

# Содержание

<b>Предисловие к четвертому изданию</b>	15
<b>Благодарности</b>	17
<b>Об авторах</b>	19
<b>Как пользоваться этой книгой</b>	21
От издательства	22
<b>Глава 1. Составление индивидуального плана лечения</b>	23
Почему когнитивно-поведенческая терапия эффективна	24
Составляем ваш план лечения	24
Тревога	25
Паническое расстройство	26
Перфекционизм	26
Навязчивое мышление	27
Фобия	28
Депрессия	29
Низкая самооценка	30
Стыд и чувство вины	31
Гнев	32
Вредные привычки	33
Умеренное избегание	33
Прокрастинация	34
Программа лечения	35
<b>Глава 2. Выявление автоматических мыслей</b>	39
Эффективность симптома	40
Время для освоения методики	40
Инструкции	40
Представление об обратной связи	41
Природа автоматических мыслей	42
Слушайте свои автоматические мысли	46
Записывайте свои мысли	47
Специальные замечания	50
<b>Глава 3. Изменение паттернов ограниченного мышления</b>	51
Эффективность	52
Время для освоения методики	52

Инструкции	52
Как выявить восемь паттернов ограниченного мышления	53
Краткие сведения о восьми паттернах ограниченного мышления	58
Упражнения	59
Создание уравновешенных или альтернативных утверждений	63
Использование “Дневника мыслей” для борьбы с паттернами ограниченного мышления	68
План действий	71
<b>Глава 4. Изменение “горячих мыслей”</b>	73
Эффективность	74
Время для освоения методики	74
Инструкции	74
Этап 1. Выберите “горячую мысль”	76
Этап 2. Определите доказательства, подкрепляющие вашу “горячую мысль”	76
Этап 3. Определите свидетельства, опровергающие вашу “горячую мысль”	77
Этап 4. Запишите свои уравновешенные (или альтернативные) мысли	79
Этап 5. Оцените свои чувства еще раз	80
Этап 6. Запись и сохранение альтернативных мыслей	81
Этап 7. Применение уравновешенных мыслей на практике	81
Этап 8. Разработка плана действий	82
Пример	82
<b>Глава 5. Релаксация</b>	89
Эффективность	90
Время для освоения методики	90
Инструкции	90
Абдоминальное дыхание	91
Прогрессивная мышечная релаксация	92
Быстрая мышечная релаксация	95
Релаксация без сознательного напряжения	95
Релаксация, основанная на контроле с помощью ключевого сигнала	96
Визуализация	96
Навык визуализации	97
<b>Глава 6. Контроль над тревогой</b>	101
Эффективность	102
Время для освоения методики	102
Инструкции	103
Релаксация	104
Оценка риска	104
Осознанное погружение в состояние тревоги	108

Предотвращение беспокойного поведения	112
Пример	116
<b>Глава 7. Преодоление паники</b>	117
Эффективность	117
Время для освоения методики	118
Инструкции	118
Понимание паники	118
Упражнение по контролю дыхания	123
Когнитивная реструктуризация	125
Интероцептивная десенсибилизация	127
<b>Глава 8. Воссоздающее воображение</b>	141
Эффективность	142
Время для овладения	142
Инструкции	142
Этап 1. Приобретение навыков релаксации	142
Этап 2. Составление словесного описания проблемной ситуации	143
Этап 3. Выявление напряженных моментов ситуации	144
Этап 4. Планирование копинговой стратегии каждого напряженного момента	146
Этап 5. Отрепетируйте применение копинговых стратегий	148
Этап 6. Применение копинговых стратегий в реальной жизни	148
Пример	149
<b>Глава 9. Осознанность</b>	153
Эффективность	154
Время для освоения методики	154
Инструкции	154
Наблюдение за своим телом	154
Наблюдение за мыслями	159
Пример	164
<b>Глава 10. Расцепление</b>	165
Эффективность	166
Время для освоения методики	166
Инструкции	166
Наблюдение за своими мыслями	167
Маркировка мыслей	168
Отпускание мыслей	169
Сочетание наблюдения, маркировки и отпускания	170
Отстраненность	171
Пример	173
Дополнительные действия	175

<b>Глава 11. Мобилизация</b>	177
Эффективность	177
Время для освоения методики	178
Инструкции	178
Этап 1. Запишите и оцените свои действия в течение одной недели	178
Этап 2. Определите время для планирования новых видов деятельности	183
Этап 3. Выберите новые виды деятельности, позволяющие ощутить удовольствие и полезность, и запланируйте их	183
Этап 4. Спрогнозируйте уровень удовольствия или полезности для новых видов деятельности	187
Этап 5. Сравните уровни полученного и спрогнозированного удовольствия или полезности	188
Дополнительные действия	191
<b>Глава 12. Использование ценностей в действиях</b>	195
Эффективность	196
Время для освоения методики	196
Инструкции	196
Этап 1. Выявите свои ценности	196
Этап 2. Сравните нынешнюю жизнь с выявленными ценностями	199
Этап 3. Создайте намерения улучшить свою жизнь с опорой на ценности	200
Этап 4. Визуализируйте выполнение своих намерений	201
Этап 5. Совершите действие, основанное на ценностях	202
<b>Глава 13. Кратковременная экспозиция</b>	205
Эффективность	206
Время для освоения методики	207
Инструкции	207
Этап 1. Изучение навыков релаксации	207
Этап 2. Выбор страха, с которым будете работать	208
Этап 3. Построение иерархии	209
Этап 4. Создание копинговых утверждений	215
Этап 5. Проведите кратковременную визуальную экспозицию	216
Этап 6. Проведение кратковременной экспозиции в реальной жизни	218
Пример	219
Дополнительные действия	221
Неполное расслабление	221
Трудности с визуализацией	221
Плохо выстроенная иерархия	222
<b>Глава 14. Длительная экспозиция</b>	223
Эффективность	224
Время для освоения методики	225

