОЛЬШЕ, ЛУЧШЕ, НОВЕЕ

Третий механизм нашего отчуждения от прекрасного не столь очевиден. Мы верим, что в «хорошей» жизни больше «хороших» ощущений и меньше «плохих». Именно это вынуждает нас избегать «отрицательных» чувств и покупать очередные джинсы, даже если в этом нет необходимости; только потом не стоит удивляться, почему мы не чувствуем себя столь же невыразимо счастливыми, как человек, покупающий их в рекламном ролике.

Одна из причин, почему новые джинсы неспособны изменить нашу жизнь, связана с тем, что исследователи называют гедонистической адаптацией (Frederick & Loewenstein, 1999). Суть ее в том, что мы испытываем эмоциональный подъем, когда случается что-то «хорошее» или когда мы получаем то, что считаем стоящим. Привыкание к подобного рода ситуациям возникает очень быстро, едва ли не становясь нашим статус-кво, и наш ум переключается на поиски новой замечательной вещи или «приятного» опыта, чтобы в очередной раз испытать удовольствие. Этот процесс поиска «приятной» новизны и быстрого пресыщения ею, знаменующий скорые поиски нового «приятного» опыта, усиливает чувство неудовлетворенности.

Лучшим примером гедонистической адаптации, которую мне (Джен) доводилось наблюдать, является моя кошка Кики. Она испытывает отчаянное желание находиться там, где ее нет, а попав в заветное место, практически мгновенно разочаровывается. Она готова стоять у стеклянной двери, глядя наружу, одержимая желанием (по крайней мере, так это выглядит) оказаться по другую сторону, ведь она уверена, что быть сейчас на улице – это все, что ей нужно для счастья. Почти тут же, если мы выпускаем ее, она принимается смотреть через стекло в комнату в столь же отчаянном желании быть внутри. И так может продолжаться часами, если кто-то из нашей довольно сострадательной семьи оказывается рядом с дверью.

Причины, которые мешают нашей способности замечать красоты жизни, нештучные. К счастью, есть способы их преодолеть.

ТРЕПЕТ, ПРИЗНАНИЕ, ВОСХИЩЕНИЕ

Одним из ключевых противоядий в данном случае будет осознанное, намеренное поведение, которое позволит почувствовать огромное разнообразие. И, как нигде, оно сосредоточено в природе. В ней такое множество явлений, способных внушать трепет. Если не верите, заберитесь куда-нибудь повыше и понаблюдайте за рассветом или закатом. Солнце встает и садится каждый день, но, пережевывая жвачку повседневной жизни, мы едва ли находим время, чтобы соприкоснуться с этим чудом.

А ведь все, что требуется, – это только соприкосновение. Потому что такие вещи нельзя сохранить, просто положив в карман или унеся домой. Связь с этим явлением можно почувствовать только здесь и сейчас, а потом переключиться на что-то другое. И в самом деле, всего лишь пятнадцать минут на природе способны вдохновить и нарушить порочный цикл «больше, лучше, новее» (McMahan & Estes, 2015).

Существует тонкая грань между отказом от избегания «отрицательных» мыслей и чувств и созданием для себя подходящих условий, чтобы ощутить признательность за удивительную жизнь, которая вам досталась. Намеренное движение к тому, что важно для вас и соответствует индивидуальным ценностям (см. [микронавык 12](#) и [микронавык 13](#) о личных приоритетах), способно предотвратить случайное использование чудесных проявлений жизни в качестве способа избегания трудностей.

Микропрактика

ПОЧУВСТВУЙТЕ ТРЕПЕТ, ПРИЗНАТЕЛЬНОСТЬ И ВОСХИЩЕНИЕ

Как уже говорилось ранее, исследователи выяснили, что даже короткое время, проведенное в осознанном любовании природой, имеет продолжительный эффект, особенно если это входит у вас в привычку. Всю следующую неделю находите возможность выбираться на природу, чтобы намеренно замечать и чувствовать признательность за все, что вас окружает. Стремитесь уделять этому хотя бы пятнадцать свободных минут – никаких прочих дел, только вы и наблюдение за удивительной природой вокруг вас.

Микронавык 21. Будьте добры по отношению к себе

Как только ни изощрялся мозг в процессе эволюции, чтобы научиться избегать опасности. Представьте следующую ситуацию: вы допустили профессиональную ошибку – весьма серьезную. И тут же вам прилетает щелчок по носу от собственного ума.

*Ты снова напортачил. Само собой.
У тебя никогда не получится.
Ты никогда не будешь достаточно хорош.
Ты неудачник.
Ты не заслуживаешь любви.
Ты бесполезен.*

Думается, после подобных речей вашего внутреннего критика вам хочется только свернуться калачиком и убраться подальше от этой ситуации. Хотя он всего лишь честно выполняет свою работу – помогать вам избегать потенциально опасных обстоятельств. Есть риск потерпеть неудачу? Лучше даже не браться. Идти на поводу у этого голоса – один из способов избегания.

Но вы же не можете всегда во всем преуспевать. На работе, в отношениях – везде случаются ошибки. И пускай они допущены ненамеренно, у них всегда есть последствия. И зачастую самым суровым судьей выступает собственный разум. Попробуйте успокоиться и вспомнить, что ваш мозг говорил вам насчет последней неудачной для вас ситуации.

Однажды я (Лиза) беседовала со своей клиенткой – молодой студенткой университета, подверженной перфекционизму. Она часами готовилась к каждому тесту. И если не сидела за учебниками, то повторяла факты в уме. Это отнимало у нее столько сил, что не было времени встретиться с друзьями, присоединиться к семейной прогулке или просто развлечься. Если она не получала высшую отметку, внутренний критик принимался обстреливать ее ужасными замечаниями. Я спросила, действительно ли ей нужен этот голос в голове. «Конечно да, – ответила девушка. – Без него я никогда не получала бы хороших отметок и не преуспела бы в учебе». Как думаете, права ли она?

Попробуйте следующее: прислушайтесь к своему внутреннему критику и постарайтесь понять, как он действует. Обратите внимание, когда и где он имеет тенденцию проявлять себя. Вы можете заметить, как в моменты уязвимости – например, после совершения ошибки – ваш разум начинает выдавать вам добрую порцию критики. Или это происходит, когда вы сравниваете себя с кем-то еще, а ум подбрасывает отрицательную оценку. Возможно, его голос становится громче, когда вы не соответствуете собственным – или чужим – стандартам.

