

ГЛАВА 9

Пятая неделя. Как справляться с непростыми ситуациями

Я проходила последний сеанс химиотерапии, когда на деревьях начали желтеть листья. Прошло шесть месяцев. Я пришла на осмотр, мне сделали компьютерную аксиальную томографию, и выяснилось, что раковая опухоль снова начала расти. К этому моменту уже наступила весна и зацвели кусты форсайтии.

Элана Розенбаум, преподаватель Центра осознанной медитации в Вустере (Массачусетс), вела восьминедельный курс осознанной медитации. Ее группа была примерно на том же этапе, на котором мы с вами находимся сейчас, когда выяснилось, что рак вернулся.

Я была в шоке и не хотела в это верить. Моя жизнь только начала возвращаться в нормальное русло, и у меня наконец-то появилось больше энергии... Я занималась спортом и медитировала. Я надеялась, что рецидива удастся избежать. Я не хотела снова ставить жизнь на паузу⁵⁴.

Элана знала, что в ее ситуации вся надежда была на трансплантацию стволовых клеток и дополнительную химиотерапию. Ее охватило глубокое чувство горечи.... и страха. Она начала собираться с силами для продолжения борьбы, спрашивая себя, оправданы ли будут те риски и трудности, с которыми ей предстоит столкнуться.

Я с ужасом думала о предстоящем лечении, но вместе с тем мне хотелось прожить как можно дольше. Я поняла, что мне нужно думать не только о своей жизни, но и о жизни мужа. Он не хотел меня терять. Поэтому очень сложно было сказать: «Нет, я не хочу трансплантацию. Я рискну без нее...» Я поняла, что не смогу закончить курс со своей группой, и бремя ответственности казалось мне ужасно тяжелым. Я надеялась, что смогу провести хотя бы одно-два занятия до того, как мне придется лечь в больницу. Этот период занятий требовал особой деликатности, и мне хотелось пройти его вместе с моими учениками. Я не хотела признавать, что была расстроена, и мне не нравилось, что всю свою энергию я тратила на поддержание внутреннего равновесия.

Я помню, как на следующей неделе на собрании учителей глубоко вздохнула и сказала: «Не будь такой необходимости, я бы не проводила завтра занятия». Мои коллеги посмотрели на меня и сказали: «Тебе и не нужно, мы тебе поможем».

Я была поражена. Мне и в голову не приходило, что можно просто перестать вести занятия... Я была расстроена и измучена, но до того момента не осознавала, насколько крепко я держалась за свою роль учителя или насколько запретным мне казалось любое проявление уязвимости. У меня было ощущение, что я ухожу от ответственности.

Отказ от занятий означал бы, что мне действительно плохо... это означало бы, что я устала, что мне

страшно и что этот страх, а еще грусть и беспокойство о предстоящем лечении забирают мою энергию.

Я хотела быть для своих учеников образцом для подражания, но продолжать преподавание, несмотря на обстоятельства, было ошибкой. Доброта и сострадание друзей и коллег помогли мне увидеть истинное положение вещей. Они не сказали: «Ты плохой учитель. Как ты можешь бросить свой класс посреди курса?»

Все мои «я должна» и «мне следует» исчезли, я высвободилась из клетки, в которую сама себя загнала, даже не подозревая об этом. Как только я осознала их предложение «тебе и не нужно, мы тебе поможем», моя внутренняя борьба прекратилась. С грустью и облегчением мы приняли решение, что моя коллега Феррис Урбановски придет на следующее занятие со мной. Я расскажу ученикам, что произошло, и передам ей эстафетную палочку. Она проведет следующие два занятия, а Флоренс Майер — два последних. Я решила тоже посещать занятия, но в качестве «пациента».

На следующий день мы с Феррис пришли в класс вместе. Когда все ученики расселись по периметру комнаты, мы с Феррис сели в центре. Я начала с медитации:

Отпустите все, кроме этого момента, Разрешите себе не думать о работе

И о прошедшем дне, и о предстоящем вечере.

Просто следуйте за своим дыханием.

Вдыхая, обратите все свое внимание на этот вдох,

Выдыхая, сконцентрируйтесь на выдохе,

Пусть он будет естественным,

Не пытайтесь никак его изменить⁵⁵.

Мы провели еще несколько минут в тишине, чтобы все как следует настроились на практику, я позвонила в колокольчик, взглянула на сидящих в комнате людей, сделала

глубокий вдох и представила мою коллегу Феррис: «Феррис — моя хорошая подруга и прекрасный учитель. Она продолжит вести наш курс. Я узнала, что моя лимфома вернулась, поэтому мне нужно пройти дополнительную химиотерапию и на какое-то время лечь в больницу. Я хотела бы продолжать ходить на занятия, но уже в качестве участника».

