



# Оглавление

Введение . . . . . 13

## Часть I. Пробуждение вашей универсальной личности

Глава 1. Как эмоциональные привычки ограничивают нас . . . . . 27  
Глава 2. Ваш психофизический аппарат: целостная система . . . . . 45  
Глава 3. Пассажиры: угонщики и хулиганы . . . . . 66  
Глава 4. Учимся любить своих пассажиров . . . . . 82

## Часть II. Ваша уникальная личность: обретаем самосознание

Глава 5. Настраиваем программы вашего автопилота . . . . . 101  
Глава 6. Направляем ваш навигатор на истинный север. . . . . 125  
Глава 7. Переключаем передачи в вашем автомобиле:  
как взять на себя обязательство . . . . . 144

## Часть III. Развиваем навыки взрослого человека

Глава 8. Повезливее с эмоциями: как определить их источник. . . . 161  
Глава 9. Не оставляйте мысли без присмотра: проверка навыков . . 183  
Глава 10. Как взять действия под контроль: навык перемен . . . . . 204

## Часть IV. Ваш успех: выполнение обязательств в отношении себя и других

Глава 11. Как делить дорогу с другими водителями . . . . . 229  
Глава 12. Переход от автопилота к мастерству осознанности . . . . . 246  
Благодарности . . . . . 258  
Библиография . . . . . 260

## Введение

О тличная работа! Вы взяли в руки эту книгу! Возможно, вы что-то ищете. Возможно, вы знаете, что у вас есть цель в жизни. Может быть, вы даже догадываетесь, какая именно, но сейчас вам трудно найти в себе силы двигаться в верном направлении. Что-то мешает вам овладеть процессом, который называют взрослением. У вас могут быть проблемы с мотивацией, страх и плохое настроение не дают достичь желаемого, отчего вы прилагаете все меньше усилий и становитесь все более тревожным и печальным — не так ли?

Когда у вас впереди целая жизнь, требующая ответственного подхода, отсутствие мотивации и настроения — самое мерзкое, что может случиться! Взросление никогда никому не давалось легко, но в наше время дела обстоят еще хуже. В век цифровых технологий с его немыслимыми скоростями ставки становятся выше, а конкуренция жестче. Но что еще страшнее, в мире, где люди уделяют друг другу мало внимания, порой очень трудно получить поддержку, которая так необходима.

Совокупность различных стрессовых факторов заставляет многих людей чувствовать себя выбитыми из седла. Они отчаянно пытаются совладать с новыми для них реалиями взрослой жизни. Узнаете себя? Если сложные эмоции, такие как страх, печаль, злость, или просто недостаток мотивации и неопределенность мешают вам найти цель и смысл жизни, вы пришли по адресу!

Если вы выбрали для чтения эту книгу, полагаю, вам хочется чего-то большего, чем просто повзрослеть и перейти к скучному выполнению новых обязанностей в ожидании, когда же

начнется веселье. Разумеется, очень важно уметь позаботиться о себе как о взрослом человеке. Но еще более важно понять, почему эти действия так важны лично для *вас*? Эта книга призвана помочь увидеть скрытые стороны вашей жизни, узнать, как устроена ваша личность, а также развить в себе навыки, которые вы станете применять наиболее эффективно, а не просто по привычке, когда нужно будет вести себя «по-взрослому». Из этой книги вы узнаете, как начать строить жизнь, о которой *вы* мечтаете, а не просто существовать, постоянно уворачиваясь от того, что она швыряет в вашем направлении.

## Долой ярлыки: доберемся до сути

Возможно, вас мучают тревожные состояния и аффективные расстройства. А может, таких понятий в вашей жизни и вовсе нет. Эта книга не посвящена работе с какими-либо заболеваниями. Приведенная здесь информация будет полезна как для имеющих реальный диагноз, так и для желающих повысить устойчивость своего психического здоровья или предупредить рецидив. Все эти названия и ярлыки — только цветочки, которые видны нам потому, что они на поверхности. Но под землей у любых цветов есть корневая система, которая отвечает за их рост. Именно с *этим* мы и будем работать!