Затем обратите внимание, что происходит дальше. Быть может, критика захлестывает вас, заставляя крутиться в вихре негатива. Дайте себе время осознать, как вы себя ощущаете. Действительно ли эта критика помогает? Мотивирует ли она вас так, как вам нужно? Предполагаем, что нет.

Если вам трудно наблюдать за происходящим внутри себя, попробуйте небольшое упражнение. Представьте, что смотрите игру бейсбольной команды Малой лиги. Один мальчик сидит на краю скамейки запасных, на некотором расстоянии от других ребят. Быть хорошим бейсболистом – это все, о чем он мечтает. Дома мальчик каждый день тренируется с родителями и надеется, что улучшает свои навыки. На скамейке он выглядит маленьким и неуверенным. Взяв биты, он двигается медленно, нерешительно. Рост его едва ли выше этой биты. Мальчик встает на позицию, ждет, когда питчер бросит мяч. Замахивается, но не попадает. Вес биты чуть не опрокидывает его. Вы слышите, как тренер кричит: «Что за идиот! Никогда тебе не быть хорошим бейсболистом. Неудачник!»

Что в этот момент вы почувствуете? Находитесь ли вы на стороне этого мальчика? Думаете ли, что тренер – полный кретин? Считаете ли, что его слова помогут ребенку преуспеть в спорте? Будь вы его наставником, говорили бы с ним так же? Если нет, то почему в подобном ключе беседуете с собой?

Помните, наш разум работает как детектор угрозы. Когда ему кажется, что мы сошли с пути, он делает все возможное, чтобы вернуть нас обратно. Такая «помощь» может включать отрицательную оценку наших действий, намерений или самих себя. Разуму словно нужно высказать нам самое плохое, что есть в его арсенале, чтобы убедиться, что мы больше не допустим ошибки, не пойдем на риск, не станем пробовать новое или трудное. Разум способен превращаться в настоящего... *палача*. Задумайтесь, относится ли кто-нибудь к вам суровее, чем вы сами? Иногда

нам легче быть добрыми с кем-то другим, чем с собой. Бывает по-настоящему трудно простить себя за допущенную оплошность. Вы можете думать: «Я не заслуживаю доброго отношения» или «О-о-о, что за телячьи нежности».

ДОБРОТА, А НЕ КРИТИКА

Может показаться, что внутренний критик возникает сам собой, без нашего согласия и участия. Может, так, а может, и нет. А если можно было бы выбирать *другой способ* говорить с собой? Быть по отношению к себе добрым. Даже великодушным.

Умение замечать внутреннего критика и осознанно воспринимать его слова дает нам возможность беседовать с собой иначе. Исследования успешного поведения показывают, что важно сосредоточиваться на самом *усилии*, а не на *результатах* наших действий (Dweck, 2006). Однако человеческий ум мало в этом преуспевает. Он с большей вероятностью станет цепляться за наши мнимые изъяны и недостатки. Так, вы можете считать себя умным или глупым, вдумчивым или беспечным, мудрым или поверхностным. Вместо этого похвалите себя за усилие, а не за результат. Кроме того, вам может помочь слово «пока». Например, вместо «Я не могу с этим справиться» произносите: «Я не могу с этим справиться... пока».

Микропрактика

ОБРАТИТЕСЬ К СЕБЕ В ЮНОСТИ

1. В следующий раз, когда внутренний критик подаст голос, сделайте *паузу*. Обратите внимание на то, что он говорит, и попробуйте от него отстраниться.

2. Спросите себя, *что добрый наставник сказал бы неуверенному в себе ребенку, который изо всех сил старается осуществить свою мечту?*

3. Попробуйте поговорить с собой в *таком* ключе. Будьте добры. Цените свои усилия. Заканчивайте фразы словом «пока».

Микронавык 22. Распространяйте милосердие на окружающих

Похоже, большая часть из того, о чем мы слышим сегодня в новостях, касается чего-то плохого. Люди делятся на противоборствующие политические лагеря, планета страдает от перенаселенности и нашего неумного потребления, победа хоть в чем-то оказывается важнее единства. Возможно, все так и есть, мы этого не знаем (см. [микронавык 9](#), чтобы познакомиться с силой неведения).

Порою непросто быть милым – по отношению к себе, близким и тем более людям, с которыми мы не согласны или которые каким-то образом задели или ранили нас. Куда легче просто вычеркнуть их из жизни, не правда ли? Мы можем «остаться каждый при своем мнении», но разве кого-нибудь это устраивает по-настоящему? Перестать общаться – еще одна форма избегания. Нам кажется, что это простой способ уклониться от конфликта, разочарования или боли. Но так ли это на самом деле?

Попробуйте следующее: высвободите немного времени, чтобы вспомнить о неразрешенной ситуации с кем-то из вашей жизни. Может быть, у вас был спор. Или вы посчитали, что с вами обошлись несправедливо. Или вы не смогли разобраться с глазу на глаз. Прислушайтесь к себе: действительно ли вам легко с этим живетесь? Способны ли вы дать себе установку просто забыть об этом, а потом так и поступить?

А может, это больше похоже на тяжелый камень в груди, который становится тяжелее, когда вы вспоминаете об этом человеке или что-то напоминает об этой ситуации? Как долго вы носите эту тяжесть? Представьте, каково было бы сбросить ее – сбросить *по-настоящему*.

Привычка жить в боли – так же как и вычеркивание людей из своей жизни, их «обнуление» в вашей судьбе – является формой избегания. Съежившись под покровом злобы и своей правоты (см. [микронавык 11](#)), мы пытаемся защитить себя от страданий. Но что это нам дает? Кажется, только карман, провисший под бременем тяжелых камней.

Я (Лиза) дочь весьма сурового отца. Когда я была подростком, он учил меня кататься на горных лыжах. Я очень волновалась. До этого я уже брала несколько уроков, но исключительно на склонах для начинающих. Его метод обучения был таким: оставить меня на вершине склона – у старта

трассы категории «черный бриллиант» (очень сложной) – и сказать: «Увидимся внизу!» Я была напугана и потеряна. Падала снова и снова. В конце концов, когда отец давно уже был внизу, я скатилась-свалилась-дошлепала до конца трассы, где стоял он. Я сдерживала слезы. Мне хотелось, чтобы он считал меня сильной. Однако внутри себя я злилась и горевала, что он оставил меня один на один с трудностями. Это было нечестно. Мне требовалась помощь, которую я не получила. И кроме того, я не могла о ней попросить.