В своей книге *Here for Now* («Здесь для сейчас») Элана удивительно просто, но щемяще красиво описывает свой путь через этот сложный период. Однако суть его была не только в том, чтобы пережить рак. Как сказала коллега Эланы Саки Санторелли, «это история о том, как жить и процветать перед лицом смерти; о том, как сделать выбор в пользу жизни в условиях полной неизвестности; о том, как снова и снова говорить «да» светлой составляющей человеческой природы».

Как это относится ко всем нам? Как мы выстраиваем отношения с теми вещами, существенными и не очень, которые напоминают нам о наших слабостях? На этот вопрос мы попытаемся ответить в течение пятой недели нашей программы.

Когда мы сталкиваемся с неприятностями, будь то стресс на работе, проблемы со здоровьем у нас или у близких, переутомление или болезненное уныние, естественным решением кажется отгородиться от этой проблемы. Это можно делать самыми разными способами: пытаясь решить ее, игнорировать или похоронить под кучей вещей, отвлекающих внимание. Все мы используем эти стратегии, даже если они перестали работать много лет назад. Почему?

Во-первых, эти методы так часто срабатывали в прошлом, что кажется вполне разумным использовать ту же тактику снова и снова. Во-вторых, есть в этом элемент

отрицания: мы просто не хотим признать, что ранимы, беспомощны и опасаемся, что другие плохо о нас подумают. Глубоко внутри, возможно, мы боимся тем самым потерять друзей и остаться в одиночестве. Поэтому мы продолжаем.

Но рано или поздно наступает момент, когда эти стратегии перестают работать, потому что у нас заканчиваются силы или же проблема, с которой мы столкнулись, оказывается действительно неразрешимой. И тогда у нас появляется выбор. Мы можем продолжать прикидываться, что ничего не происходит (становясь день ото дня все несчастнее), или же начать по-новому выстраивать отношения с окружающим миром. Этот новый подход заключается в том, чтобы *принять* себя и *любые* трудности, с которыми мы столкнулись. Это значит повернуться лицом к проблеме и попытаться найти с ней общий язык, даже когда, вернее особенно когда, нам этого не хочется или нам от этого страшно.

Многим из нас любые разговоры о том, чтобы принять проблему, кажутся несусветной чушью и даже ересью, но эта реакция объясняется тем, что в отдельных словах не всегда полностью раскрывается смысл. Принятие в контексте техники осознанности вовсе не означает пассивного смирения с недопустимой ситуацией. Оно не означает бесхребетности, смирения со своей участью и готовности сдаться. Осознанность не имеет ничего общего и с отстраненностью — она вовсе не призывает «ничего не чувствовать». Вернемся к ситуации Эланы Розенбаум: она больше всего хотела сохранить свое здоровье, своего мужа, свою жизнь. И для этого ей нужно было сохранять связь со всем этим, прочную связь — гораздо более прочную, чем когда-либо до этого.

Осознанность вовсе не означает отстраненности.

Но что же в таком случае мы понимаем под принятием?

В английском языке корень слова acceptance означает «получить или заполучить что-то и с его помощью понять или осознать некий факт». В этом смысле принятие позволяет сознанию прийти к настоящему и глубокому пониманию истинного положения вещей. Принятие — это пауза; время позволения, разрешения и четкого видения. Принятие позволяет нам избегать поспешных автоматических реакций, лучше понимать сложности со всеми их болезненными нюансами и максимально эффективно их улаживать. Оно дает нам больше времени и пространства, чтобы на них среагировать. Часто оказывается, что самое мудрое решение — ничего не делать.

Как это ни парадоксально, принимать какие-то меры в привычном для нас понимании означает включать в сознании режим действия, и в этом как раз и проявляется автоматическая реакция. Однако этот подход вовсе не помогает предотвратить проблемы. Наоборот, мы смиряемся с судьбой, если остаемся рабами своих автоматических реакций.

Можно сказать, что осознанное принятие дает нам возможность выбора.

Живший в XIII веке поэт-суфий Руми*, пожалуй, лучше всего описал этот подход в своем стихотворении «Дом для гостей»:

Все наше бытие — дом у большой дороги.
Заглядывают все кому не лень.

То радость, то тоска, то злость приносят ноги,
То мимолетных осознаний тень.

* Суфизм — мистико-аскетическое течение в исламе, одно из основных направлений классической мусульманской философии. Произведения Руми использовались в обрядах суфийского ордена Мевлеви, самого влиятельного среди аристократов Османской Турции. *Прим. перев.*

Приветлив будь ко всем у своего порога.
 Пусть даже в дом придет толпа скорбей,
 Что, как разбойники, забывшие про бога,
 Насильно тащат скарб твой из дверей,
 Все ж окажи всем почести.

