

МАРК УИЛЬЯМС
ДЕННИ ПЕНМАН

ОСО ЗНАН НОСТЬ

Как обрести
гармонию в нашем
безумном мире

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

МИ∞

Оглавление

Предисловие	7
Глава 1. Как белка в колесе	12
Глава 2. Сам себе враг	28
Глава 3. Осознание собственной жизни	49
Глава 4. Восьминедельная программа осознанной медитации	78
Глава 5. Первая неделя. Жизнь на автопилоте: жизнь ли это?	92
Глава 6. Вторая неделя. Чтобы разум помнил о теле	119
Глава 7. Третья неделя. Помогите мышке выбраться из лабиринта	142
Глава 8. Четвертая неделя. Что общего у мыслей и слухов	169
Глава 9. Пятая неделя. Как справляться с непростыми ситуациями	198
Глава 10. Шестая неделя. Жить настоящим или прошлым?	226

Глава 11. Седьмая неделя. Когда вы перестали танцевать?	256
Глава 12. Восьмая неделя. Ваша свободная и бесценная жизнь	287
Благодарности	303
Об авторах	305
Примечания	306

Предисловие

В последнее время весь мир говорит о практике осознанности. И это прекрасно, потому что сейчас нам особенно не хватает некоего неуловимого, но важного элемента нашей жизни. Порой мы начинаем догадываться, что не хватает нам самих себя — нашей готовности или умения присутствовать в собственной жизни и проживать ее так, будто она действительно что-то значит, в тот единственный момент, который у нас когда-либо будет, то есть здесь и сейчас, — и что мы достойны и способны прожить свою жизнь именно так. Это очень смелая и чрезвычайно важная мысль, и она могла бы изменить мир. По крайней мере она изменит жизнь тех, кто решится сделать шаг в этом направлении и поможет этим людям оценить и ощутить полноту жизни.

При этом осознанный подход к жизни — не просто очередная хорошая идея: «Точно, теперь я буду жить более осознанно, меньше осуждать людей, и все изменится к лучшему. Почему я раньше до этого не додумался?» К сожалению, такие идеи мимолетны и почти никогда не задерживаются надолго в нашем сознании. И хотя быть более внимательным к своим действиям

и меньше осуждать других само по себе хорошо, на одной такой идее далеко не уедешь. Более того, от таких мыслей можно почувствовать себя более неадекватным или бессильным. Практика осознанности требует непосредственного участия того, кто хочет добиться с ее помощью каких-то преимуществ, только тогда она будет эффективной. Другими словами, осознанность — действительно практика, и такого мнения придерживаются Марк Уильямс и Денни Пенман. Это не просто правильная идея, умная техника или новомодное увлечение, а образ жизни. На самом деле этой практике уже несколько тысяч лет, и ее часто называют сердцем буддистской медитации, хотя ее суть сводится к внимательности и осознанности и потому универсальна.

Практика осознанности оказывает огромное воздействие на наше здоровье, благополучие и счастье, и в этой книге в очень доступной форме приводятся научные и медицинские подтверждения этого. Поскольку осознанность — практика, а не просто абстрактная идея, ее культивирование — процесс, который со временем углубляется. Приступая к практике, нужно прежде всего дать обязательство самому себе, что потребует упорства и дисциплины, но вместе с тем необходимы гибкость и легкость, иными словами, проявление доброты и сочувствия к самому себе. Именно легкость в сочетании с непоколебимой и искренней вовлеченностью отличают обучение осознанности и дальнейшую практику во всем ее многообразии.

Кроме того, в этом деле важно иметь хороших наставников, поскольку ставки довольно высоки. В конечном счете речь идет о качестве вашей жизни и отношений с другими и с миром, в котором вы живете, не говоря уже о самочувствии, умственном состоянии, счастье и вовлеченности в собственную жизнь. Поэтому если вы доверитесь опытным специалистам — Марку Уильямсу и Денни Пенману — и воспользуетесь их рекомендациями и программой, то можете быть уверены, что вы в надежных руках. Их программа задает четкую структуру — если угодно, архитектуру, — в рамках которой вы можете наблюдать за собственным телом, разумом и течением жизни, а также проверенный системный подход к решению любых возникающих ситуаций. Архитектура этой программы основана исключительно на фактах и приемах снижения стресса и когнитивной терапии на основе осознанности, которые объединены в связный, убедительный и наполненный здравым смыслом восьминедельный курс. Им может воспользоваться любой, кто дорожит собственным здоровьем и душевным равновесием, особенно в нашем постоянно ускоряющемся или, по словам авторов, безумном мире. Мне особенно нравятся их простые, но радикальные предложения по избавлению от старых привычек, которые названы разрывами шаблонов. Они призваны выявить и обезвредить мыслительные процессы и модели поведения, о которых мы чаще всего и не подозреваем, но именно они загоняют нас в узкие рамки, лишая возможности жить полной жизнью. Начиная практику, вы

отдаете себя в руки не только авторов, но и самого себя, и это, пожалуй, самое главное. Вы обещаете самому себе выполнять их рекомендации, формальные и неформальные процедуры и упражнения по разрыву шаблонов. С их помощью вы поймете, что происходит, когда вы концентрируетесь и проявляете доброту и сострадание к себе и другим, даже если поначалу это кажется не совсем естественным. Такое обещание — проявление доверия к себе и веры в себя. В сочетании с описанной в этой книге программой это может быть шанс «подружиться» с собственной жизнью и прожить ее на полную мощь, минута за минутой, день за днем.