Уверена, у каждого из нас есть истории о том, как нам пришлось «взять себя в руки» и продираться сквозь трудности. Быть может, таков наш путь – через тернии, а не проявление слабости. Но как насчет важных уроков, которые мы усваиваем посредством таких ситуаций?

Мой отец любит меня. Какими бы ошибочными ни были его методы, он стремился помочь мне освоиться в этом мире – и делал это как умел. Возможно, именно так его тренировал собственный отец. Чтобы открыть себе глаза на эту истину, я сделала только одно: открылась грусти и боли внутри себя, обнаружила этот тяжелый камень, который, подобно жеоде, нужно было расколоть и увидеть красоту, скрытую внутри.

Несмотря на все трудности в отношениях с себе подобными, человек по своей природе животное социальное. Близкие связи с другими людьми – это не только приятный опыт, но и отражение нашей природы. Изоляцию и отчуждение мы переживаем очень тяжело. Конфликтую с окружающими, мы часто забываем о том, что вокруг нас такие же люди, как и мы, – они тоже ищут выход из изоляции и отчуждения. У них тоже есть трудности и проблемы, их так же тянет вычеркнуть кого-то из своей жизни, чтобы защититься, в каждом из них есть своя застарелая боль. В конечном счете все мы варимся в одном котле – даже с теми, с кем нам приходится особенно тяжело.

Микропрактика

МЕДИТАЦИЯ МИЛОСЕРДИЯ

Как и большинство навыков в этой книге, умение открывать душу в моменты боли и страдания требует практики. Благо возможностей освоить ее предостаточно – каждого из нас когда-то что-то да расстраивает. И не единожды.

Один из способов облегчить душу в случае, если вас ненароком обидели, – и тем самым сбросить тяжелый груз с плеч – попрактиковаться в пожелании добра окружающим. Попробуйте мысленно посылать любовь, вместо того чтобы заикливаться на боли.

1. Сядьте как вам удобно и сделайте несколько глубоких вдохов. Когда ваш ум остановится на текущем моменте, вспомните того, кого вам легко любить. Это может быть домашний питомец, член семьи, учитель и даже какой-то персонаж. Вы не обязаны быть знакомы лично. Пусть это будет некто, кто дарит вам ощущение любви.

2. Обратите внимание, локализуется ли это чувство где-то в вашем теле – может быть, в груди или вашей улыбке. Если нет, то это нормально.

3. Медленно и осознанно повторяйте про себя следующие фразы, адресуя их этому человеку (или существу): «Будь невредим. Будь здоров. Будь безмятежен. Будь свободен». Повторите фразы друг за другом несколько раз в течение нескольких минут.

4. Адресуйте свои ощущения, чувства и слова самому себе: «Будь невредим. Будь здоров. Будь безмятежен. Будь свободен». И снова повторите несколько раз в течение нескольких минут.

5. Адресуйте свои ощущения, чувство любви и эти слова всем людям на Земле: «Будьте невредимы. Будьте здоровы. Будьте безмятежны. Будьте свободны». Повторите несколько раз в течение нескольких минут.

6. Наконец, адресуйте свои ощущения, чувство любви и эти слова тому, с кем вы испытываете трудности: «Будь невредим. Будь здоров. Будь безмятежен. Будь свободен». Повторите несколько раз в течение нескольких минут.

Упражнение можно делать столько раз, сколько вам захочется. Заметьте, чтобы практиковать последний пункт, необходимо перестать избегать боли, которую вы носите в душе подобно камню. Это может оказаться нелегко, но регулярная медитация милосердия способна раскрепостить вас.

Часть шестая. Преодолевайте склонность избегать и используйте точечные стратегии

На протяжении всей книги мы помогали вам развить целую цепочку навыков: гибко отмечать свои переживания – какие они есть, – одновременно деликатно за ними наблюдая и определяя, что в той или иной ситуации для вас особенно важно, чтобы осознанно действовать в соответствии со своими ценностями.

Однако, независимо от того, насколько хорошо вы усвоили эти навыки, едва ли у вас все пойдет как по маслу. Так или иначе, временами избегание будет напоминать о себе. Идеал в таком деле не может быть целью – он недостижим. Именно поэтому в последней части книги мы предложим эффективные стратегии для тех ситуаций, когда уклонение от трудных чувств покажется особенно притягательным.

[Микронавык 23](#) описывает основные способы, какими разум загоняет нас в ловушки: формулировка правил, построение предположений, катастрофизация, чтение чужих мыслей, персонализация, – и предлагает варианты действий, помогающих заметить это влияние и освободиться от него. [Микронавык 24](#) посвящен девяти способам выпутаться из сетей разума, когда вы блуждаете по замкнутому кругу или столкнулись с эмоцией, которую хотите избежать. Наконец, [микронавык 25](#) познакомит вас с десятью способами принимать боль, чтобы найти в себе силы заниматься тем, что для вас значимо, даже через страдание.

Микронавык 23. Пять ловушек мышления, которые нужно замечать, чтобы выбраться

Чтобы ориентироваться в сложном мире, требуются ментальные упрощения. Без этого невозможно было бы обрабатывать всю информацию, которая к нам поступает. Ментальные упрощения, или шаблоны, позволяют сортировать явления по категориям, строить предположения относительно будущего, оценивать вероятность событий, устанавливать индивидуальные правила жизни и так далее. Другие животные не делают ничего подобного. У нас есть способность говорить, у них нет. (Знаю, ваш попугай способен повторить все, что вы скажете, но не об этом речь.)

Тем не менее эти упрощения просто обречены на неизбежную трансформацию в ловушки: они растят в нас страх, подогревают избегание, мешают делать то, что для нас важно. Так, способность предвидеть события может гипертрофироваться в навязчивую тревогу по поводу своего будущего. А установки относительно того, как стоит жить (скажем, быть внимательным к другим), способны перерасти в строгие правила, которые не оставят места для маневра (например, не делиться тем, что у тебя на уме, потому что можно ранить чьи-то чувства). Подобные «ловушки мышления» могут склонить вас к избеганию того, что поистине значимо.

Вот несколько примеров таких ловушек. Зная их в лицо, вы получите шанс вовремя не попасться на их удочку – или быстро соскочить с крючка, как только вы поймете, куда угодили.