Инструкции	225
Длительная визуализация экспозиции	225
Этап 1. Создание аудиозаписи образов сильного страха	226
Этап 2. Прослушивание сделанной записи	228
Этап 3. Оценка уровня дискомфорта каждые пять минут	228
Этап 4. Прекращение прослушивания записи, когда пик дискомфорта снизится вдвое	229
Этап 5. Повтор пп. 2–4 до тех пор, пока первоначальный дискомфорт не ослабнет почти до нуля	229
Пример	230
Длительная реальная экспозиция	234
<b>Глава 15. Проверка глубинных убеждений</b>	239
Эффективность	240
Время для освоения методики	240
Инструкции	241
Этап 1. Выявление глубинных убеждений	241
Этап 2. Оценка негативного влияния глубинных убеждений	244
Этап 3. Выявление правил, основанных на глубинном убеждении	244
Этап 4. Прогноз катастрофических последствий	245
Этап 5. Выберите правила, которые требуется проверить	246
Этап 6. Проверка выбранного правила	247
Этап 7. Перепишите свои глубинные убеждения и связанные с ними правила	248
Пример	250
<b>Глава 16. Изменение глубинных убеждений с помощью визуализации</b>	251
Эффективность	252
Время для освоения методики	252
Инструкции	252
Визуализация себя в младенческом возрасте	254
Визуализация себя в детском возрасте	255
Визуализация себя в дошкольном возрасте	256
Визуализация себя в школьном возрасте	258
Визуализация себя в подростковом возрасте	259
Визуализация себя в юношеском возрасте	260
Пример	261
Возражение	262
Дополнительные действия	263
<b>Глава 17. Прививка от стресса: управление гневом</b>	265
Эффективность	266
Время для освоения методики	266

Инструкции	266
Этап 1. Изучение навыков релаксации	267
Этап 2. Построение иерархии гнева	267
Этап 3. Разработка копинговых мыслей для элементов иерархии	269
Этап 4. Практика навыков управления гневом с помощью образов	271
Этап 5. Практика управления гневом в реальной жизни	273
Пример	274
Дополнительные действия	276
Неполное расслабление	276
Трудности с визуализацией	277
Глубоко укоренившиеся модели поведения	278
<b>Глава 18. Скрытое моделирование</b>	279
Эффективность	280
Время для освоения методики	281
Инструкции	281
Этап 1. Развитие навыков визуализации	281
Этап 2. Опишите свое проблемное поведение	282
Этап 3. Описание желаемого поведения	283
Этап 4. Представление контекста ситуации	284
Этап 5. Представление реализации желаемого поведения	284
Этап 6. Разыгрывание желаемого поведения в ролях	285
Этап 7. Подготовка копинговых утверждений	285
Этап 8. Осуществление желаемого поведения в реальной жизни	286
Примеры	286
<b>Глава 19. Скрытая сенсibilизация</b>	291
Эффективность	292
Время для освоения методики	293
Инструкции	293
Этап 1. Освоение прогрессивной мышечной релаксации	293
Этап 2. Анализ вредных привычек	294
Этап 3. Построение иерархии ситуаций, в которых вредная привычка доставляет удовольствие	294
Этап 4. Создание ситуации, вызывающей отвращение	296
Этап 5. Объединение приятных и вызывающих отвращение ситуаций	297
Этап 6. Изменение вызывающих отвращение ситуаций	299
Этап 7. Практическое применение скрытой сенсibilизации в реальной жизни	299
Дополнительные действия	300
<b>Глава 20. Разрешение затруднений</b>	301
Эффективность	301
Время для освоения методики	302

Инструкции	302
Этап 1. Сформулируйте проблему	302
Этап 2. Опишите свои цели	309
Этап 3. Перечисление альтернатив	309
Этап 4. Оценка возможных последствий перспективных стратегий	313
Этап 5. Определите пошаговую реализацию своей стратегии	316
Этап 6. Применение своего решения на практике	316
Этап 7. Оценка результатов	317
Пример	317
Дополнительные действия	319
<b>Глава 21. Когда лечение не приносит результата</b>	<b>321</b>
Типичные препятствия	322
Ваши оправдания	324
Заключение договора	324
Когда симптомы сохраняются	326
Ошибочный диагноз	326
Неверно расставленные акценты	326
Вторичные выгоды от наличия симптомов	326
Получение помощи	327
Настойчивость окупается сторицей	327
<b>Справочная литература и первоисточники</b>	<b>329</b>
<b>Предметный указатель</b>	<b>333</b>

## ГЛАВА 9

# Осознанность

**О**сознанность — это практика наблюдения своих переживаний неосуждающим, сострадательным и принимающим образом. Для начала следует просто сознательно обратить внимание на свои переживания. Это поможет вам помнить о своем внутреннем мире: мыслях, эмоциях и физических ощущениях, а также о внешнем мире.