Марк Уильямс — мой коллега, соавтор и друг уже много лет. Он один из крупнейших исследователей в области практики осознанности во всем мире, он стоял у истоков этого направления и многое сделал для его популяризации. Как и Джон Тисдейл и Зиндел Сигал, он один из основателей когнитивной терапии на базе осознанности, которая, согласно результатам многих исследований, может оказать огромное воздействие на жизнь людей, страдающих клинической депрессией, существенно снижая риск рецидивов. Кроме того, Марк — основатель Центра исследования и практики осознанности в Университете Бангора (Северный Уэльс) и Оксфордского центра изучения осознанности. Оба центра проводят ведущие исследования и клиническую подготовку специалистов на основе практик осознанности.

Книга Марка Уильямса и журналиста Денни Пенмана — практическое руководство по осознанности и ее культивированию. Я надеюсь, что вы получите большую пользу от участия в этой программе и сможете узнать, как наладить более мудрые отношения с собственной «свободной и бесценной жизнью».

*Джон Кабат-Зинн
Бостон, Массачусетс,
декабрь 2010 года*

Как белка в колесе

Вспомните, когда вы последний раз, лежа в постели, пытались совладать со своими мыслями. Вам хотелось, чтобы ваше сознание успокоилось, затихло и вы наконец могли уснуть. Но что бы вы ни пробовали, ничего не помогало. Каждый раз, когда вы заставляли себя ни о чем не думать, мысли врываются с новой силой. Вы убеждали себя успокоиться, но внезапно обнаруживались бесконечные поводы для беспокойства. Вы пытались взбить подушку и устроиться поудобнее, но мысли возвращались. Время шло, силы вас покидали, и вы чувствовали себя уязвимым и разбитым.

К моменту, когда звенел будильник, вы были в отвратительном настроении, окончательно измотаны и абсолютно подавлены. Зато потом весь день вас мучила противоположная проблема: нужно было бодрствовать, а вы зевали. Вы кое-как добрались до работы, но мыслями были где-то далеко и никак не могли сосредоточиться. К этому добавились красные опухшие глаза, ноющее тело и пустая голова. Вы долго и напряженно смотрели на стопку бумаг на столе, надеясь как-то — как угодно — раскачаться и взяться за работу. На встречах вы изо всех

сил пытались не уснуть — о том, чтобы поучаствовать в обсуждении, сказать что-нибудь умное, речь не шла. Вам стало казаться, что жизнь начала утекать сквозь пальцы... Вас охватили беспокойство, напряжение, усталость.

Эта книга как раз о том, как найти гармонию и удовлетворение в том безумном мире, в котором мы живем. Или, скорее, о том, как заново открыть их для себя, потому что источники гармонии и удовлетворения всегда есть у нас глубоко внутри, независимо от того, насколько беспомощными и расстроенными мы себя чувствуем. Они просто ждут, когда их освободят из клетки, в которую их загнал наш безумный и беспощадный образ жизни.

Мы доподлинно это знаем, поскольку изучаем тревожные состояния, стресс и депрессию уже больше 30 лет вместе с коллегами в Оксфордском университете и других исследовательских центрах по всему миру. В ходе экспериментов мы открыли секрет долгосрочного счастья и узнали, как можно успешно справиться с тревогой, стрессом, упадком сил и даже явно выраженной депрессией. Это такая разновидность счастья и гармонии, которая проникает в нас, порождая глубокую и настоящую любовь к жизни, пронизывая все, что мы делаем, и помогая эффективнее справляться с самыми большими проблемами, которые может подкинуть жизнь.

Этот секрет хорошо понимали в древности, и в некоторых культурах он сохранился до наших дней. Однако мы в западном мире практически забыли, как жить насыщенной и счастливой жизнью. А бывает и того хуже — мы изо всех сил стараемся быть счастливыми, но при этом

пропускаем самое важное в жизни и разрушаем ту самую гармонию, которую ищем. Мы написали эту книгу, чтобы помочь читателям понять, где искать настоящее счастье, спокойствие, удовлетворение и как заново открыть их для себя. Эта книга поможет вам постепенно избавиться от беспокойства, стресса, усталости и подавленности. При этом мы не обещаем вечного блаженства — периодически все мы испытываем боль и страдание, и было бы наивно и даже опасно это отрицать. Однако альтернатива беспощадной каждодневной борьбе, в которую зачастую превращается наша жизнь, все же существует.