Поскольку мы с вами живые люди, на протяжении жизни все мы в той или иной степени испытываем тревогу или перепады настроения. А значит, *всем нам* будут полезны базовые знания о том, в какие ловушки мы можем попасть и как из них выбраться. Эти навыки не станут пластырем, приклеенным на болячку: они направлены на работу с *первопричиной* сбоя в психофизической системе, который может привести любого человека к эмоциональным проблемам.

То, что мы сейчас рассматриваем, называется научным термином «*эмоциональная дисрегуляция*» — она-то и лежит в основе нашей мотивации, настроения и тревожности. Это не значит, что вы не в состоянии себя контролировать (хотя все может

выглядеть именно так), ваша система управления эмоциями представляет собой нечто более тонкое. *Регуляция эмоций* — это способность легко адаптироваться к требованиям окружающей среды (Gross and Munoz, 1995). Когда серьезные перемены в жизни становятся причиной стрессовой ситуации, будь то переезд, окончание школы, новая работа, разрыв отношений или принятие очередного судьбоносного решения, система регуляции эмоций естественным образом мобилизуется. И чтобы подстроиться под эти перемены, вам нужно проявить больше гибкости, чем это требуется при размеренной жизни.

Стресс и перемены (или необходимость перемен) с большой вероятностью заставят систему барахлить, что скажется на вашей способности управлять эмоциями. Вам знакомо чувство, когда вы тревожитесь, грустите или раздражаетесь по какому-либо поводу и никак не можете отвлечься? Или вы знаете, что хотите чего-то добиться, но у вас никак не получается? А может быть, жизнь просто кажется вам замкнутым кругом, по которому вы проходите вновь и вновь? Это признак того, что с вашим регулятором что-то неладно.

И вот здесь кроется не самая очевидная деталь: дисрегуляция эмоциональной системы может указывать как на недостаток контроля, так и на его избыток! Если вам не хватает контроля, вы скорее заметите это, ведь на такое положение дел указывают типичные симптомы аффективных и тревожных расстройств: грусть, раздражительность, а иногда и панические атаки. Чрезмерный контроль, в свою очередь, сопровождается рядом иных проблем. Если вы слишком строги к себе, можете не испытывать грусти или тревоги как таковых, но будете чувствовать вялость, отсутствие мотивации и энтузиазма по отношению к возможностям, которые предлагает жизнь. Наши реакции на стресс становятся привычками — и в таком случае именно это и есть корень нашей проблемы. *Эмоциональный регулятор теряет гибкость.*

## Начинаем действовать осознанно

Вновь запустить регулятор поможет осознанный подход. Возможно, вы уже слышали о древней практике безоценочной концентрации внимания на текущем моменте, которая вновь обрела популярность. Множество научных данных свидетельствуют о том, что эти навыки помогают развить безэмоциональную, но одновременно осознанную форму внимания. Она необходима для проявления самообладания в условиях стресса, который неизменно возникает в процессе планирования жизни. Этот метод нашел широкий отклик среди спортсменов, должностных лиц, знаменитостей и управленцев. К слову, практика осознанности полезна и при аффективных и тревожных расстройствах.

Поскольку в часы бодрствования мы почти постоянно окружены экранами различных устройств, наша внимательность снижается. Когда весь мир буквально лежит на ладони, как вы решите, на чем сконцентрироваться в первую очередь? Как вам удастся удержать внимание на желаемом, игнорируя отвлекающие факторы, которыми перенасыщена взрослая жизнь новой эры? Нет, серьезно, *как*? Практические навыки осознанности и заботы о себе, о которых вы узнаете из этой книги, помогут вернуть контроль над вниманием и эмоциями — вы поймете, *как* не позволить им вывести вас из душевного равновесия. Благодаря этим практикам вы *прочувствуете на глубинном уровне*, что значит обладать такими навыками.