Практикуя осознанность, вы понимаете, что все ваши ощущения, мысли и эмоции (как болезненные, так и приятные) преходящи. Они приходят и уходят, независимо от той части вашего существа, которая не относится к ощущениям, мыслям и эмоциям. Когда вы делаете шаг назад и наблюдаете данный процесс с точки зрения дружелюбного, беспристрастного наблюдателя, то начинаете осознавать свои пристрастия и получаете более свежее и ясное представление о каждом разворачивающемся моменте. Вместо того чтобы автоматически реагировать на отрицательные мысли и барахтаться в море негативных эмоций, вы спокойно наблюдаете искажения и заблуждения своего мышления, а также их влияние на ваши ощущения. И зачастую это естественным образом приводит к принятию более разумных решений.

Практика осознанности была разработана много веков назад буддистами в Азии как центральная техника в некоторых видах медитации. А на Западе осознанность изучалась врачом-исследователем и автором книг Джоном Кабат-Зинном (Jon Kabat-Zinn), разработавшим программу снижения стресса (Stress Reduction Program) при университете штата Массачусетс и методику снижения стресса на основе осознанности (MBSR; Kabat-Zinn, 1990). Кроме того, осознанность является основополагающим навыком в терапии принятия и ответственности, основанной на практике осознанности когнитивной терапии, а также в диалектической поведенческой терапии.



---

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ

Как показали клинические исследования, осознанность значительно снижает тревожность и панику (Kabat-Zinn et al., 1992), депрессию и гнев, а также растерянность среди больных раком (Spica et al., 2000) и хронические боли (Kabat-Zinn et al., 1986). Кроме того, осознанность оказалась полезной для ослабления симптомов стресса (Astin, 1997), псориаза (Kabat-Zinn et al., 1998), переживания (Kristeller, 1999) и фибромиалгии (Kaplan, Goldenberg, and Galvin-Nadeau, 1993). Осознанность применяется также как составная часть программы лечения беспокойства, фобий и межличностных конфликтов.

---

## ВРЕМЯ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ МЕТОДИКИ

Начать практиковать осознанность и пользоваться ее преимуществами можно сразу. Чем больше вы ее практикуете, тем больше навыков вы приобретете, и тем большую пользу из этого извлечете. А поскольку конечная цель осознанности — полностью осознавать каждый момент своей жизни, то овладеть осознанностью по-настоящему никогда не удастся. Тем не менее, так как главное преимущество практики заключается в переориентации вашего ума на “здесь и сейчас”, всю пользу и преимущества осознанности можно будет ощущать в течение всей оставшейся жизни.

---

## ИНСТРУКЦИИ

Есть два пути развития осознанности: наблюдая за своим телом и наблюдая за своими мыслями. В этой главе предлагается много техник для каждого из этих подходов. Начните с практики осознанности дыхания. Ведь дыхание служит основой для любого вида медитации и является превосходной точкой сосредоточения, когда вы приучаете свой ум наблюдать только один предмет за один раз. Попрактиковавшись некоторое время в осознанном дыхании, перейдите к другим видам практики, прорабатывая их последовательно. Попробуйте каждую из них несколько раз и оцените, какая больше всего вам подходит, а затем сосредоточьтесь на выбранных практиках. Развивать осознанность приходится в течение всей жизни, и поэтому вам, возможно, придется время от времени возвращаться к материалу этой главы, чтобы опробовать альтернативные виды практики.

### *Наблюдение за своим телом*

Кратчайшим путем к осознанности является наблюдение за своим телом. Сознательно уделяя внимание тем процессам, которые обычно не осознаны (например, дыхание), вы начинаете осознавать свое физическое существование в данном

момента. Глубоко дыша, ведя счет, либо отмечая свои вдохи и выдохи, или же замечая ощущения, которые вы обычно игнорируете, вы можете получить простое, но существенное вознаграждение. После того как вы поработали с осознанием дыхания, можете приступить к переключению своего сознания на другие физические ощущения, сканируя свое тело. Затем перейдите к практике челночного движения изнутри наружу, которая поможет вам настроить свои способности к различению внутренних телесных ощущений и внешних чувственных переживаний.

## ОСОЗНАННОЕ ДЫХАНИЕ

Дышать осознанно — лучший способ приступить к применению осознанности на практике. Для начала лягте на спину и закройте глаза. Положите одну руку на грудь, а другую руку — на живот. Делайте медленные вдохи и дышите глубоко в брюшную область, чтобы ваш живот поднялся, а грудная клетка осталась относительно неподвижной.

Если вы испытываете трудности с дыханием в глубину брюшной области, мягко надавите рукой на свой живот. Приложив слабое давление, попытайтесь оттолкнуть свою руку с каждым вдохом. (По существу, это то же самое, что и абдоминальное дыхание, описанное в главе 5.)