ЛОВУШКА МЫШЛЕНИЯ 1: НЕАДЕКВАТНАЯ ОЦЕНКА

Наш разум создан судить. Многие из наших мыслей – лишь разнообразные версии оценок «это хорошо» или «это плохо». Пещерные предки, день за днем искавшие себе пропитание, были довольны. «Ягода. Ядовитая – плохо. Другая ягода. Сладкая и вкусная – хорошо».

А что сейчас? Нужны ли нам все эти суждения? Конечно, некоторые нужны. Полезно оценить, какой дом лучше всего снять или купить, какая диета наиболее подходит для здоровья и на какой сериал можно залипнуть вечером в субботу.

Однако многие наши суждения только увеличивают страдания. К примеру, мы склонны маркировать отдельные мысли и чувства как «хорошие» или «плохие». И тем не менее нас посещают и те и другие, нравятся они нам или нет. И мы страдаем от болезненных мыслей и чувств, а вдобавок чувствуем себя несчастными, потому что осуждаем себя за них, не в силах контролировать их существование. Расчудесно, не так ли? А еще мы сторонимся важных дел, которые порождают дискомфорт: не наводим порядок в своих финансах, не навещаем больного друга, не завершаем болезненные отношения.

Суждения касаются не только наших внутренних переживаний. Они затрагивают все. Обратите внимание, как оценка способна помешать вам наслаждаться отношениями («Мой партнер совершенно не умеет слушать»), приятными вещами вроде общения и секса («Это не так классно, как мне представлялось») и маленькими радостями («Этот пятидолларовый кофе оказался бы лучше, не будь он таким горьким»).

ЛОВУШКА МЫШЛЕНИЯ 2: НЕГИБКИЕ ПРАВИЛА

Будьте осторожнее, применяя строгие правила по отношению к себе, миру и людям вокруг. Такие правила обычно содержат слова «следует», «должен» и «надо». В нормах как таковых нет ничего плохого, но вот примеры норм, имеющих негибкий и контрпродуктивный характер: «Если это не делает меня счастливым, мне не следует этим заниматься», «Людям надо быть добрее к окружающим, что бы ни случилось», «Это не должно быть так трудно!». Подобные установки ведут к ненужному избеганию. Но если бы мы просто принимали мир таким, какой он есть, какие возможности это нам открыло бы?

Правило «Ничто не должно даваться с таким трудом» весьма меня (Мэтта) допекает. Если я работаю над проектом вроде этой книги и застреваю, силясь понять, куда двигаться дальше, я могу не на шутку разозлиться. «Это должно быть сплошным удовольствием. Я пишу книгу о том, что люблю, вместе с людьми, которых обожаю. Что со мной не так?» Но если задуматься о природе писательства, опираясь на годы бывшего опыта, то вспоминаешь, что это всегда взлеты и падения. Иногда ты паришь, потому что смог блестяще выразить свою мысль, а иногда все, что ты пишешь, кажется бездарным. Так уж оно устроено. Когда я спрашиваю об этом других писателей, они делятся схожими впечатлениями. Так с чего бы мне рассчитывать, что мир будет другим? Вдыхаю.

ЛОВУШКА МЫШЛЕНИЯ 3: ПРЕУВЕЛИЧЕНИЕ ВОЗМОЖНОСТИ ПЛОХОГО ИСХОДА

Люди – неважные прогнозисты. Доводилось ли вам слушать спортивных комментаторов, политологов, экономистов-аналитиков, предсказывающих вероятность каких-либо важных событий? Коэффициент успешности их прогнозов равен подбрасыванию монетки. И все же, несмотря на частые ошибки «экспертов», среднестатистический человек убежден, что отлично знает, каким может быть исход той или иной ситуации.

Это называется переоценкой вероятности. И она способна перерасти в настоящую проблему, когда мы начинаем переоценивать вероятность дурного. Это становится причиной избегания или жизни в стрессе. Подобную ловушку мышления я обнаружил в своем писательстве. Скажем, я решил, что буду писать книгу с четырех до шести часов дня в субботу. До назначенного времени я пью кофе, читаю газеты или прогуливаюсь с женой, одновременно беспокоясь, что не успею сделать намеченное или не почувствую себя продуктивным. Все это время я не могу в полной мере наслаждаться тем, что делаю. Оказываюсь ли я прав? В итоге работа над книгой идет куда лучше, чем я предполагал...

ЛОВУШКА МЫШЛЕНИЯ 4: КАТАСТРОФИЗАЦИЯ

Катастрофизация предполагает, что, когда происходит нечто малоприятное, вы думаете о том, что это не просто рядовая проблема, а нечто из ряда вон выходящее. По-простому это называется *делать из мухи слона*. Катастрофизация – лучший друг переоценки вероятности. Они часто тусуются вместе, потягивают пиво, обмениваются шутками и делают людей несчастными. Нередко катастрофизация включает предположение, что дело настолько плохо, что вряд ли вы вынесете это и сможете справиться с трудностями. Но вспомните, как часто разыгрывался именно такой сценарий? Стало быть, вы куда выносливее, чем считаете. Я знаю это наверняка: когда работа над книгой идет не очень хорошо, я справляюсь с этим удовлетворительно. Конец света не наступает. Я и правда начал воспринимать трудности как часть творческого процесса: минуты застоя часто ведут к новым восхитительным открытиям.

ЛОВУШКА МЫШЛЕНИЯ 5: ЧТЕНИЕ МЫСЛЕЙ

По какой-то причине мы уверены, что знаем, что происходит в головах других людей. Это бывает полезно. Взрослея, ребенок в какой-то момент начинает ставить себя на место других, представлять мотивацию и чувства окружающих. Для социального развития это благо. Но увы, мы способны излишне привязываться к подобным суждениям. И когда это происходит, мы игнорируем другие возможности – те, что не имеют ничего общего с нашими домыслами.

Пока я работаю над книгой, где-то на заднем плане у меня бродят мысли о суждениях других людей: соавторов, редакторов и прочих специалистов в этой области, наконец, читателей. Никого из них нет в моей комнате, пока я пишу, – только я и мой мозг. Я не могу знать, что думают другие люди, особенно о чем они подумают в будущем. Гоняя эти мысли по кругу, я лишь понапрасну трачу время и силы.