Кто знает, зачем идут они, чего хотят?
 Быть может, они место расчищают
 Тебе для неизведанных усад.

Пуškai приходят стыд и вспышки гнева.
 Всех приглашай
 радушно погостить.

Признателен им будь —
 они посланцы неба.
 Пришли тебе наставниками быть*.

Конечно, такое принятие дается непросто. Многие из тех, кто начинает практиковать осознанность, именно на этом спотыкаются. Не исключено, что у многих читателей этой книги тоже возникнут сложности на данном этапе. Другие же будут продолжать выполнять медитации из предыдущих глав и, без сомнения, найдут в этом большое успокоение. А кто-то закончит на этом свое знакомство с техникой осознанности. Не будет преувеличением сказать, что предыдущие медитации подвели нас именно к этому этапу, поэтому мы искренне надеемся, что вы не бросите практику. Первые несколько медитаций были направлены на развитие «мускулов» внимания, если можно так выразиться. Они помогли повысить концентрацию и осознанность до уровня, достаточного для того, чтобы приступить

* Джалаладдин Руми. Избранное. Перевод И. Бугаева. *Прим. перев.*

к медитации, которая называется «исследование сложной ситуации».

Что бы ни случилось в течение следующей недели, отнеситесь к себе снисходительно. Повторяйте медитации столько раз, сколько вам захочется (но постарайтесь выполнять рекомендованный минимум). Никто не ведет учет вашего прогресса, и вам не обязательно это делать.

Король, которому было легче жить со сложностями⁵⁶

Существует притча о короле, у которого было три сына. Первого, красавца, все любили. Когда ему исполнился 21 год, отец построил ему дворец в том же городе. Второй сын был очень умен, и его тоже любили. Когда ему исполнился 21 год, отец построил второй дворец для него.

А третий сын не отличался ни красотой, ни умом, был неприветлив, и его не любили. Когда ему исполнился 21 год, советник короля сказал: «В городе больше нет места. Прикажи построить ему дворец за пределами города. Можно как следует укрепить этот дворец и отправить часть твоей стражи охранять его от разбойников, которые живут за городскими стенами». Король построил такой дворец и отправил часть своих солдат охранять его.

Через год сын отправил отцу письмо со словами: «Я не могу здесь жить. Разбойники слишком опасны». Тогда советники сказали: «Нужно построить еще один дворец, больше и надежнее, в 20 милях от города, подальше от разбойников. Если усилить охрану, она легко сможет противостоять атакам кочевых племен, которые случаются в этих краях». Король построил такой дворец и отправил 100 своих солдат охранять его.

Через год пришло письмо от сына: «Я не могу здесь жить. Кочевые племена слишком опасны». Тогда советники сказали: «Построй ему замок, огромный замок, за 100 миль отсюда. Он будет достаточно большим, чтобы там разместилось 500 солдат, и достаточно прочным, чтобы выдерживать набеги народов, которые живут в соседнем государстве». Король построил такой замок и отправил 500 своих солдат охранять его.

Но через год король снова получил письмо: «Отец, мы больше не можем противостоять атакам соседних народов. Они нападали уже дважды, и если нападут в третий раз, я опасаюсь за свою жизнь и жизнь твоих солдат».

Тогда король сказал своим советникам: «Пусть он возвращается и живет со мной во дворце. Лучше я научусь любить своего сына, чем буду тратить все свои силы и деньги из казны на то, чтобы держать его на расстоянии».

Из этой притчи можно извлечь важный урок: в долгосрочной перспективе часто оказывается легче и эффективнее научиться жить со сложностями, чем тратить ресурсы на борьбу с ними и их подавление.

Медленный путь к принятию сложностей

Принятие происходит в два этапа. Во-первых, нужно заметить соблазн прогнать или подавить неприятные мысли, чувства, эмоции и физические ощущения. Во-вторых, проявить активную позицию и «всех пригласить радушно погостить», как предлагал поэт Руми (стр. 174). Это может оказаться сложно и иногда даже больно, но это гораздо лучше, чем обречь себя на жизнь, полную неприятных

мыслей, чувств и эмоций. Секрет в том, чтобы двигаться к принятию постепенно.

Практика пятой недели

Эти задания следует выполнять шесть дней в неделю. На этой неделе вам предстоит выполнить три медитации, каждая из которых плавно переходит в следующую:

- Восьмиминутная медитация «дыхание и тело» (стр. 136);
- Восьмиминутная медитация «звуки и мысли» (стр. 154);
- Десятиминутная медитация «исследование сложной ситуации», описанная ниже.