Как только установится регулярный ритм дыхания, наблюдайте как можно внимательнее за ним. Обратите внимание на прохладу воздуха, когда он поступает в ваши ноздри, проникая в заднюю стенку горла и далее в легкие. Почувствуйте, как ощущается ваша диафрагма при каждом вдохе. Ощутите, как выдыхаемый воздух становится более теплым, поскольку несет с собой часть тепла вашего тела. Уделите внимание каждой детали, которую можно ощутить из простого процесса глубокого дыхания.

И, наконец, добавьте к этому повторяющуюся мысль, или мантру. Например, делая вдох, вы можете себе сказать: “Живу в этом моменте”, а делая выдох, сказать: “Принимаю данный момент”. Можете выбрать для этого любое слово или краткую фразу, которая имеет для вас какой-то смысл. Практикуя осознанное дыхание изо дня в день, вы можете изменить свою мантру, чтобы в ней отражались текущие дела или то, что вы хотите от этого конкретного сеанса.

Однако имейте в виду, что ваш ум будет блуждать, и это вполне естественно. Случайные мысли будут неизбежно вторгаться в него. Когда это произойдет, просто начните все с самого начала, установив плавный ритм дыхания, обращая внимание на сенсорные детали и мысленно повторяя свою мантру. Практикуя осознанное дыхание дважды в день на протяжении недели, обратите внимание, как это меняет ваше настроение и мысли.

## ПОДСЧЕТ ДЫХАНИЯ

Сначала потренируйтесь считать свое дыхание, спокойно лежа или сидя. Позже вы сможете выполнять данную технику практически в любое время и в любом месте: на прогулке, на работе, во время поездки на автобусе и т.д. Перед началом

первого вдоха мысленно обозначьте его фразой “Вдох раз”, а как только начнете выдыхать — фразой “Выдох раз”. Начиная вдыхать снова, скажите про себя: “Вдох два”, а начиная выдыхать, — “Выдох два”. Продолжайте данное упражнение до тех пор, пока не досчитаете до четырех, после чего начните подсчет снова с единицы.

Четырех полных циклов дыхания вполне достаточно большинству начинающих, чтобы научиться хорошей концентрации при наблюдении за собой. При этом вы можете обнаружить, что легко отвлекаетесь и теряете связь с тем, где вы находитесь. Вы можете даже подумать: “Это глупо. Зачем мне тратить зря свое время?” Если это произойдет, переориентируйте свое внимание заново и начните подсчет сначала, со счета “один”. Поскольку это упражнение простое и ненавязчивое, его можно выполнять даже в беспокойном, шумном окружении, когда хочется успокоиться и стать более внимательным.

## МАРКИРОВКА ДЫХАНИЯ

Некоторые люди не любят считать свои вдохи и выдохи или настолько расслабляются, что легко теряют счет. А другим людям нравится издавать звуки при выполнении дыхательных упражнений. Но в любом случае маркировка дыхания вслух служит неплохой альтернативой.

Данную технику можно практиковать как с открытыми, так и с закрытыми глазами. Итак, займите удобное положение и сделайте вдох. Вдыхая, прошепчите: “Вдо-о-о-ох”, растягивая данное слово на все время вдоха. Если вам потребуется пауза между вдохом и выдохом, сделайте ее и скажите себе: “Пауза”. Затем сделайте выдох и прошепчите: “Вы-ы-ыдо-ох”, растягивая слово, пока продолжается выдох. Если требуется, сделайте паузу снова и скажите: “Пауза”, а затем продолжайте следующим образом: “Вдо-о-о-ох... Пауза... Вы-ы-ыдо-ох... Пауза... Вдо-о-о-ох... Пауза... Вы-ы-ыдо-ох... Пауза...” и т.д.

Выполняя данное упражнение, не пытайтесь регулировать частоту своего дыхания или поддерживать постоянный ритм. Просто позвольте себе дышать естественно. Выполняйте данное упражнение по две-три минуты за раз, замечая, как замедляется или ускоряется ваше дыхание и как произносимые вами слова постепенно теряют свой смысл при длительном повторении. Вы также можете делать это упражнение и в присутствии других людей, произнося слова одними губами, беззвучно. Один-два цикла такого дыхания помогут вам быстро расслабиться.

## СКАНИРОВАНИЕ ТЕЛА

Попрактиковавшись некоторое время в осознанном дыхании, можете приступить к расширению своего внимания на все свое тело. С этой целью лягте на спину и закройте глаза. Сделайте несколько глубоких медленных вдохов и направьте внимание на пальцы ног. Пошевелите ими, обратив внимание на то, что они чувствуют: тепло или холод? Вы в жесткой обуви или босиком? Подвигайте лодыжками, а затем поводите ступнями вперед и назад. Обратите внимание на свои ощущения от движения костей, сухожилий и мышц в ступнях ног.

Далее переместите внимание выше — к икрам ног, голням и коленям. Обратите внимание, как они ощущают текстуру одежды, касающейся вашей кожи, окружающую температуру, давление там, где задние стенки икр ног упираются в поверхность, на которой вы лежите. Испытываете ли вы какую-то боль? Зуд или покалывание? Можете почесаться, подвигаться или просто лежать и отмечать соответствующие ощущения.

Переведите внимание вверх к тазу и нижней части спины. Есть ли скованность или дискомфорт? Немного покачайте тазом назад и вперед, обратив внимание на соответствующие ощущения. Насколько изгибается ваша спина? Как нижняя часть спины соприкасается с поверхностью, на которой вы лежите?

