



## Глава 1



# ТРЕНИРУЕМ РАЗУМ, ЧТОБЫ ИЗМЕНИТЬ ПРИВЫЧКИ

*Нет необходимости бороться за свободу. Отсутствие борьбы — уже свобода.*

ЧОГЬЯМ ТРУНГПА РИНПОЧЕ

Главная идея этой книги проста и незатейлива: вам под силу изменить свою жизнь. Вы можете жить более осмысленно, гармонично и свободно.

Методики, проверенные веками, подтверждаются последними открытиями нейронаук и психологии. С помощью практики осознанности — внимательного присутствия в настоящем моменте — вы научитесь расставаться с вредными и непродуктивными привычками в мышлении, речи и поступках. А также сможете развить и закрепить привычки, которые ведут к благополучию и счастью.

Значительная часть страданий и недовольства происходит из привычек, способов действия и шаблонов мышления, которые становятся автоматическими и бессознательными за счет повторения. Привычки могут быть как полезными — например, пристегиваться ремнем безопасности в машине или



чистить зубы, — так и вредными — скажем, слишком много сидеть в интернете или перебарщивать с едой и алкоголем. Именно смена привычек — отказ от нездоровых и выработка новых, позитивных — это ключ к более счастливой и легкой жизни.

Как часто повторяет Далай-лама, каждый хочет быть счастливым. Никто не рождается и не растет с желанием быть грустным, депрессивным, подавленным или неудовлетворенным. Условия нашей жизни, более или менее суровые, влияют на формирование чувства благополучия. Однако почти все мы совершаем поступки, которые приводят нас к неудовлетворенности и страданиям. Или не можем заставить себя делать необходимые вещи: регулярно тренироваться, высыпаться, правильно питаться — несмотря на то, что прекрасно знаем об их пользе.

Сможете ли вы вспомнить собственные привычки или шаблоны мышления, которые считаете вредными, нездоровыми и лишними в вашей жизни? Чтобы копнуть глубже, попробуйте ответить на следующие вопросы:

- ✗ Осуждаете ли вы себя, если не соответствуете собственным стандартам?
- ✗ Случается ли вам есть или пить без должной осознанности, а потом об этом жалеть?
- ✗ Откладываете ли вы на потом задачи, которые нужно выполнить?
- ✗ Чувствуете ли вы злость и раздражение, когда родственники, друзья или коллеги говорят или делают что-то не так, как вы бы хотели??



- ✗ Часто ли вы переживаете или тревожитесь из-за предстоящих дел?
- ✗ Тратите ли вы слишком много времени на проверку электронных устройств, интернет-серфинг или социальные сети?
- ✗ Хотели бы вы больше заниматься физическими упражнениями, лучше высыпаться, медитировать или добавить какие-то еще здоровые привычки в распорядок дня?

Вероятно, многие ответят утвердительно на один или несколько вопросов.

Тем не менее, даже когда мы заняты вредными, бесполезными делами или недостаточно усердны в нужных, бывает сложно отказаться от уже сформированных привычек. Неспособность поступать иначе, в свою очередь, расстраивает и разочаровывает нас. Хорошая новость в том, что нездоровые модели поведения можно заменить полезными привычками и способами мыслить, которые ведут к благополучию. Вот ключевые шаги в этом направлении:

- ✗ Разобраться, почему и как мы застреваем на тех или иных действиях, — в частности, изучив роль эволюции мозга в формировании привычек, от которых трудно избавиться.
- ✗ Осознать возможность тренировки мозга и освобождающую силу направленного изменения жизни.
- ✗ Перейти к практике осознанного принятия опыта, чтобы избавиться от нездоровых привычек, а также возвращать и культивировать полезные.



Хью Дж. Бирн

Меняем вредные привычки на полезные...

---

Из этой книги вы узнаете, как пройти эти шаги для изменения привычек. Впрочем, в первую очередь она помогает понять, как мы зацикливаемся на вредных привычках.

## КАК И ПОЧЕМУ НАШ МОЗГ ЗАКЛИНИВАЕТ

Мозг и нервная система, которые достались нам в результате миллионов лет эволюции, — настоящее чудо. Нам есть за что быть благодарными. Наши предки пережили трудные и опасные времена, сумев передать свои гены следующему поколению. Однако, как показывают исследования Роберта Сапольски, Рика Хэнсона, Дэниела Канемана и других ученых, способ, которым эволюционировал наш мозг, и передаваемые на протяжении поколений эволюции когнитивные процессы могут быть источником потенциальных неприятностей.