На страницах этой книги вы найдете простые практики, которые можно внедрить в свою жизнь. Они опираются на когнитивную терапию на базе осознанности (*mindfulness-based cognitive therapy*, МВСТ), которая, в свою очередь, основана на впечатляющих исследованиях Джона Кабат-Зинна в Медицинском центре при Массачусетском университете. Программу МВСТ изначально разработали профессор Марк Уильямс (один из авторов этой книги), Джон Тисдейл в Кембридже и Зиндел Сигал в Университете Торонто.

Она была призвана помочь людям, несколько раз испытывавшим приступы депрессии, преодолеть это заболевание. Клинические исследования доказали эффективность этого подхода и снижение риска депрессии вдвое у тех, кто страдает ею в самой тяжелой форме.

Он настолько эффективен, что признан одним из предпочтительных методов лечения, рекомендованных Национальным институтом здравоохранения

и совершенствования медицинской помощи Великобритании. Его эффективность не меньше, чем у антидепрессантов, но при этом он не имеет никаких побочных эффектов.

Техника МВСТ основана на медитации, которая до недавнего времени была не слишком известна на Западе. Осознанная медитация настолько проста, что с ее помощью каждый из нас сможет открыть в себе радость жизни. Она не только полезна сама по себе, но и помогает предотвратить ситуации, когда нормальные чувства тревоги, усталости и печали перерастают в продолжительные приступы подавленности, морального истощения или даже серьезной клинической депрессии.

МИНУТНАЯ МЕДИТАЦИЯ

1. Сядьте на стул, выпрямитесь. По возможности отодвиньтесь от спинки стула, чтобы позвоночник ни на что не опирался. Поставьте ноги на пол, закройте глаза или опустите взгляд.
2. Сконцентрируйтесь на движении вдыхаемого и выдыхаемого воздуха. Прислушайтесь к ощущениям, которые возникают при каждом вдохе и выдохе. Понаблюдайте за своим дыханием, но не ожидайте чего-то особенного. Не нужно регулировать или подстраивать дыхание.
3. Возможно, через какое-то время вы заметите, что отвлеклись. Обнаружив это, не ругайте себя и постарайтесь снова сосредоточиться на дыхании. Умение замечать рассеивающееся внимание и вновь концентрироваться

на дыхании, не критикуя себя, считается важнейшей составляющей осознанной медитации.

4. В конце концов ваш разум может успокоиться и стать гладким, как зеркальная поверхность озера, но может и не стать. Даже если у вас получится поймать чувство абсолютного спокойствия, оно может оказаться мимолетным. Однако злора и раздражение могут исчезнуть так же быстро. Что бы ни случилось, просто примите это как данность.
5. Через минуту откройте глаза и посмотрите вокруг.

Суть традиционной медитации заключается в том, чтобы полностью сконцентрироваться на дыхании и проследить за ритмом вдохов и выдохов (смотрите рекомендации по минутной медитации выше). Концентрация на дыхании позволяет наблюдать за мыслями по мере их появления и постепенно перестать бороться с ними. В какой-то момент вы осознаете, что мысли приходят и уходят сами и что *вы* — не то же самое, что ваши мысли. Вы почувствуете, как они появляются в голове, кажется, ниоткуда и исчезают, подобно лопнувшему мыльному пузырю. Так вы придете к осознанию того, что мысли и чувства (в том числе негативные) непостоянны и в конечном счете у вас есть выбор, поддаваться их влиянию или нет.

Осознанность помогает наблюдать за собой, но без критики, а с сочувствием. Вы научитесь не принимать печаль и стресс близко к сердцу, а с искренним любопытством рассматривать их, словно они — черные тучи, плывущие по небу. По сути, осознанность позволяет

задержать поток негативных мыслей до того, как они затянут вас в водоворот отрицательных эмоций, и снова обрести контроль над собственной жизнью.

Продолжительная практика осознанности улучшает настроение, самочувствие и делает нас счастливее в долгосрочной перспективе. Согласно научным исследованиям, она не только предотвращает депрессию, но и положительно влияет на паттерны мозговой активности, вызывающие тревогу, нервное напряжение, подавленные состояния и раздражительность, — с ее помощью эти состояния быстрее проходят.

Другие эксперименты подтверждают, что люди, которые регулярно медитируют, реже обращаются за медицинской помощью и меньше времени проводят в больнице. Кроме того, у них улучшается память, развиваются творческие способности, а время реакции сокращается. (Ниже мы расскажем о преимуществах осознанной медитации, подтвержденных научными исследованиями и опытом тех, кто уже приступил к практике.)

ПРЕИМУЩЕСТВА ОСОЗНАННОЙ МЕДИТАЦИИ

Многочисленные психологические исследования показали, что люди, регулярно практикующие медитацию, в среднем более счастливы и довольны жизнью¹. И эти результаты не просто важны сами по себе — они имеют огромное значение для медицины, потому что положительные эмоции — это залог более долгой и здоровой жизни².



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