А теперь просканируйте грудь и живот, когда вы вдыхаете и выдыхаете воздух. С этой целью положите одну руку на грудь, а другую — на живот. Обратите внимание, как они движутся друг относительно друга и что ощущает ваше туловище, когда диафрагма перемещается вниз и вверх, а ваши легкие заполняются воздухом, а затем выталкивают его. Ваша грудная клетка свободна и открыта или же сдавлена? Есть ли ощущения тепла или давления?

Переместите внимание на пальцы рук. Пошевелите ими. Потрите кончики пальцев друг о друга. Гладкие они или же шершавые? Сожмите пальцы в кулак и согните запястья назад и вперед, а затем покрутите ими по кругу. Что ощущают ваши пальцы и руки? Положите руки по бокам и ощутите текстуру той поверхности, на которой вы лежите.

Далее переместите свое внимание на руки от кистей до плеч. Согните локти и пожмите плечами. Обратите внимание на любую боль или напряжение. Почувствуйте свою шею. Покачайте головой из стороны в сторону, обратив внимание на едва заметные ощущения в шее, когда ваш позвоночник, сухожилия и мышцы взаимодействуют друг с другом. Слышны ли легкие щелчки или какие другие звуки, когда поворачиваете шею?

Перестаньте крутить головой, приведя ее в исходное положение. Ощутите ее вес и положение на той поверхности, где вы лежите. Обратите внимание на общее ощущение температуры. Вашей голове тепло, холодно или нейтрально? Отметьте любые признаки головной боли или изменения давления.

А теперь наблюдайте за своим лицом. Нахмурены ли ваши брови или же они спокойны и расслаблены? Легко ли опускаются веки или вам приходится прикладывать некоторое усилие, чтобы держать глаза закрытыми? Вы дышите через нос или рот? Что ощущает ваш нос или рот, когда вы вдыхаете и выдыхаете воздух? Стиснуты ваши зубы или нет? В каком положении находится язык во рту? Чтобы наблюдать за тем, что происходит на вашем лице, может потребоваться немало времени.

Когда вы сканируете свое тело, в ваше сознание могут вторгаться случайные мысли. Они могут относиться к вашему телу, к упражнению или к чему-то совсем постороннему. Они могут быть негативными, позитивными или просто не относящимися к делу.

- *Боже, какой я толстый.*
- *Мне следует больше заниматься.*
- *Бедра у меня вполне еще ничего.*
- *Это скучно.*
- *Я старею.*
- *Нужно не забыть купить хлеб.*
- *Моя кожа довольно сухая.*
- *Я умею очень хорошо это делать.*
- *Кожа да кости, никакой мускулатуры.*
- *Я слишком непоседлив для этого занятия.*
- *Хоть бы Рэнди позвонил.*
- *Это не помогает.*
- *Я никогда не сделаю это правильно.*

Какие бы мысли ни возникали, обращайтесь внимание лишь на то, что вы просто отвлеклись, и снова сосредоточивайтесь на упражнении. В дальнейшем эти мысли сами станут объектом осознанности.

## ЧЕЛНОЧНОЕ ДВИЖЕНИЕ ИЗНУТРИ НАРУЖУ

Челночное движение изнутри наружу является полезным вариантом сканирования тела, где основное внимание сосредоточивается на различении внутренних телесных ощущений и внешних чувственных переживаний. Это поможет вам лучше осознавать окружающую среду и реакцию вашего тела на нее.

Итак, сядьте на стул или в кресло и закройте глаза. Как и прежде, начните со сканирования своего тела, на этот раз отметьте все внутренние ощущения (например, насколько полон ваш желудок). Затем переключите свое сознание на ощущение снаружи вашего тела (например, на текстуру подлокотника кресла). Снова переключитесь на внутренние ощущения, к примеру, на напряженную икроножную мышцу. Затем обратите внимание на ощущения снаружи, такое как тепло от солнечного луча на вашей руке. Опять переключитесь на внутреннее ощущение и осознайте, что вы испытываете небольшую жажду. Затем направьте внимание вовне и услышите лай соседской собаки. Продолжайте лавировать между внешними и внутренними ощущениями в течение трех минут: внутреннее, внешнее, внутреннее, внешнее.

Быстро совершая челночное переключение сознания с внутреннего ощущения на внешнее и обратно, вы обостряете свое восприятие в целом. Вы замечаете, что некоторые ощущения слабы и неоднозначны. Например, вызывают ли остатки пищи, застрявшие в ваших зубах, внутреннее или внешнее ощущение? А как насчет длительного послевкусия во рту или покалывания в щеках при входе в теплое помещение в холодный зимний день?

Важнее всего то, что выполнение данного упражнения заставляет вас заметить наблюдателя (т.е. себя) отдельно от своих ощущений. Даже неприятные чувства,

вызванные, например, головной болью или громкими звуками, не являются “вами”. Это всего лишь ощущения, которые пройдут или будут заменены другими ощущениями.

## *Наблюдение за мыслями*

“Белая комната” является весьма эффективным упражнением, помогающим выявить или отделиться от осуждающих мыслей. А внутреннее челночное движение поможет лучше понять свои внутренние ощущения, эмоции и мысли. Опираясь на осознание, развитом в приведенных выше упражнениях, техники “Конвейерная лента” и “Диаграмма мудрого разума” научат вас отступать назад, наблюдать и объективно отмечать весь свой опыт здесь и сейчас.