Приведенный здесь список ловушек мышления не исчерпывающий. Вы наверняка вспомните те из них, которые я не назвал, вроде деления на черное и белое, чрезмерной сосредоточенности на несправедливости мира, заикленности на прошлом. Модели поведения, которые мы описывали в предыдущих главах – стремление быть правым, концентрация на верности своих мыслей, а не на их продуктивности, – тоже можно назвать ловушками мышления. Попад в их сети, мы с большей вероятностью поддаемся страхам и отдаляемся от того, что для нас значимо.

Микропрактика

ДАВАЙТЕ ИМЕНА СВОИМ ЛОВУШКАМ МЫШЛЕНИЯ

Когда вы оказались в тупике или не хотите делать что-то для вас важное – например, идти в спортзал, слушать рассказы дочери о том, как прошел ее день, или работать плечом к плечу с коллегой, – обратите внимание, на чем сосредоточен ваш разум. Не оказались ли вы в ловушке мышления? Или сразу в нескольких? Дайте имена этим ловушкам, не пытайтесь с ними бороться, и посмотрите, что будет дальше. Спросите себя: если бы я не придавал значения этим мыслям, что бы я делал?

Микронавык 24. Девять способов сбросить оковы разума

Некоторые мысли – настоящие хулиганы. Они натываются на нас, проходя мимо, и сбивают с ног. Третируют нас и подстрекают к действиям, о которых мы позже жалеем. Появляясь в наиболее уязвимые моменты, они высасывают энергию из всего, что мы делаем. Возможно, ваши мысли-вредители говорят: «Ты плохой человек», «Тебе никогда ничего не достичь» или «Ты никогда не будешь достаточно хорош». А может, они твердят: «Никому нельзя доверять» или «Тебя никогда не полюбят». Не исключено, что они не так драматичны, но не менее коварны: «Ты можешь сделать это позже» или «Тебе не справиться со своими эмоциями». Что бы они там ни говорили, когда мы позволяем им управлять собой, то сами мешаем себе строить полноценную жизнь. Мы не в состоянии погрузиться в работу, налаживать прочные связи с окружающими и наслаждаться красотой, которой одаривает жизнь.

Когда вы перестаете избегать, смотрите в лицо своим страхам и делаете то, что важно, мысли-вредители злятся, а злясь, они повышают тон. Они кричат, вопят и делают все, что могут, лишь бы сбить вас с толку. Им не по нраву перемены. И уж точно ни к чему ваш успех.

Вот девять стратегий, которые вы можете использовать, чтобы отвечать своим мыслям по-новому. Заметьте, среди этих методов нет ни спора, ни борьбы, ни предложений оттолкнуть от себя мысли-вредители. Эти стратегии существуют не для того, чтобы посадить коварные суждения под замок, где они станут только сильнее. Мы предлагаем научиться сосуществовать с ними без бесчисленного множества шишек и синяков.

1. ВЫСТРОЙТЕ ЯЗЫКОВУЮ ДИСТАНЦИЮ

Заметив мысль-вредителя, тихо скажите себе: «У меня появилась мысль...», или «Я заметил, что думаю...», или «Разум говорит мне...» – и произнесите эту мысль. Это может звучать так: «Я заметил, что думаю, будто мне не стать достаточно хорошим отцом, как бы я ни старался». Озвучьте это беспристрастно, без осуждения. Вы просто замечаете – и замечаете, что замечаете (см. [микронавык 2](#) о наблюдении за наблюдающим).

2. ОТСЛЕДИТЕ ИСТОРИЮ СВОЕЙ МЫСЛИ

Спросите себя, с каких пор к вам зачастила эта мысль – хотя необязательно ставить вопрос именно в такой форме. Возможно, вы заметите, что мысль «Я не так умен, как он» – это старая привычная оценка, возникающая всякий раз, когда вы встречаете кого-то, кто кажется весьма остроумным. Быть может, мысль эта впервые дала о себе знать в старших или средних классах, а то и раньше. Если у мысли долгая биография, она уже, скорее всего, стала привычкой, а не адекватным восприятием мира вокруг.

3. ДАЙТЕ СВОЕЙ ИСТОРИИ ИМЯ

Если мысль напоминает о себе снова и снова, дайте ей имя: «Снова она, эта история под названием “Я недостаточно хорош”, которую мозг неустанно рассказывает мне». Или: «Я замечаю, что меня затягивает история под названием “Отношения того не стоят”». Когда вы даете истории имя, вы отделяетесь от нее. Она становится частью вас, а не суммой вашей личности.

4. ОСОЗНАННО НАБЛЮДАЙТЕ ЗА СВОИМИ МЫСЛЯМИ

Представьте, что отступаете в сторону от своих мыслей и наблюдаете, как они движутся мимо вас. Обратите внимание, как разум непрерывно штампует мысли в течение дня. Вы можете вообразить, что сидите у ручья, а мысли разместились каждая на своем опавшем листике и проплывают мимо. Оцените, как удивительна – и неумоима – эта машина, производящая слова.

5. ПРОИЗНЕСИТЕ БЫСТРО, ПРОИЗНЕСИТЕ МЕДЛЕННО

Перемешайте то, как проговариваете и как слышите мысль, повторяя ее снова и снова на высокой скорости. Повторяйте не меньше тридцати секунд. Как вариант, можно озвучить ее себе так медленно, как только можете, – например, низким голосом, словно в замедленном режиме

прослушивания аудиозаписи. Меняя манеру произнесения мысли, вы начнете видеть в ней то, чем она является, – сочетание слов и звуков, а не «истину».

6. ОЦЕНИТЕ ПОЛЬЗУ СВОЕЙ МЫСЛИ

И снова мы возвращаемся к старому доброму измерению продуктивности из [микронавыка 10](#), которое актуально и для этого списка. Спросите себя: «Имеет ли сейчас эта мысль какую-то пользу для меня?» Если это особенно неприятная мысль, то ответ, вероятно, будет отрицательным. Однако вообразите другие обстоятельства, при которых она окажется полезной. Важны контекст и интонация. «Пора взять себя в руки», сказанное тоном жесткого осуждения, когда вы стараетесь изо всех сил, но чувствуете себя уязвимым, едва ли будет полезной мыслью. Та же фраза, сказанная с сочувствием и деликатным ободрением, с интонацией, мотивирующей на подлинные перемены в поведении, совсем другое дело.