Короткую «медитацию-передышку», описанную на стр. 141, следует выполнять так, как вы это делали раньше, но обратите внимание на дополнительные советы в конце этой главы, и там же вы найдете упражнение по избавлению от привычек.

Первые две медитации, по восемь минут каждая, помогают подготовить тело и разум к третьей медитации, «исследование сложной ситуации», и с ее помощью получить более четкое представление о себе и о мире.

Медитация «исследование сложной ситуации» помогает очень бережно вызвать в памяти неприятную ситуацию и понаблюдать за реакцией вашего организма. В этом случае более продуктивной будет именно работа с телом, потому что наш разум может слишком заикливаться на цели, когда сталкивается с некоей сложной ситуацией. Разум захочет помочь вам, подавив неприятные мысли или тщетно пытаясь проанализировать и решить проблему, которая вас мучает. Поэтому в таком контексте работать с сознанием слишком сложно, а концентрация на теле помогает немного дистанцироваться от проблемы, чтобы сознание

не вовлекалось в нее в ту же секунду. В каком-то смысле мы больше используем тело, чтобы сделать шаг в сторону негативного опыта, нежели наш аналитический ум.

Вы обрабатываете то же «сырье», но оно удерживается в другом режиме работы сознания, позволяя наиболее глубокой и мудрой части вашей личности выполнить свою работу. У этого подхода есть еще два преимущества. Во-первых, реакция тела на отрицательные эмоции часто дает более четкий и понятный сигнал, на котором легче сфокусироваться. Во-вторых, вы заметите, что физические ощущения приходят и уходят, и это поможет осознать тот важный факт, что состояния сознания тоже постоянно меняются.

Вы поймете, что все меняется: даже самые неблагоприятные сценарии, которые вы воображаете себе в самые мрачные моменты.

Вы увидите этот процесс в действии во время выполнения описанной ниже медитации.

Медитация «исследование сложной ситуации»

Сядьте так, чтобы вам было удобно. В течение нескольких минут сосредоточьтесь на дыхании, а затем расширьте сферу внимания, чтобы она включала все тело (медитация «дыхание и тело», стр. 136). Теперь сконцентрируйтесь на звуках и мыслях (стр. 154–156).

Если вы заметите, что ваше внимание перескакивает с дыхания (или другого ощущения, на котором вы решили сфокусироваться) на неприятные мысли, у вас будет возможность попробовать подход, несколько отличающийся от того, что мы практиковали раньше.

Во-первых, нужно позволить этим мыслям или ощущениям остаться в «буфере обмена» вашего сознания.

Во-вторых, попробуйте сместить центр внимания с дыхания внутрь тела, чтобы уловить любые физические

ощущения, которые сопровождают определенную мысль или эмоцию.

В-третьих, постарайтесь сознательно концентрироваться на той части тела, где ощущения проявляются сильнее всего. В этом вам поможет дыхание. Так же, как вы это делали в медитации «сканирование тела», спокойно и дружелюбно направьте осознанное внимание в эту часть тела. Для этого представьте, что воздух заполняет ее на вдохе и выходит из нее выдохе.

Как только ваше внимание будет полностью сосредоточено на ощущениях в теле, напомните себе, что не следует пытаться их изменить. Бережно исследуйте их и относитесь к ним просто как к ощущениям, которые появляются в теле и исчезают. Вы можете сказать про себя: «Это нормально. Какими бы ни были мои ощущения, я могу просто принять их». Затем попробуйте понаблюдать за этими ощущениями и вашей реакцией на них еще какое-то время.

Замечаете ли вы, что пытаетесь отделаться от этих ощущений, или же вы способны направить на них все свое внимание, дышать вместе с ними, принимать их? Возможно, вам стоит повторить несколько раз про себя: «Все в порядке, это нормально. Какими бы ни были мои ощущения, я могу просто наблюдать за ними», используя каждый выдох для того, чтобы расслабиться и принять их.

Если во время медитации у вас не возникает мыслей о неприятных ситуациях или проблемах, но вам хочется исследовать этот новый подход, попробуйте специально вспомнить о какой-нибудь неприятности, которая присутствует в вашей жизни и о которой вы можете подумать несколько минут. Это не обязательно должно быть что-то очень важное или болезненное. Достаточно, если это будет немного неприятная или неразрешенная ситуация: недопонимание, спор или случай, когда вы чувствовали злость, сожаление или вину за то, что случилось, или переживали о том, что может случиться. Если ничего такого

не приходит в голову, возможно, у вас в прошлом, далеком или недавнем, была подобная ситуация, которая вызывала неприятные эмоции.

Теперь, когда вы вспомнили непростую ситуацию, поместите ее в «буфер обмена» вашего сознания, а затем переключите внимание внутрь тела и постарайтесь заметить любые физические ощущения, которые она вызывает.