Зебра, которая выжила после нападения льва, после периода восстановления вернется пастись безо всякого посттравматического стресса. Мы же, люди, пережив опасный или пугающий эпизод, куда более склонны возвращаться к нему в памяти — и, как результат, продолжать страдать. Зебра имеет дело только с непосредственной угрозой в настоящем моменте и сбрасывает напряжение и стресс, когда опасность остается позади. Мы же, благодаря способности размышлять, возвращаемся в прошлое и вновь проигрываем в голове травмирующий опыт. Часто



это вызывает нездоровые реакции, призванные облегчить неприятные переживания (Sapolsky, 2004).

Кроме того, для наших предков было важнее избежать опасностей, чем пережить приятный опыт вроде приема пищи или спаривания, который может и подождать до лучших времен. Поэтому эволюция подтолкнула наш вид к тому, чтобы уделять больше внимания отрицательному опыту, чем положительному.

Как отмечает Рик Хэнсон (2009), мы словно липучка для негативных эмоций и гладкий тефлон для положительных. Склонность фиксироваться на плохом приводит к тому, что мы, как правило, не способны усвоить и использовать в своих интересах позитивный опыт, зато на негативный зачастую реагируем слишком остро. В попытках заглушить негативные чувства мы часто развиваем нездоровые привычки, которые причиняют дискомфорт.

В книге «Привычка быть здесь и сейчас» (Вурпе, 2016) я писал о том, как человеческий мозг развил две когнитивные системы, которые иногда конкурируют между собой. Первая отвечает за инстинктивный автоматический способ реагирования, который включается в ответ на угрозы выживанию и связан с самыми древними мозговыми процессами. Вторая система отвечает за медленный, рефлексивный режим и контролируется более сложными областями мозга префронтальной коры, которые отвечают за преднамеренные действия и рациональное мышление.

Конфликт между двумя когнитивными системами может привести к результатам, которые расхо-



дятся с нашими интересами. Например, мы вырабатываем дурные привычки, которые удовлетворяют сиюминутную потребность в комфорте и создают чувство безопасности, но вредят в долгосрочной перспективе и с трудом искореняются в будущем.

Автоматические мозговые процессы, которые развились, чтобы помочь в выживании, необходимы, когда нужно быстро отреагировать на угрозу — например, отпрянуть, когда что-то летит прямо на нас. Однако когда автоматические процессы активны слишком долго — допустим, мы снова и снова думаем, получится ли подготовить школьную газету или написать отчет к определенному сроку, — то мы испытываем существенные страдания.

Мы рассмотрим и другие факторы, заставляющие делать выбор, последствия которого не принесут ничего хорошего в долгосрочной перспективе и с трудом поддаются корректировке. Но хорошая новость в том, что даже крепко укоренившиеся вредные привычки можно изменить. С тренировкой разума нам под силу жить более счастливо и легко.

## РАЗУМ ПОДДАЕТСЯ ТРЕНИРОВКЕ

В работах множества философов и различных интеллектуальных традициях утверждается, что счастье и гармония даются не по факту рождения, богатства или иных обстоятельств, а зависят от того, как мы принимаем опыт, — то есть от реакции на жизненные условия. Всем известны истории глубоко



несчастливых миллионеров и в то же время счастливые истории людей, живущих в стесненных условиях. Сегодня мы наблюдаем, как древние буддийские учителя мудрости сближаются в своем понимании источников человеческого счастья со специалистами в области нейронаук и психологии. Все они в значительной степени видят счастье и благополучие как продукт отношения человека к его переживаниям.

Буддийские учения основаны на том, что гармония возможна в любой момент, если мы реагируем с искренним принятием и добротой на происходящее здесь и сейчас — будь то беспокойство, тяжелые новости, усталость, радость, физический дискомфорт и боль, воодушевление, разочарование или легкость. Счастье и мир в душе зависят от того, как мы встретим этот момент, и от тех качеств, которые решим развивать от ситуации к ситуации. Представьте, что сажаете растение: посеяв семена доброты, благодарности, щедрости и сострадания, мы в большей степени будем склонны к умиротворению и радости, которое сопровождает эти состояния ума. Если же мы будем полны негативных переживаний, которые становятся топливом для будущих мрачно окрашенных мыслей и действий, такой шаблон поведения приведет к конфликтному или враждебному состоянию ума.

Таким же образом работает буддийское понятие кармы. Намерения, слова и действия, которые из них возникают, создают условия для будущего благополучия или страдания. В этот самый момент мы сеем семена грядущего счастья или же, напротив,





Хью Дж. Бирн

Меняем вредные привычки на полезные...