7. ПРЕВРАТИТЕ СВОЮ МЫСЛЬ В ФИЗИЧЕСКИЙ ОБЪЕКТ

Представьте, что ваша мысль – некий предмет: камень, пресс-папье, мячик для снятия стресса. Можно также записать ее на бумажной карточке. Поиграйте с этим предметом: таскайте с собой повсюду, как дорогого гостя; положите рядом на стол, пока работаете; или перебрасывайтесь им со своим партнером. Обратите внимание, что можете держать предмет перед собой, разглядывать с небольшого расстояния. Заметьте, что вы больше этой вещи. Что именно вы управляете своей жизнью, а не этот предмет – даже когда он рядом. И ваша мысль ничем от него не отличается.

8. ЗАМЕЧАЙТЕ ПРОШЛОЕ, БУДУЩЕЕ И НАСТОЯЩЕЕ

Поставьте таймер на короткий отрезок времени – две или три минуты. Как только вас посетит шальная мысль, умозрительно отметьте ее как относящуюся к прошлому, будущему или настоящему. Наверняка вы заметите, что большинство мыслей – о прошлом или будущем. Людям свойственно привязываться к тому, что уже минуло, и беспокоиться о том,

что еще не произошло. Нелишним будет проделать все то же на бумаге: записывайте мысли, едва они появляются, и сразу определяйте в одну из категорий.

9. СОЧИНИТЕ ПЕСНЮ

Попробуйте пропеть свои мысли. Придумайте собственную мелодию или наложите слова на знакомый мотив вроде «Крошки-паучка»^[2] или «Секси-попки»^[3]. Пойте до тех пор, пока не почувствуете абсурдность произносимого. Как и в упражнении с очень быстрым или очень медленным проговариванием своей мысли, вы начнете выстраивать новые отношения с этой мыслью, осознавая ее языковую, а не смысловую сущность.

Цель этих упражнений – дистанцироваться от мыслей, лишить их власти, дать себе пространство заняться чем-то еще. Например, если мысль «Это слишком трудно» или «Меня за это осудят» мешает вам делать нечто важное в вашей жизни – скажем, искать работу или быть честным со своим партнером, – эти техники помогут снизить ее значимость и влияние на вашу эмоциональную сферу.

Но не все техники будут одинаково полезны. Выберите для себя парочку. Привыкнув их использовать, вы наверняка разработаете собственные упражнения.

Микропрактика

ПРАКТИКУЙТЕ РАЗДЕЛЕНИЕ

Стратегия, лежащая в основе предложенных техник, называется разделением. Разделять – значит замечать процесс мышления и подрывать тем самым влияние мыслей, которые без нужды управляют вашими действиями. Когда некая мысль является той линзой, сквозь которую вы смотрите на мир, вы слиты с ней, точно срослись и стали одним целым. При разделении, напротив, вы автономны, обособлены и свободны.

Практикуйте часть этих техник разделения с мыслью, не дающей покоя. Определите, какие упражнения показывают свою

эффективность в случаях, когда вы особенно в этом нуждаетесь: чувствуете себя слишком подавленно или просто неважно, стремитесь уклониться от того, что необходимо сделать. В следующий раз, когда навязчивая мысль появится снова и станет соблазнять вас избеганием, примените одну из техник, чтобы дистанцироваться от нее.

Микронавык 25. Десять стратегий для проявления принятия

Когда вы обнаруживаете, что уклоняетесь от чего-то значимого для вас, вспоминайте, что избегание не связано с ленью. «Лень», пожалуй, последнее слово, которое стоило бы применить для характеристики феномена избегания. Лучше подумать об уклонении как о трудностях с неэффективным контролем: избегая важной, но трудной задачи (скажем, физических упражнений, звонка другу, с которым давно не общались), вы, скорее всего, одновременно стремитесь избавить себя от мыслей и эмоций (например, скуки, чувства вины), которые появятся, возьмись вы за это дело. В сущности, вы пытаетесь контролировать эти переживания, оставаясь в стороне от ситуаций, которые их вызывают. Однако такая тактика не заставит неприятные ощущения уйти навсегда – в действительности это лишь продляет переживания.

Альтернативой станет принятие. Принятие (описанное в [микронавыке 6](#)) подразумевает открытость всему, что возникает на вашем пути к значимым целям. Практически каждая глава этой книги способствует принятию, а кроме того, в этой главе мы выделили десять микропрактик, которые должны оказаться особенно эффективными. Некоторые перекликаются с предыдущими микронавыками, но все они помогут отказаться от избегания и двигаться вперед, проявляя принятие.

1. ОТНОСИТЕСЬ К СВОИМ ПЕРЕЖИВАНИЯМ ОСОЗНАННО

Отстранитесь и внимательно понаблюдайте, что происходит у вас в душе. Не пытайтесь ничего менять или контролировать. Позвольте эмоциям просто быть. Наблюдайте за мыслями и чувствами с любопытством, замечая, где они начинаются и заканчиваются, когда ощущаются особенно остро или кажется, что их совсем нет. Заметьте, что ваш мозг хочет к ним добавить – например, «Да что со мной не так?» или «Почему я не могу переступить через это?». Просто смотрите, как мысли и чувства приходят и уходят.

2. ВООБРАЗИТЕ СЕБЯ ОТКРЫТЫМ ПРОСТРАНСТВОМ

Умозрительно наблюдая за своими переживаниями, представьте, что вы не только большой и сильный взрослый, который в состоянии вместить в себя эти чувства (что является правдой), но и что пространство вашей души широко и открыто. Места для всех мыслей и чувств предостаточно. Вы вполне зрелы и выносливы, чтобы справиться с ними.

3. ОПИШИТЕ СВОИ ПЕРЕЖИВАНИЯ

С помощью простых слов расскажите себе о своих чувствах: «Я замечаю, что испытываю волнение накануне этой презентации». «Я замечаю тяжесть в районе лба и груди». «Память подкидывает мне воспоминания о маме, когда она была еще жива». «Меня тянет сделать что-то еще, кроме этой задачи». Старайтесь придерживаться фактов и не добавлять никаких комментариев вроде «Ну как обычно!» или «Терпеть этого не могу».

4. ПРИМИТЕ ОТКРЫТУЮ ПОЗУ

Примите открытую позу: опустите руки вдоль тела, согните в локтях, держите кисти перед собой ладонями вверх. Если вы сидите, пусть кисти лежат у вас на ногах. Такая поза – физическое напоминание о том, чтобы перестать бороться со своими переживаниями и открыться им. Принимайте все, что возникает на вашем пути.