### “БЕЛАЯ КОМНАТА”

“Белая комната” — это упражнение, в ходе которого вы наблюдаете за тем, как действует ваш ум, представляя его в виде белой комнаты, через которую проходят ваши мысли. Выполнять это упражнение можно сидя или лежа в любом тихом месте. С этой целью закройте глаза и сделайте для начала несколько медленных глубоких вдохов. Дышите медленно и равномерно на протяжении всего упражнения.

Представьте себя в белой комнате средних размеров с двумя дверьми. Мысли входят в одну дверь и покидают ее через другую. По мере появления каждой мысли обращайтесь на нее пристальное внимание и обозначайте ее как оценочную или безоценочную.

Следите за каждой мыслью внимательно с любопытством и состраданием до тех пор, пока она не уйдет. Не пытайтесь анализировать ее, только отмечайте, оценочная она или нет. Не оспаривайте ее, не старайтесь поверить или не поверить в нее. Просто осознавайте, что это мысль, краткий момент в вашей мозговой активности, случайный гость вашей белой комнаты.

Остерегайтесь мыслей, отмеченных вами как оценочные. Они попытаются задеть вас за живое, заставляя поддаться соблазну судить. Весь смысл данного упражнения — замечать, насколько прилипчивы оценочные мысли, как они застревают в вашем уме и как трудно от них отделаться. Вы определите, что мысль болезненна и оценочна по тому, как долго она остается в белой комнате, или по тому, начинаете ли вы испытывать какие-либо эмоции в связи с ней.

Старайтесь постоянно поддерживать ровное дыхание, продолжая визуализировать белую комнату и двери, наблюдая и классифицируя свои мысли. Не забывайте, что мысль — это только мысль, а вы — гораздо больше нее. Именно вы создаете образ белой комнаты, через которую разрешается проходить мыслям. У вас были миллионы мыслей, которые бесследно исчезают, а вы по-прежнему остаетесь. Сама мысль не требует от вас никаких действий. Мысль не обязует вас верить в нее. Мысль — это не вы.

Просто наблюдайте за своими мыслями, когда они проходят через белую комнату. Позвольте им прожить свою короткую жизнь и скажите себе, что ваши мысли такие, какие они есть, даже если они оценочные. Просто признавайте их, позволяя им покидать вас, когда они будут готовы, а сами будьте готовы приветствовать следующие мысли — одну за другой.

Продолжайте наблюдать и классифицировать мысли до тех пор, пока действительно не почувствуете себя отделенным от своих мыслей. Делайте это, пока даже оценочные мысли не начнут проходить через комнату, не задерживаясь в ней.

## ВНУТРЕННЕЕ ЧЕЛНОЧНОЕ ДВИЖЕНИЕ

Внутреннее челночное движение подобно челночному движению изнутри наружу, но на этот раз оно осуществляется сначала между физическими ощущениями и эмоциями, а затем между мыслями и эмоциями. Итак, сядьте спокойно, дыша глубоко и медленно. Закройте глаза и просканируйте свое тело до тех пор, пока не обнаружите первое физическое ощущение (например, теплоты и усталости в ногах). Затем осмотрите свое внутреннее состояние на предмет эмоциональных ощущений (возможно, вам немного грустно). Теперь вернитесь обратно к физическому ощущению, а затем эмоциональному состоянию — и так далее в течение двух или трех минут.

Некоторым людям нравится выполнять данное упражнение с открытыми глазами, делая заметки на листе бумаги, чтобы отслеживать все, что они обнаруживают, переключаясь с физических на эмоциональные ощущения и обратно. Ниже приведен пример подобных заметок при выполнении данного упражнения.

Физическое ощущение	Эмоциональное ощущение
Боль в ступнях ног	Легкая грусть
Покалывание мочки уха	Депрессия
Расстройство желудка	Раздражение
Напряжение в плечах	Снова раздражение, недовольство

Через пару минут измените ход упражнения, переключаясь между мыслями и эмоциями. Ниже приведен пример заметок, сделанных при выполнении данного этапа упражнения.

Мысль	Эмоция
Ужин задерживается	Гнев
Ей все равно	Злость
Должно быть, я разочаровал ее	Чувство вины
Может быть, я слишком остро реагирую	Замешательство



Старайтесь сохранять сострадательную, безоценочную позицию во время данного упражнения. Переключаясь с физических ощущений на эмоциональные, или же от мыслей к эмоциям, вы приучаете себя обращать внимание на два обстоятельства: во-первых, на то, что неприятные мысли обычно предшествуют неприятным эмоциям, а во-вторых, наблюдая за собой, вы можете отстраниться от болезненных переживаний, мыслей и эмоций.

### “КОНВЕЙЕРНАЯ ЛЕНТА”

В этом упражнении вы практикуетесь замечать и классифицировать все, что проходит через ваш ум, как будто ваше сознание — лента конвейера, движущаяся из настоящего в прошлое. Закройте глаза, дышите медленно и глубоко. Представьте, что вы смотрите сверху вниз на конвейерную ленту, медленно движущуюся мимо вас справа налево. Визуализируйте на мгновение резиновую поверхность конвейерной ленты, обратив внимание на ее цвет и ширину. Представьте также, что вы слышите низкое гудение электропривода конвейера. Сохраняйте этот образ в вашем сознании.