Если вам удалось их заметить, попробуйте к ним приблизиться. Осознайте эти ощущения, направив внимание на ту часть тела, где они проявляются сильнее всего, наполняя ее дыханием на вдохе и освобождая ее на выдохе. Понаблюдайте за ощущениями и за тем, как изменяется их интенсивность под воздействием вашего осознанного внимания.

Чтобы усилить ощущение открытости своим ощущениям, время от времени повторяйте про себя: «Это ощущение здесь. Нет ничего страшного в том, что я это чувствую. Что бы это ни было, оно уже здесь, и я готов это почувствовать».

Теперь постарайтесь сохранить осознанность этих ощущений и своего к ним отношения: дышите вместе с ними, примите их, дайте им побыть такими, какие они есть. Будьте открыты любым возникающим ощущениям и отпустите напряжение и зажатость. На выдохе повторяйте про себя: «Я расслабляюсь и принимаю новые ощущения».

Когда вы заметите, что ощущения в теле больше не перетягивают на себя внимание, как раньше, направьте его на дыхание и продолжайте там удерживать.

Если в течение следующих нескольких минут у вас не возникнет никаких сильных ощущений в теле, попробуйте направить несколько вдохов и выдохов к любым, пусть самым незначительным ощущениям, даже если кажется, что они никак не связаны с определенными эмоциями.

Изучая принятие день за днем

Каждый день во время медитаций вам нужно будет думать о чем-то не очень приятном, однако помните, что это не должна быть слишком серьезная проблема. Пусть это будет то, о чем вы легко можете вспомнить и что не будет слишком значительным потрясением. Это могут быть разногласия с кем-то из друзей или коллег, тревога перед путешествием или решение, которое вы уже очень долго обдумываете. Вы можете быть удивлены силой реакции, но помните, что у всех есть привычка сразу погружаться в проблему, анализировать, решать ее и раздумывать над ней. Вместо этого напомните себе о переключении внимания на тело, чтобы в каждый момент чувствовать физические реакции на собственные мысли. Как и во время предыдущих медитаций, постарайтесь поддерживать сострадание и спокойную осознанность, наполненную теплом и заинтересованностью.

Как только осознанность окутает ваше тело, попробуйте распознать местонахождение любого проявления дискомфорта. Например, напряжение часто появляется в шее или плечах. Страх заставляет чаще биться сердце. Предчувствия или опасения вызывают «бабочек в животе». Иногда может появляться неожиданная острая или, наоборот, едва заметная ноющая боль, которая исчезает так же стремительно, как возникает. Внезапно в суставах могут появиться болевые ощущения, а в мышцах — слабость. Не исключены одышка или легкое головокружение. У нашего тела есть миллион вариантов реакции на неприятные ситуации, и эта медитация дает вам возможность узнать, где именно локализованы различные неприятные ощущения, и оставить место для ваших реакций.

Вы увидите, что в одних случаях реакции тела могут быть едва заметными, а в других они мгновенно возникают

сразу в нескольких местах. Эти реакции чем-то напоминают плохо работающий душ, от которого не знаешь, чего ожидать: сначала оттуда ничего не льется, потом идет сильнейшая струя ледяной воды, а затем вас ошпаривает кипятком. Независимо от причины этих реакций сосредоточьтесь осознанность на тех участках тела, где ощущения наиболее выражены. Чтобы наполнить их осознанным вниманием, направьте туда несколько вдохов и выдохов. Когда вы полностью осознаете эти ощущения, скажите про себя: «Это нормальные ощущения. Я готов к ним и открыт для них». Постарайтесь сохранить осознанность этих ощущений: примите их, дайте им побыть такими, какие они есть, исследуйте, но не судите их. Если вы занимаетесь йогой, то сможете использовать тот же подход, чтобы работать с дискомфортом в теле или сознании и с сильными ощущениями во время занятий, и приближаться к границам, не пересекая их. Подобно тому, как вы исследуете границы определенной позы в йоге, вы можете проделать то же самое с жизненной трудностью, которая не дает вам покоя.

Если вы чувствуете, что реакция вашего тела или сознания слишком травмирует — если вы испытываете неприязнь, — помните, что вам не обязательно бросаться с головой в этот омут. Вы всегда можете сделать шаг назад, переключая внимание со сложности, с которой работаете, и поддерживая состояние осознанности, наполненное теплом, состраданием и любознательностью. Если через какое-то время вы снова почувствуете себя достаточно уверенно для того, чтобы продолжать, вызовите опять эту сложность в сознании, сосредоточившись на реакциях своего тела. Осознание того, как реагирует ваше тело, имеет наибольшее значение. Это первое звено цепи, которая вызывает развивающиеся по спирали негативные мысли, и именно с него нужно начинать. Ваше тело

обрабатывает все неприятности, с которыми вы сталкиваетесь, совершенно по-другому. Избавляясь от желания «все исправить», вы даете себе шанс на более глубокое оздоровление.