---

неудовлетворенности. Мы превращаемся именно в то, что делаем регулярно. Ключ к преобразованию разума и жизни — осознанно встретить этот момент, чтобы иметь возможность выбирать, что делать и кем становиться.

Практика осознанности имеет решающее значение для двух методов, которые в качестве способов освобождения предложил Будда:

- ✘ *Откажитесь от непродуктивного.* Обращайте внимание на свои переживания, встречайте то, что происходит, с открытым сердцем и развивайте практику отказа от шаблонных способов действия (например, цепляние, сопротивление, стремление отступить).
- ✘ *Развивайте то, что идет во благо.* Культивируйте и поощряйте легкость, непривязанность, благодарность, милосердие, щедрость, радость и другие полезные состояния, которые способствуют благополучию и внутренней свободе.

Когда вы отказываетесь от состояний ума, мыслей и действий, которые ведут к страданию, и поощряете те, что ведут к счастью, вы идете к истинной свободе сердца.

Навыки и практики, о которых расскажет эта книга, покажут, как избавиться от вредных привычек и развивать полезные, чтобы жить более счастливой, гармоничной и свободной жизнью. Эти практики превратят вашу жизнь из постоянной борьбы



со своими переживаниями в непринужденный танец с ними. Проверенный веками способ достижения свободы и гармонии, который практиковался на протяжении сотен поколений, сейчас находится в диалоге с современными психологией и нейробиологией, которые приходят к аналогичным выводам о достижении счастья и благополучия.

## АКТУАЛЬНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В ОБЛАСТИ НЕЙРОНАУК И ПСИХОЛОГИИ

Одно из самых важных открытий в работе мозга на протяжении последних двух десятилетий состоит в том, что наш мозг меняется на протяжении всей жизни, а не останавливается в развитии с совершеннолетием. Нейрологические исследования доказывают: то, как мы поступаем и на чем концентрируем внимание, воздействует на структуры мозга и может радикально повлиять на качество жизни.

Существование нейропластичности — способности мозга меняться — было доказано в исследованиях с участием музыкантов, лондонских таксистов, а также тех, кто практикует медитацию (Maguire, Woollett and Spiers, 2006). Публикации о воздействии медитации на мозг доказывают наличие изменений в мозгу медитирующих даже в течение непродолжительного времени. Исследование 2011 года, в котором медитирующие в течение восьми недель сравнивались с контрольной группой, пока-



зало увеличение плотности нейронных связей в областях мозга, связанных с самосознанием, принятием и самоанализом, а также снижение их плотности в областях мозга, которые отвечают за стресс и беспокойство. Изменения отмечались у тех, кто медитировал в среднем по двадцать семь минут в день в течение восьминедельного периода. У участников контрольной группы таких изменений обнаружено не было (Hölzel et al., 2011). Более обширные исследования также доказывают, что счастье не является продуктом наших генов — то есть идея о том, что кто-то просто рождается, чтобы быть счастливым, неверна. Исследования Сони Любомирской и ее коллег указывают на то, что счастье в значительной степени зависит от преднамеренной деятельности.

Любомирская делает вывод, что 50% уровня счастья людей зависит от врожденных факторов. Только 10% объясняются жизненными обстоятельствами или ситуациями. И 40% мы можем контролировать по своей воле — эти цифры могут быть увеличены или уменьшены посредством наших действий и мыслей в повседневной жизни (Lyubomirsky, 2007). Другие исследования, которые изучали влияние методик принимающей доброты (Burne, 2016), милосердия к себе (Burne, 2016) и благодарности (Emmons, 2013) на эмоциональное и психологическое благополучие, показали значительное улучшение состояния в результате этих практик. Как утверждает Ричард О'Коннор в своей книге «Психология вредных привычек», «перестроиться можно при достаточном количестве осознанной практики» (2014, 28).



## ПУТЬ ПРАКТИКИ ИЗМЕНЕНИЯ ПРИВЫЧЕК

Научные исследования подтверждают, что нам под силу тренировать разум, чтобы изменить мозг с помощью действий и практик. Однако для выработки новых привычек требуются время и усилия, а старые искореняются с трудом. Это происходит потому, что они находятся за пределами фокуса нашего внимания: после многочисленных повторений они становятся автоматическими и бессознательными. Именно поэтому особенно важно и нужно выработать путь для их изменения.

Осознанность — лучший способ изменения привычек, поскольку его природа состоит в том, чтобы делать видимым то, на что мы обычно не обращаем внимания. В такой ситуации мы способны сделать выбор в сторону более здоровых вещей — расстаться с привычками, которые вредят нам, и развивать те, которые служат во благо.