## Полагаемся на опыт

Приемы, описанные в этой книге, основаны на наиболее доказательных методах когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) — ее применяют в работе со стрессами и проблемами с

регуляцией эмоций (иногда упоминается как КПТ *третьей волны*<sup>\*</sup>). Чтобы изменения, которые с вами произойдут, дали продолжительный эффект, необходимо применять все упражнения на практике — так часто, как это возможно. И поэтому я вывела все практические задания за пределы страниц этой книги, дав им собственную жизнь! По мере чтения вы будете встречать QR-коды — вроде того, который видите ниже. Просто направьте на него камеру вашего смартфона, и он автоматически проведет вас по ссылке на видеозаписи (<http://mindful-mastery.com/book/videos>). Если возникнут вопросы о том, как на практике применить конкретный навык, напишите мне прямо в комментариях под видео! Также вам понадобятся рабочие материалы и аудиоуроки по управлению воображением<sup>\*\*</sup>, их вы найдете по этой ссылке: <http://www.newharbinger.com/41931>.



## Почему я хочу помочь: немного обо мне

Как вы уже поняли, я обожаю делиться своими наработками, которые использую в частной практике и в обучении студентов в качестве внештатного преподавателя в Университете Пеппердайна. И я так люблю ими делиться, потому что лично убедилась, что направленное изучение и применение этих навыков способно менять жизни людей.

---

\* *Первая волна* — поведенческая психотерапия (50-е годы XX века), вторая волна — когнитивная психотерапия (60–70-е годы), третья — объединенная когнитивно-поведенческая психотерапия (80-е годы — по н. в.). — *Здесь и далее примеч. ред.*

\*\* *Управляемое воображение* (англ. *guided imagery*) — управляемые психические образы (термин НЛП). Этот метод использует воображение, чтобы влиять на душевное состояние, осознать скрытые мысли, контролировать физиологические функции при помощи разума.

А еще я видела, как рушатся жизни из-за отсутствия тех самых навыков. В ранние годы моей взрослой жизни, хотя тогда была совсем другая эпоха, вокруг тоже царила острая конкуренция, социальное неравенство и не было совершенно никакой поддержки. Я стала психологом, потому что видела, как близкие люди во время взросления оказывались во власти сильных эмоций и были парализованы стрессом. Тогда я не могла помочь им свернуть с этой дорожки. Но теперь я могу помочь другим и безмерно этому рада!

Сказать по правде, я боялась, что тоже потеряю душевное равновесие. Но порой я подозревала, что наше психическое здоровье связано с тем, как мы о себе заботимся. Я интуитивно пришла к тому, что теперь подтверждено исследованиями: на состояние психики очень влияют наши ежедневные привычки и способы борьбы со стрессом.

Как это, возможно, происходит и с вами, я потратила некоторое время на поиск своего пути. В 15 лет я бросила школу и только после 30 поступила в колледж Санта-Моники. Именно там я начала изучать психобиологию стресса и эмоций. Я чувствовала, что очень скоро начну гораздо лучше разбираться в том, как забота о себе влияет на психическое здоровье. Я продолжила исследование психобиологии стресса и эмоций в Калифорнийском университете в Лос-Анджелесе и в Гарварде, после чего в Университете Пеппердайна получила докторскую степень в области психотерапии, основанной на осознанности.

Теперь же дело всей моей жизни заключается в том, чтобы самые лучшие психологические практики стали доступными для молодой аудитории, которая в них нуждается, чтобы эти исследования привлекли молодежь. Не важно, где вы живете, — в Комптоне или в Беверли-Хиллз, есть ли у вас какой-то диагноз, заботитесь ли вы о своем психическом здоровье или хотите предупредить рецидив, — применение упомянутых навыков на практике поможет вам! Этим же навыкам я обучаю своих клиентов в процессе работы над управлением эмоциями



и стрессоустойчивостью. Как и в своем кабинете, на страницах этой книги я буду давать советы, подбадривать, поощрять и проверять вас. Но решительный шаг вперед на вашем личном пути вы сможете сделать только сами.