По мере исследования реакции собственного тела попробуйте — не задавая специально никаких вопросов — рассмотреть внутри себя, как эти физические ощущения меняются во времени. Каков их характер? Связаны они с сокращением или напряжением? Что происходит, когда вы направляете к ним дыхание и позволяете себе открыто на них реагировать? Сопровождается ли ваша практика какими-то ожиданиями, борьбой или раздражением, и если так, то какие ощущения с этим ассоциируются?

На протяжении медитации постарайтесь сохранять открытое и любознательное отношение к себе. Почувствуйте себя путешественником-первооткрывателем — человеком, который хочет нанести на карту неизведанную землю, которому интересен и пейзаж в целом, и отдельные скалы, утесы и долины, который хочет узнать характер этой местности и которому одинаково интересны бесплодные и плодородные земли, ровные дороги и островерхие скалы. Исследователь старается создать максимально точную карту, потому что любые неточности унижают достоинство этой земли. По мере приближения к концу программы ваша задача будет заключаться в том, чтобы сохранить любознательность, интерес и осознанность ко всему, что происходит в вашем сознании и теле, и не упустить глубокую красоту вашей жизни.

Выполняя эту медитацию, постарайтесь удержаться от соблазна решить возникающие в сознании проблемы и сложности. Умение принять ситуацию связывают с положительными изменениями, поэтому нет ничего удивительного в том, что режим действия вашего сознания попытается разобраться с проблемами. Вам может показаться,

что существенных различий тут нет, но вспомните эксперимент с лабиринтом для мыши (стр. 124–125). Он показал, как тонкие отличия в состоянии сознания приводят к совершенно разным результатам. То же справедливо и для этой медитации. Если вы подойдете к ней с желанием решить конкретную проблему, то натолкнетесь на собственный автопилот и аверсивные импульсы. Возможно, вы даже не заметите, как они активизировались, но в этом и состоит их особенность. В конце концов вы почувствуете их присутствие, когда испытаете грусть или разочарование по поводу того, что «ничего, кажется, не изменилось». Конечно, очень сложно, если не сказать невозможно, полностью избавиться от желания изменить что-то, но помните, что вы развиваете сострадание к себе, поэтому каким бы ни был ваш результат, он не будет неудачей. Если вы научитесь ловить себя на том, что оцениваете или судите себя, это будет означать, что вы вернулись в осознанное состояние, которое станет крепнуть день ото дня. Если на этом этапе медитация «исследование сложной ситуации» покажется вам слишком сложной, можете отложить ее и выполнять другие. Если вам захочется к ней вернуться, вы всегда сможете сделать это позже.

Иногда кажется, что ничего не происходит...

Медитация «исследование сложной ситуации» иногда дает неожиданные результаты. Некоторым людям кажется, что ничего не происходит. Гарри, например, специально задумался о сложной ситуации на работе, но ничего не почувствовал: «Я сразу начал сомневаться, правильно ли я все делаю, — вспоминает он. — Но в какой-то момент мышцы в груди как будто щелкнули. Мне было не больно, однако я почувствовал это весьма отчетливо и очень удивился, потому что раньше никогда не обращал внимания, как реагирует мое тело, когда я волнуюсь. Я не старался избавиться

от этого ощущения. На самом деле я был им заинтригован, возможно, потому, что мне понадобилось какое-то время, чтобы хоть что-то почувствовать. Это ощущение перемещалось вверх-вниз, и я продолжал за ним следить. В итоге оно сошло на нет, и когда я вернулся к своим мыслям, то беспокойство, с которого все началось, исчезло».

У Сони был похожий опыт, хотя у нее ощущения сразу проявились. «Я заранее определила для себя, на чем сосредоточиться: это была фраза, которую кто-то на днях сказал моему мужу. Совет поместить это переживание в «буфер обмена» показался мне очень полезным, потому что мне ничего не нужно было с этим делать. Я сразу почувствовала что-то в нижней части живота, сосредоточилась на этом ощущении и стала направлять туда дыхание, как мы делали во время «сканирования тела». Какие-то ощущения приходили и уходили, а какие-то оставались. Потом меня внезапно посетила другая тревожная мысль, связанная с домашним заданием сына, и я тут же почувствовала стесненность в верхней части грудной клетки и в горле. Потом снова вернулись первые ощущения. Когда я попыталась охватить их все, мне очень помогло на выдохе повторять про себя: «Я расслабляюсь и принимаю новые ощущения». Мне показалось, что я тогда впервые поняла, что значит не пытаться специально ничего привнести в свои ощущения, — я просто исследовала их, не пытаясь прогнать».