Вот несколько способов, с помощью которых осознанность поддерживает смену привычек:

- ✗ Обнаружение поведения, которое причиняет нам вред, и того, что помогает нам.
- ✗ Помощь в развитии желания измениться, которая необходима, чтобы прививать новые привычки и избавляться от старых.
- ✗ Воспитание правильного отношения из области принятия, сострадания, любопытства, терпения — тех чувств, которые закладывают почву для успешного формирования новой привычки.



- ✕ Развитие навыков сосредоточенности, концентрации и правильного усилия, которые служат той же цели.

Осознанность представляет собой радикальный подход к изменению привычки, который адресован к причинам того или иного поведения, а не только к его внешним проявлениям. Такой подход помогает обратиться к чувствам, импульсам и триггерам, которые лежат в основе поведения, — например, физический дискомфорт, заставляющий нас есть сладкое, чтобы почувствовать облегчение, или ощущение тревожности и беспокойства, вынуждающее проверять электронную почту или аккаунт в Facebook. Это неприятные чувства: не желая встречаться с ними, мы изобретаем способы этого не делать — как правило, непродуктивные. Практика внимательности дает возможность открыться им и непосредственно ощутить переживания, чувства, импульсы и ощущения, которые нам противостоят и поддерживают вредные или ненужные поступки.

Когда мы учимся проживать подспудные энергии с принятием и искренней добротой, принимая их как нечто нормальное и не сопротивляясь тому, что мы чувствуем, мы менее склонны игнорировать привычные реакции. Мы можем научить себя мириться с тяжелыми ощущениями, чувствами и мыслями, например с тягой к сопротивлению, которая может проявляться в агрессии и осуждении по отношению к себе и другим. В наших силах обнаружить, что эти настроения не вечны, а мы не обязаны снова и снова повторять нездоровые действия. Или



мы можем заменить здоровой привычкой менее полезную инстинктивную реакцию. В итоге мы сменим непродуктивные способы действовать на более полезные. Здоровые привычки улучшают нашу жизнь, тогда как нездоровые ограничивают возможности и свободу. Важное дополнительное преимущество обращения к первопричинам привычек по сравнению с обычным изменением поведения состоит в том, что в этом случае мы менее склонны заменять одну вредную привычку другой (например, бросить курить, а затем налегать на сладкое).

### Замена вредных привычек здоровыми

Исследования показывают, что подход к изменению привычек, при котором искоренение вредных сочетается с развитием здоровых, дает наиболее долгосрочные положительные результаты (Wood and Neal, 2016). Как отмечает О'Коннор: «Мы должны освоить новые привычки, чтобы изменить наши старые саморазрушительные шаблоны поведения. По мере их изучения новые взаимосвязи в нашем мозгу становятся все сильнее и устойчивее» (2014, 242). Таким образом, здесь используется двойной подход, соединяющий избавление от вредной привычки с развитием здоровой. Обращаясь к корням нездоровых привычек, мы будем работать с такими намерениями:

- ✗ В ответ на желание и жажду — воспитываем признание, благодарность и доброту.
- ✗ Самоосуждение, гнев, отвращение — воспитываем самосострадание и любящую доброту.



- ✗ Склонность отвлекаться и витать в облаках, мечтательность — воспитываем умение культивировать внимание и концентрацию.
- ✗ Беспокойство и тревожные размышления — возвращение радости и удовлетворения.

Мы будем исходить из этого, когда начнем избавляться от нездорового привычного поведения и развивать полезное:

- ✗ Вместо нездорового потребления еды, алкоголя, табака, наркотиков и товаров — здоровый образ жизни, который включает в себя движение, деятельность, правильное пищевое поведение, нормальный сон и медитацию.
- ✗ Вместо интернет-эскапизма вроде блуждания в гаджетах или бездумного переключения каналов — выработка навыков осознанного общения.
- ✗ Вместо привычки делать ежедневные дела, работать и жить на автопилоте — развитие осознанности в повседневной жизни.
- ✗ Вместо бессознательного поведения, которое делает нас несчастными, — развитие любопытства и интереса к своему опыту.

Все начинается с развития регулярной практики медитации (или ее углубления, если вы уже ею занимаетесь) и осознанности в повседневной жизни. Давайте начнем эту практику, чтобы ваши мысли и поступки совпадали с подлинными ценностями и намерениями, а вы могли жить счастливой, здоровой и свободной жизнью.