## Путешествие во взрослую жизнь

Структура этой книги напоминает карту, которая направит вас по пути к достижению равновесия в вашей системе регуляции и поможет найти источник счастья. А значит, какие бы испытания ни ждали вас впереди, уроки и упражнения из этой книги помогут справиться с ними. Каждая новая глава опирается на предыдущую, позволяя еще больше углубить ваши знания и опыт. Вы будете знать, как организовать путешествие во взрослую жизнь и за ее пределы.

### Часть I. Пробуждение вашей универсальной личности

В первой части книги мы будем составлять большую карту местности, отражающую ситуацию в целом: почему людям часто свойственно попадать под влияние психологических и эмоциональных привычек, ухудшающих их настрой и снижающих мотивацию. На примере простых для понимания аналогий вы узнаете, как работает наш сложный разум. И самое важное: вы осознаете, как наше прошлое влияет на настоящее, и что оно не может подчинить себе нашу жизнь. Можете вздохнуть с облегчением — все мы устроены таким образом, что прокальваемся в самый неподходящий момент. Так что перестаньте судить себя строго!

Я приведу примеры самых распространенных признаков, говорящих о том, что вы застряли в своих привычках. Вы сможете

те понять, какие из этих шаблонов свойственны вам. Во всяком случае я надеюсь, что к концу первого раздела вы поймете, что не «неправильный» и не «сошли с ума» (возможно, у вас недостаточно навыков, но в третьей части мы это исправим). У всех нас одинаковый набор деталей. Осознание того, как и почему вы стали жертвой собственной эмоциональной системы, даст возможность начать вносить желаемые изменения.

## Часть II. Ваша уникальная личность

Вторая часть — целиком про вас! Здесь мы копнем глубже, чтобы обнаружить ваши слабые места, и прольем свет на то, каким образом вы попадаете в эмоциональные ловушки. Практики осознанности помогут увидеть, как ваш уникальный жизненный опыт вдруг оказался загнанным в рамки универсальной системы. Добравшись до этого раздела, вы будете с нетерпением ждать перехода к практикам, потому что нет ничего увлекательнее, чем разоблачать собственную психику. (Ладно, вы уже поняли, что я тащусь от психологии.) Но ведь это правда, раз уж мы все обращаемся за помощью с той или иной проблемой к экспертам, которые ее изучали и хорошо в ней разбираются, это значит, что *вы* — *эксперт в области себя!* Следовательно, извлечете максимум пользы из процесса, применив мои советы на практике.

Вы когда-нибудь задавали себе вопрос: «*Почему это вновь происходит со мной?*» Или, может быть, предпочитаете думать, что отсутствие чувств и мотивации — «это вариант нормы», или, того хуже, что «это *ваша* норма». Что ж, этот раздел поможет вам отказаться от такого бесполезного убеждения. Вы будете отважно отступать назад, чтобы обрести некоторую ясность в различных ситуациях своей жизни. Этот раздел, посвященный самоанализу, научит вас разрывать свои же шаблоны и выяснять, откуда берутся преграды на пути. Я постараюсь дать более четкое представление о вашем жизненном пути, и вы убедитесь,

что любые испытания, с которыми вам предстоит столкнуться, стоят достигнутого результата! Дочитав эту часть книги, вы определите и установите для себя требования, необходимые, чтобы двигаться в верном направлении.

### Часть III. Развиваем навыки взрослого человека

В третьей части страсти накаляются: мы переходим к навыкам, которые отвечают за более эффективную проработку ваших эмоций и мотивации. Если вы доберетесь до этой части книги, к тому времени будете уже достаточно храбры и решительны, чтобы взять судьбу в свои руки! Речь пойдет об универсальных навыках, которые можно встроить в любую систему, они дадут вам возможность избавиться от шаблонов автоматических реакций, не дающих двигаться дальше.