Так же, как Гарри, Соня, вернувшись к своим мыслям, обнаружила, что ситуация, которая тревожила ее, никуда не исчезла, но утратила свою остроту. Чем это объяснить?

Умение направить осознанное внимание на сложные ситуации и принять их работает в двух направлениях. Во-первых, оно разрывает самое первое звено цепи негативных эмоций. Принимая собственные негативные мысли, чувства, эмоции и телесные ощущения — просто примиряться с фактом их существования, мы предотвращаем

возникновение аверсивных импульсов*. Не поддаваясь эмоциям, которые раскручивают спираль, мы лишаем ее импульса. Если поступить так же, как Гарри и Соня, — сделать это на самых первых этапах, она никогда не получит достаточно энергии, чтобы раскрутиться до конца, просто остановится.

Помните, мы описывали результаты эксперимента Ричарда Дэвидсона и Джона Кабат-Зинна, которые при помощи электродов на коже головы измеряли электрическую активность в левой и правой фронтальных долях мозга (стр. 60)? Они обнаружили, что после тренировки осознанного внимания участники эксперимента были способны поддерживать состояние ума, ориентированное на приближение и исследование, в том числе когда испытывали грусть. Опубликованные в 2007 году результаты исследований в нашем Оксфордском центре подтвердили, что даже люди с депрессией и суицидальными намерениями смогли после участия в программе осознанности переключиться от избегания к приближению, и это подтвердилось показателями электрической активности в мозге⁵⁷. Гарри и Соня испытали то же самое чувство облегчения, которое возникает, когда мы можем сделать шаг навстречу сложным ситуациям, не вызывая реакцию мощных аверсивных систем тела.

Мы уже убедились, что когда мы прокручиваем в голове какую-то ситуацию, мозг реагирует на нее как на реальную угрозу, поэтому он отключает системы приближения и связь с творческими способностями. Иногда это действительно необходимо, но когда мы вспоминаем прошлое или думаем о будущем, у нас в голове возникают не настоящие, а вымышленные трудности. В результате у нас отключается способность мыслить открыто, творчески и мы

* Импульсов, вызывающих негативные реакции. *Прим. ред.*

либо чувствуем себя в ловушке и сжимаемся, либо наше тело готовится «бить-или-бежать». В главе 2 мы упоминали эксперимент с компьютерной томографией мозга. В ходе эксперимента выяснилось, что у людей с низкими показателями осознанности — которые перескакивают с одного дела на другое, которым трудно находиться в настоящем и которые так закикливаются на цели, что теряют связь с действительностью, — миндалевидное тело (отвечающее за реакцию «бей-или-беги») постоянно находится в режиме боевой готовности⁵⁸. Возможно, вам кажется, что чем больше спешить, тем больше можно успеть, но вместо этого вы активируете аверсивную систему мозга и мешаете проявлению собственных творческих способностей.

Вторая причина, по которой умение осознанно принимать сложности действительно работает, состоит в том, что оно позволяет осознать точность ваших мыслей. Возьмите, к примеру, следующую мысль: *«Я не справляюсь. Я сейчас закричу»*. Если вы понаблюдаете за своей реакцией на эту мысль и активно прочувствуете напряжение мышц в плечах и животе, прежде чем эти ощущения рассеются, то четче увидите, что это было проявление страха, а не реальное положение дел. Вы справились с ситуацией и не закричали. Это сильный и убедительный страх, но он никогда не был реальным фактом. Постоянное сравнение мыслей с реальностью — хорошее противоядие от любых проявлений негатива.

«Медитации-передышки»: как применить полученные знания в реальной жизни

Последние несколько недель вы практиковали «медитацию-передышку» дважды в день в тех случаях, когда

чувствовали в этом потребность. Теперь мы рекомендуем обращаться к этой медитации в первую очередь в тех ситуациях, когда у вас возникает психический или физический дискомфорт в теле или в мыслях.

По окончании медитации у вас есть четыре варианта действий. Как мы уже описали на прошлой неделе, первый вариант — это просто продолжать делать то, что вы делали, но более осознанно. На этой неделе мы предлагаем вам после «медитации-передышки» спокойно и без дополнительных усилий направить внимание внутрь тела и исследовать любые физические ощущения, которыми сопровождаются мысли о неприятностях и сложностях. Медитация на этой неделе очень похожа на те, что вы практиковали до этого, но она была дополнена, чтобы помочь вам исследовать сложности с большим состраданием. Пожалуй, «медитация-передышка» на этой неделе в большей степени будет выполнять роль своеобразного моста между более продолжительными медитациями и повседневной жизнью. Мы рекомендуем выполнить три стандартных этапа медитации и учесть рекомендации, приведенные ниже. В идеале ваше осознанное внимание должно повторять форму песочных часов. Обратите особое внимание на дополнительные инструкции на третьем этапе, поскольку они помогут вам исследовать неприятные мысли с большей теплотой и состраданием.