Теперь откройте свой разум всему, что первым появится в вашем уме. Что бы ни происходило, присвойте этому описательную метку. Ниже приведены некоторые рекомендации для этого.

Мысль	Память	Чувство
Порыв	Вожделение	Сожаление
Страстное желание	Образ	Побуждение
Чувство	Желание	План
Идея		

Воспользуйтесь своими обозначениями, если приведенные выше метки покажутся вам не совсем точными. Как только вы определитесь с маркировкой, представьте, что она вырезана на небольшом бревнышке. Мысленно положите это бревнышко на конвейерную ленту, и пусть лента унесет его в прошлое. Затем позвольте следующей мысли или чувству войти в ваш ум, отметьте его на бревнышке и отправьте по конвейерной ленте в прошлое. Выполнение данного упражнения поможет вам наблюдать за своим умом и классифицировать его блуждания, не заикливаясь на содержании мыслей и не подвергаясь привычным мыслительным паттернам.

### ДИАГРАММА МУДРОГО РАЗУМА

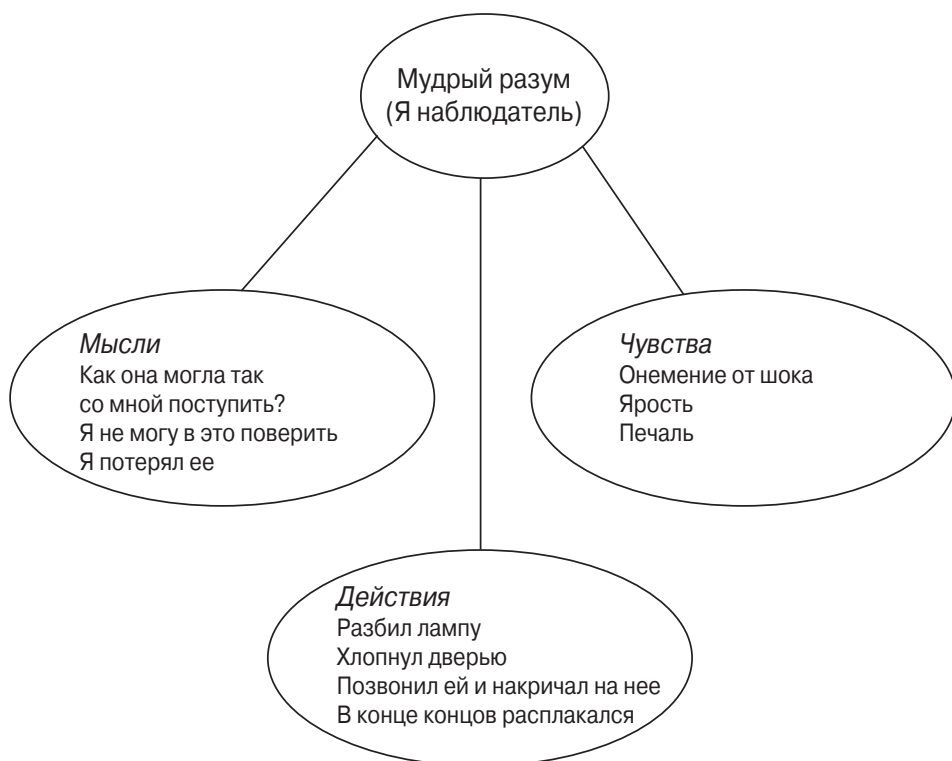
Иногда болезненные воспоминания, мысли, чувства и побуждения столь плотно переплетены в сознании, что вам нелегко разделить их в таких упражнениях, выполняемых с закрытыми глазами, как “Челночное движение” или “Конвейерная



лента». Например, Джоша мучили воспоминания о том, как он расстался со своей девушкой Хейли. Он подъехал к дому Хейли, чтобы проверить, не оставил ли там свой iPod, и увидел незнакомый автомобиль у подъезда. Он вошел к Хейли и обнаружил крупного, красивого незнакомца, целовавшегося с ней на диване. Джош разбил лампу и выбежал из квартиры, хлопнув дверью так сильно, что вывихнул себе плечо. Он окончательно расстался с Хейли со слезами и криками в тот же день по телефону.

Несколько дней спустя, когда Джош попытался выполнить упражнения по осознанности, образы того дня всплывали в его уме, перемежаясь с болью в плече, оранжевыми вспышками огня и звуком, напоминающем гул землетрясения. Это было похоже на экспериментальное кино — очень импрессионистское и практически не поддающееся делению на составляющие. Поэтому Джош структурировал свои травматические воспоминания, начертив Диаграмму мудрого разума, как показано ниже. Это простая, но эффективная методика для разделения мыслей, чувств и действий.