5. УЛЫБНИТЕСЬ

Расслабьте мышцы лица и слегка приподнимите уголки рта. Как и в упражнении с открытой позой, это физическое напоминание о том, что вы готовы принять свои чувства и отпустить их.

6. БУДЬТЕ ДОБРЫ К СЕБЕ

Обратитесь к себе с доброжелательными утверждениями, которые способствуют принятию:

- «У всякой эмоции есть начало, середина и конец».
- «Мне не нужно прогонять это чувство, чтобы двигаться дальше».
- «Делая это, я могу относиться к себе бережно».
- «Моя тревога не говорит о том, что со мной что-то неладно. Это лишь часть человеческой натуры».
- «Ни к чему пытаться прогонять это чувство. Оно пройдет само».
- «Какой урок я могу извлечь из этого переживания? Что оно пытается мне сказать?»

Придумайте собственные утверждения. Убедитесь, что это не утверждения-контролеры, маскирующиеся под принятие (например, «Если я не могу принять это, значит, чувство уйдет прочь»).

7. ОБЪЕКТИВИРУЙТЕ

Представьте, что ваша мысль или чувство – некий предмет. Какого он цвета? Какой формы? Опишите его размер, фактуру и плотность. Он движется или находится в покое? Нарисуйте его или письменно перечислите характеристики, если это поможет сделать его более реальным.

8. ПОДБЕРИТЕ МЕТАФОРУ

Используйте метафоры, чтобы принятие стало нагляднее. Метафорический язык использует характеристики какого-либо действия, как правило физического, – например, «наблюдать за облаками в небе» вполне применимо к «наблюдать за своими мыслями». Попробуйте использовать одну из таких метафор, связанных с принятием, или придумайте собственную. Представляйте, как предпринимаете эти действия. Например, постарайтесь увидеть внутренним взором, как держите в руках тревогу, будто это бабочка. Будет проще, если на первых порах вы воспользуетесь стратегией номер семь.

- «Держать бережно, как бабочку».
- «Обнять словно маленького пушистого зверька».
- «Приветствовать как желанного гостя».
- «Открыться навстречу и отпустить».

9. СОЗДАЙТЕ ВИЗУАЛЬНЫЙ ОБРАЗ ВАШЕЙ МЫСЛИ ИЛИ ЧУВСТВА

Выберите предмет – достаточно маленький, чтобы положить его в карман или рюкзак, – и носите с собой весь день. Пусть эта вещь олицетворяет мысль или чувство, которых вы предпочли бы избежать. Обращайтесь с ним так, будто это долгожданный гость или ваш маленький друг. Вы можете взять что угодно: пресс-папье, браслет, мобильный телефон. Компактные мягкие игрушки особенно хороши, ведь если вам удастся ассоциировать свое чувство с чем-то симпатичным, то ненавидеть его будет сложнее. Это практика, связанная с принятием своих переживаний вместо попыток держаться от них подальше.

10. ДЕЙСТВУЙТЕ НАПЕРЕКОР СВОИМ ПОРЫВАМ

Обратите внимание, куда тянет вас эмоция, и по-доброму сделайте наоборот. Помните, всякое чувство связано с побуждением к действию (см. [микронавык 4](#)), но вы не обязаны ему следовать.

- Если страх побуждает вас бежать прочь, бегите навстречу тому, что пугает.
- Если печаль говорит вам отступить, идите вперед.
- Если тревога говорит вам ускориться, сбавьте темп.
- Если ярость подталкивает вас броситься вперед с кулаками, сделайте шаг назад.
- Если чувство вины призывает извиниться, промолчите.

Чтобы понять, стоит вам прибегать к этой стратегии или нет, спросите себя, соответствует ли действие, предпринятое под влиянием порыва, вашим ценностям. Приближает ли оно вас к значимым людям и событиям? Если нет, действуйте наперекор.

Микропрактика

Вы можете заниматься каждой из этих десяти микропрактик отдельно или последовательно их комбинировать. Не лишним

будет также сочетать их с любыми практиками, описанными в других частях книги. Помните, суть в том, чтобы решаться на трудные, но важные для вас дела, будучи открытыми к неприятным чувствам, которые возникнут в процессе. Мы надеемся, что с обретением этих навыков вы больше не позволите страху управлять вами, а ваша жизнь наполнится смыслом, красками и энергией.

Благодарности

Мы хотим поблагодарить всех своих клиентов, которые доверили нам поддерживать их в трудные времена и подсказали, как сделать микронавыки доступнее и действеннее.

Мы говорим спасибо нашим кураторам, соавторам и единомышленникам в научном сообществе, включая Робина Уолсера, Стивена Хейса, Келли Уилсон, Жаклин Писторелло, Эмили Сандоз, Кейт Келлам, Акихико Масуда, Луизу Хейс и всю Ассоциацию контекстуально-поведенческой науки.

Нам хочется выразить благодарность людям, с которыми мы профессионально сотрудничали в Службе психологической поддержки при Корнельском университете; компании Lyra Health – в частности, Клэр и ее инструкторам; Министерству по делам ветеранов в Литл-Рок; представителям Студенческой оздоровительной программы при Университете медицинских наук Арканзаса; Школе социальной работы в Литл-Рок при Университете Арканзаса; Программе поддержки всех нуждающихся; Институту изучения обсессивно-компульсивного расстройства (ОКР) у детей и подростков при больнице Маклин, Международному фонду ОКР; Центру ОКР и тревожных расстройств в Новой Англии; Университету штата Калифорния в Сан-Хосе и Онкологическому центру Сан-Матео при Калифорнийском университете в Сан-Франциско.

Огромное спасибо нашим единомышленникам в издательстве New Harbinger: Элизабет Холлис Хансен, Катарине Майерс, Дженнифер Холдер, Дженнифер Истман, Клэнси Дрейк и Мэдисон Дэвис.

И самое главное, мы хотим поблагодарить свои семьи и друзей, без любви и поддержки которых ничего бы не получилось: Валери и Джепту Бун; Беллу, Эллиота, Стью, Анжелу, Дерека, Дэвида и других; Тони Жодон; Пег Кронин; Рори, Джози и Джона Койнов; Эвелин Гулд; Ванессу Слоат; Джеффа Шиманьски; Дениз Иган Стак; Хоуп, Джека и Гленн Каллаган; Сью Эванс; а также всех членов семей Койн, Уиттакер, Грегг, Хатчинсон, Кокенмейстер, Жодон и Фолис.