Шаг 1. Осознанность

Вы уже пробовали направлять осознанное внимание на внутренний опыт и замечать, что происходит с вашими мыслями, чувствами и ощущениями в теле. Теперь вы можете попробовать *описать*, *признать* и *идентифицировать* их, облекая этот опыт в слова. Например, вы можете сказать про себя: «Я чувствую, как усиливается злость» или «Я себя критикую».

Шаг 2. Перенаправление внимания

Вы уже пробовали аккуратно *перенаправить* все внимание на дыхание, чтобы проследить весь его путь на вдохе и выдохе.

На этой неделе начните проговаривать: «Я *вдыхаю... и выдыхаю*».

Можно также считать каждый вдох и каждый выдох. Например, на первом вдохе говорите: «Вдох — раз», а на выдохе: «Выдох — раз», на следующем: «Вдох — два» и так далее до пяти. Потом начните сначала.

Шаг 3. Расширение внимания

Вы уже практиковали расширение сферы внимания, чтобы оно охватывало все тело. Но на этой неделе, вместо того чтобы сохранять полную осознанность в течение нескольких минут, как вы это делали раньше, позвольте своему осознанному вниманию включить любое ощущение дискомфорта, напряжения или сопротивления, как в медитации «исследование сложной ситуации». Заметив какое-то из этих ощущений, направьте туда свои внимание и дыхание. На выдохе постарайтесь еще больше расслабиться. В это же время говорите себе: «Я могу просто быть открытым своим ощущениям, какими бы они ни были». Если дискомфорт исчезнет, снова сосредоточьтесь на осознанности тела.

Если сможете, продолжайте делать это дольше минуты, направляя внимание на ощущения в теле и на ваши собственные реакции: дышите вместе с ними, примите их, дайте им побыть такими, какие они есть. Считайте это дополнительным шагом или своего рода мостиком к продолжению вашего дня: не стоит сразу браться за то, чем вы занимались до медитации, — уделите еще некоторое время тем сигналам, которые ваше тело посылает вам в пространстве осознанности.

Постарайтесь сохранить это осознанное внимание в течение дня.

Упражнение по избавлению от привычек: посадите семена или поухаживайте за растением

Ухаживать за семенами или растениями несложно, но это занятие приносит удивительные результаты и даже может спасти вам жизнь. В конце 1970-х годов психолог из Гарвардского университета Эллен Лангер и ее команда провели ставшую классической серию экспериментов. Они просили постояльцев дома престарелых поухаживать за растениями в своих комнатах⁵⁹. При этом одним нужно было самостоятельно поливать, удобрять и следить, чтобы растениям было достаточно света, а другим просто поставили растение в комнату и просили не беспокоиться о нем, потому что за ним будут следить медсестры. Затем исследователи измерили, насколько счастливы были представители обеих групп, и, к своему удивлению, обнаружили, что пожилые люди, которые ухаживали за растениями, оказались гораздо счастливее и здоровее. Они даже прожили дольше. Такая простая вещь, как уход за другим живым существом, значительно улучшила их жизнь.

Поэтому на этой неделе мы советуем вам купить семена или горшочное растение или одолжить его у знакомых. Если вы решите посадить семена, возможно, стоит выбрать те, пыльцой которых потом смогут питаться пчелы. В работе пчел есть что-то завораживающее. Можно также посадить семена съедобного растения: помидоров, салата или зеленого лука. Достав семена из упаковки, почувствуйте их фактуру и потрогайте землю. Обратите внимание: есть ли у вас в теле напряжение, может быть,

в шее или плечах? Проследите, как семена падают между пальцев. Теперь делайте это в два раза медленнее. Чувствуете ли вы разницу?

Чем пахнет земля для растений? У нее характерный землистый аромат или запах с кислинкой, больше свойственный для песчаной почвы? Когда будете поливать растение или семена, обратите внимание, как свет преломляется в каплях воды. Возможно, вам захочется чуть больше узнать о растениях, которые вы решили посадить или о которых захотели позаботиться.

Что случилось с Эланой?

В предисловии ко второму изданию своей книги *Here for Now* Элана Розенбаум написала: «Иногда люди спрашивают меня: “Вас вылечили?” В ответ я уточняю: “Вылечили от чего?”»⁶⁰.

В заключение она говорит: «Я жива. Я здорова. Я постоянно работаю над тем, чтобы жить в настоящем. А вы?»