Здесь вы найдете кладезь навыков, помогающих выстроить здоровую, гибкую систему эмоций. У вас будут глаза разбегаться от обилия путей к осознанному взрослению. Некоторые навыки помогут пройти трудный этап, не усугубляя последствия. Другие представляют собой деликатный способ взрастить в себе психологическую устойчивость в том, что касается самооценки и сострадания. Третьи же дадут возможность потренировать приемы взаимодействия с настроением и мотивацией — прорабатывать их будет непросто, но в долгосрочной перспективе они значительно укрепят ваши психологическую устойчивость и психическое здоровье.

Это не типичная книга о самопомощи для домохозяек, которая помогает, лишь пока вы читаете ее. Здесь *не будет* всякой ерунды, вроде «соединитесь со светлым духом высшего сознания, вдохните в глубины своего существа истинную мудрость и слейтесь со Вселенной воедино», от которой меня трясет. Вы можете *чувствовать* воодушевление, когда читаете такие тексты, но это *никак* не поможет вам провести объективный самоанализ

и понять, *каким образом* достичь цели — будь то прекрасные отношения или головокружительная карьера и соответствующий образ жизни. Эффективность представленных здесь приемов доказана научно, они призваны повысить вашу психологическую устойчивость и подарить благополучие на протяжении долгого пути к взрослению!

## Часть IV. Ваш успех

Как и любое решение, принимаемое для ведения здорового образа жизни, поддержание психологической гибкости и здоровой системы управления эмоциями требует сторонней поддержки и участия. Сегодня, как никогда прежде, наш мир напоминает большую общину, объединенную информацией, где за каждой историей успеха стоит команда поддержки. Отношения с людьми составляют неотъемлемую часть нашего эмоционального благополучия и процесса достижения целей. И в этом разделе вы узнаете, как применять свои навыки в общении, чтобы построить продолжительные отношения, которые вам будут действительно нужны.

Последняя часть книги окончательно расставит все по своим местам! К этому моменту вы осознаете, как легко человек возвращается к давно знакомым, укоренившимся и привычным моделям поведения. Поэтому приготовьтесь взять курс на успех с помощью персонального плана по поддержанию осознанного контроля над жизнью. На этом этапе вы сопоставите свои триггеры\* и привычки (которые определите в части II) с тем, как применять к ним навыки эмоциональной самопомощи (из части III), чтобы поддерживать здоровую, гибкую систему регуляции, применимую к взрослой жизни, о которой вы всегда мечтали!

---

\* *Триггер* (англ. *trigger* — «спусковой крючок») — события, мысли или переживания, вызывающие быструю и бессознательную автоматическую реакцию.

## Готовы узнать самую великую тайну вашей личности?

Как я обычно делаю на работе, в этой книге я попрошу вас тщательно анализировать свои переживания. А поскольку я не смогу выслушать вас лично, то, отвечая на мои вопросы, постарайтесь прислушиваться к своим ответам — таким образом вы сможете лучше понять себя, как если бы общались со мной, а я давала бы вам советы.

Процесс диалога с собой будет представлен в стоп-примечаниях, а на вопросы из них вы сможете отвечать в дневнике, который будете хранить вместе с книгой. Я настоятельно рекомендую выполнять эти упражнения добросовестно. Если вы не станете записывать ответы на вопросы (думая, что все равно проговариваете их у себя в голове), эффект будет таким же, как если бы ваш врач или наставник не слушал вас и не понимал ваших потребностей. Купите специальный дневник, чтобы отметить предстоящее путешествие. Цель любой книги самопомощи — оставаться в контакте с самими собой и подойти к этому со всей ответственностью. А теперь — внимание, вопрос: готовы ли вы — и хотите ли — ступить на путь самопознания и разгадать свою самую великую тайну?

**СТОП**

Что-нибудь заметили? Свойственна ли вам какая-то особая реакция на призывы к действию? Что вы чувствуете: прилив энергии, неуверенность, скептицизм? Также не столь важно, испытываете ли вы волнение, сомнение, любопытство или страх, главное — ответить: можете ли сделать первый шаг, самый важный в любом путешествии? Способны ли вы пробудить в себе желание двигаться вперед?