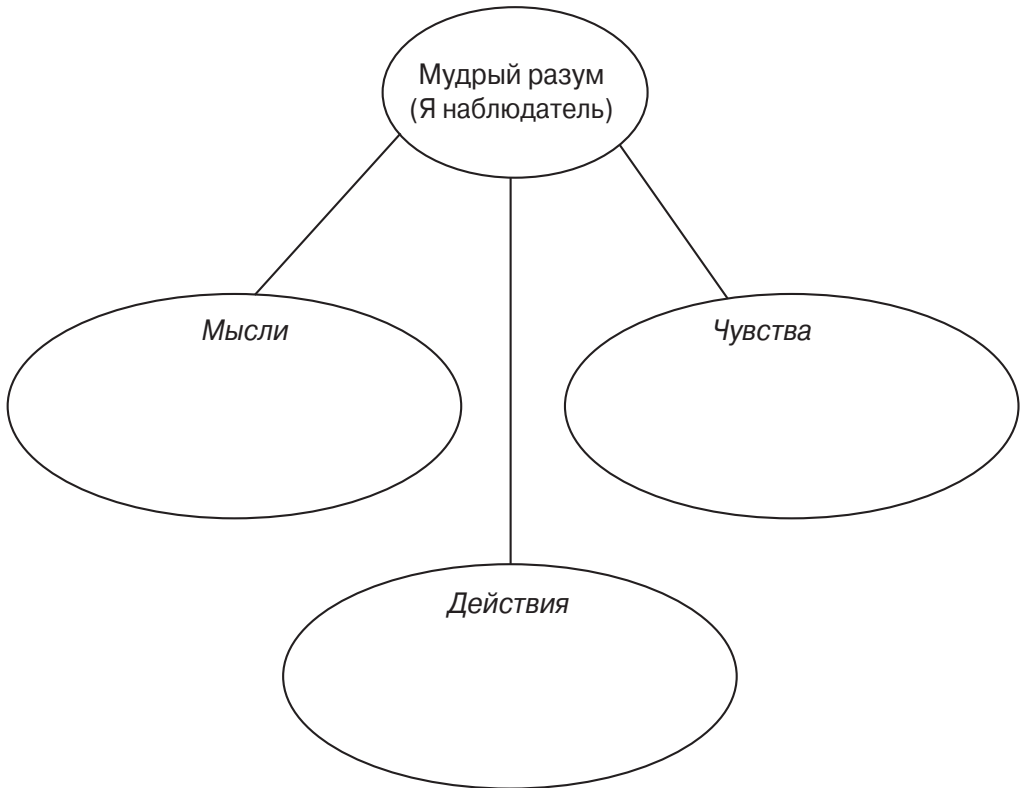
### Диаграмма мудрого разума



В первоначальной версии этой диаграммы Джош нарисовал еще один овал с меткой “Порыв”, где написал следующее: “Убью сначала Хейли, а потом себя”, но затем он почувствовал вину и стыд за такое побуждение. А поскольку он ничего подобного никогда не совершал, то решил не принимать такие порывы во внимание и стер их со своей диаграммы. Ведь у каждого зарождаются побуждения, которые так и не переходят в конкретные действия, а принимать в расчет следует только те действия, которые фактически совершаются. Такой способ изложить свою реакцию помог Джошу отсоединиться от своих мыслей, чувств и действий настолько, чтобы иначе взглянуть на один из самых неудачных дней в своей жизни.

Если, выполняя упражнения с закрытыми глазами, вы испытывали трудности в классификации своих мыслей, эмоций, воспоминаний, порывов и прочего, попробуйте составить собственную Диаграмму мудрого разума, воспользовавшись приведенной ниже ее формой. Наибольшее значение на этой диаграмме имеет пространство с отметкой “Мудрый разум”, поскольку оно напоминает, что вы наблюдаете себя отдельно от своих мыслей, чувств и даже своих действий.

#### Диаграмма мудрого разума



## Пример

Мария, разведенная мать двух детей школьного возраста, чувствовала себя тучной, старой, подавленной, утомленной и изолированной. Она завидовала двум своим старшим сестрам и считала, что они более привлекательны и успешны. Ее работа в медицинском центре была скучной и бесперспективной. В течение девяти месяцев у нее не было личных знакомств, да и желания для этого. Ее дети с трудом перешли во второй и четвертый класс, а у Марии не было сил помочь им решить их проблемы.

Посетив психотерапевта-консультанта, Мария начала выполнять упражнения по осознанности, поскольку они, как ей казалось, требовали меньше всего усилий из всего, предложенного ей психотерапевтом. Поначалу она лишь оценила, насколько успокаивают эти упражнения. Но вскоре она заметила, что чувствует себя посвежевшей после нескольких минут глубокого дыхания и маркировки мыслей. Ее ободряла идея, что ей удалось отделиться от своих нерадостных мыслей.

Результат упражнений в осознанности был для Марии тонким, едва заметным. И хотя отдельные стороны ее жизни по-прежнему казались ей неудовлетворительными, она стала больше интересоваться своей жизнью, разнообразив ее другими занятиями — кулинарией, разговорами со своей семилетней дочерью или просмотром каталогов по садоводству и рукоделию. Мария пришла к выводу, что ей совсем необязательно исправлять каждую сторону своей жизни, чтобы жить по-настоящему. Она научилась распознавать депрессию и негативные мысли, пронесившиеся в ее уме, одновременно делая что-то важное для себя, например разрабатывать планировку сада с травами, идти с детьми в зоопарк или вязать маме новый шарф.