Источники

Приводим список англоязычных книг по самопомощи в области терапии принятия и ответственности (ТПО), которые были изучены в ходе разнообразных клинических исследований и продемонстрировали свою эффективность.

Dahl J., Lundgren T. Living beyond your pain: Using acceptance and commitment therapy to ease chronic pain. Oakland, CA: New Harbinger Publications, 2006.

Ferreira N., Gillanders D. T. Better living with IBS: A step-by-step program to managing your symptoms so you can enjoy life to the full!! Wollombi, Australia: Exisle Publishing, 2015.

Fleming J. E., Kocovski N. L. The mindfulness and acceptance workbook for social anxiety and shyness: Using acceptance and commitment therapy to free yourself from fear and reclaim your life. Oakland, CA: New Harbinger Publications, 2013.

Forsyth J. P., Eifert G. H. The mindfulness and acceptance workbook for anxiety: A guide to breaking free from anxiety, phobias, and worry using acceptance and commitment therapy (2nd ed.). Oakland, CA: New Harbinger Publications, 2016.

Harris R. The happiness trap: How to stop struggling and start living. Boston: Shambhala Publications, 2008.

Hayes S. C., Smith S. Get out of your mind and into your life: The new acceptance and commitment therapy. Oakland, CA: New Harbinger Publications, 2005.

Lillis J., Dahl J., Weineland S. M. The diet trap: Feed your psychological needs and end the weight loss struggle using acceptance and commitment therapy. Oakland, CA: New Harbinger Publications, 2014.

Библиография

Дуэк К. Гибкое сознание. Новый взгляд на психологию развития взрослых и детей. Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2017.

Curtis R. C., Miller K. Believing another likes or dislikes you: Behaviors making the beliefs come true // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1986. № 51 (2). P. 284–290.

Dweck C. S. Motivational processes affecting learning // *American Psychologist*. 1986. № 41. P. 1040–1048.

Emmons R. A., McCullough M. E. Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life // *Journal of Personality and Social Psychology*. 2003. № 84 (2). P. 377–389.

Frederick S., Loewenstein G. Hedonic adaptation / In D. Kahneman, E. Diener, N. Schwarz (eds.). *Well-being: The foundations of hedonic psychology*. New York: Russell Sage Foundation, 1999. P. 302–329.

Kellert S. R., Case D. J., Escher D., Witter D. J., Mikels-Carrasco J., Seng P. T. The nature of Americans: Disconnection and recommendations for reconnection // *The Nature of Americans National Report*, DJ Case and Associates, Mishawaka, Indiana, USA, 2017.

Killingsworth M. A., Gilbert D. T. A wandering mind is an unhappy mind // *Science*. 2010. № 330 (6006). P. 932.

Mauss I. B., Tamir M., Anderson C. L., Savino N. S. Can seeking happiness make people unhappy? Paradoxical effects of valuing happiness // *Emotion*. 2011. № 211 (4). P. 807–815.

McMahan E. A., Estes D. The effect of contact with natural environments on positive and negative affect: A meta-analysis // *The Journal of Positive Psychology*. 2015. № 10 (6). P. 507–519.

Nix G. A., Ryan R. M., Manly J. B., Deci E. L. Revitalization through self-regulation: The effects of autonomous and controlled motivation on happiness and vitality // *Journal of Experimental Social Psychology*. 1999. № 135 (3). P. 266–284.

Nyhan B., Reifler J. When corrections fail: The existence of political misperceptions // *Political Behavior*. 2010. № 32 (2). P. 303–330.

Westen D., Blagov P. S., Harenski K., Kilts C., Hamann S. Neural bases of motivated reasoning: An fMRI study of emotional constraints on partisan political judgment in the 2004 U.S. presidential election // *Journal of Cognitive Neuroscience*. 2006. № 18 (11). P. 1947–1958.

Об авторах

Мэттью Бун – специалист в сфере социальных проблем, писатель и оратор, миссия которого – доносить концепции из области психического здоровья широкому кругу слушателей. Он руководит разработкой учебных проектов и социально-ориентированной деятельностью для Студенческой оздоровительной программы при Университете медицинских наук в Арканзасе, является преподавателем кафедры психиатрии, экспертом в области терапии принятия и ответственности, одобренным Ассоциацией контекстуально-поведенческой науки. Является редактором книги *Mindfulness and Acceptance in Social Work* («Осознанность и принятие в социальной работе»).

Дженнифер Грегг – профессор кафедры психологии Университета штата Калифорния в Сан-Хосе, клинический психолог Калифорнийского университета в Сан-Франциско, специализирующаяся на работе с онкологическими больными и их семьями. Эксперт, одобренный Ассоциацией контекстуально-поведенческой науки; с 2007 года организует и проводит научные исследования, обучает лечащий персонал терапии принятия и ответственности и другим подходам, основанным на осознанности.

Лиза Койн – практикующий клинический психолог, автор, исследователь; более двадцати лет работает с молодежью и их родителями, а также взрослыми пациентами с тревожными расстройствами. В 2014 году основала Институт изучения обсессивно-компульсивного расстройства (ОКР) у детей и подростков при больнице Маклин. Доцент Гарвардской медицинской школы, руководитель Кембриджского центра ОКР и тревожных расстройств в регионе Новая Англия, штат Массачусетс.

Над книгой работали



Шеф-редактор *Ольга Архипова*

Ответственный редактор *Татьяна Медведева*

Литературный редактор *Елена Гурьева*

Дизайн обложки *Мария Сатункина* (дизайн-студия «Космос»)

Верстка *Вячеслав Лукьяненко*

Корректор *Екатерина Тупицына*

ООО «Манн, Иванов и Фербер»

mann-ivanov-ferber.ru

Другие книги серии «Практическая психология»:

[Тревожность](#)

Эдмунд Борн, Лорна Гарано

[Стресс](#)

Клэр Майклс Уилер

[Эмоциональный баланс](#)

Мэттью Маккей, Джеффри Вуд, Джеффри Брэнтли

notes

Примечания

Термин mindfulness по-разному переводится на русский язык. Распространены варианты «осознанность», «внимательность», «внимательное осознание». *Прим. ред.*

The Itsy-Bitsy Spider – популярная английская детская песенка. *Прим. перев.*

Bootylicious – популярный сингл 2001 года американской группы Destiny's Child. *Прим. перев.*