

Содержание

| | |
|--|------------|
| Об Аллене Карре | 9 |
| «Легкий способ» Аллена Карра — ваш ключ к свободе. Предисловие Джона Дайси. | 11 |
| 1. Что такое осознанность? | 21 |
| 2. Введение в «Легкий способ» | 41 |
| 3. Как нам промывают мозги | 56 |
| 4. Зависимость | 76 |
| 5. Несчастье. | 94 |
| 6. Удивительный механизм. | 110 |
| 7. Чем может помочь осознанность. | 125 |
| 8. Первые шаги к счастью | 141 |
| 9. Страх. | 154 |
| 10. Принятие страха с помощью осознанности | 167 |
| 11. Животрепещущие вопросы | 179 |
| 12. Перестройка личности. | 195 |
| 13. Сила воли. | 212 |
| 14. Избавляемся от навязчивых мыслей .. | 227 |
| 15. Воссоединение с реальностью | 245 |
| 16. Избавляемся от последствий промывания мозгов | 257 |
| 17. Осознанность и зависимость | 271 |
| 18. Выбирайте счастье. | 285 |
| 19. Начинаем жить осознанно | 296 |
| Инструкции. | 309 |
| 20. Полезные напоминания. | 310 |
| <i>Центры Аллена Карра</i> | <i>325</i> |

Сэму Кэрроллу, нашей свече на ветру.

*И Эмме Хадсон, не только замечательному
члену прекрасной команды терапевтов
компании Easyway, которая спасла жизнь
сотням тысяч курильщиков, но и
подлинному мастеру осознанности,
вдохновляющему всех нас.*

Об Аллене Карре

На протяжении более чем 30 лет Аллен Карр был заядлым курильщиком. В 1983 году после бесчисленных попыток бросить курить ему удалось сократить потребление сигарет со 100 штук в день до нуля, не страдая при этом от мук отвыкания (абстинентного синдрома), не прибегая к силе воли и не набирая вес. Он понял, что открыл то, чего так давно ждал мир — легкий способ бросить курить. После этого Аллен Карр посвятил себя помощи другим курильщикам по всему миру.

Благодаря феноменальному успеху своего метода Аллен Карр стал одним из ведущих мировых экспертов по терапии никотиновой зависимости, а его центры сегодня работают во многих странах мира. Его первая книга, «Легкий способ бросить курить», разошлась тиражом более 12 миллионов экземпляров; она и по сей день остается всемирным бестселлером и издается более чем на сорока языках. Сотни тысяч курильщиков успешно бросили курить в цен-

трах Аллена Карра, где бросают курить более 90% посетителей; столь высокий показатель успешности метода подкрепляется гарантией возврата денег каждому клиенту центра Аллена Карра, если после прохождения курса ему не удалось бросить курить.

«Легкий способ» Аллена Карра успешно применяется для борьбы с самыми разными зависимостями и проблемами, включая алкоголизм, аэрофобию, игроманию, избыточный вес и другие. Список центров Аллена Карра вы найдете в конце этой книги. Если вам понадобится помощь или у вас возникнут вопросы, обязательно обратитесь в ближайший центр.

Всю информацию о «Легком способе» Аллена Карра можно найти на веб-сайте www.allencarr.com.

«Легкий способ» Аллена Карра — ваш ключ к свободе

*Предисловие Джона Дэйси,
генерального директора и старшего терапевта
компании Allen Carr's Easyway*

События, радикально меняющие нашу жизнь, происходят не слишком часто, верно? По правде говоря, мы не особенно ждем таких событий и редко радуемся, когда они случаются. Жалуясь на скуку и однообразие жизни, на повседневную рутину, которая сводит нас с ума, мы обычно со скепсисом относимся к любым значительным переменам — ко всему, что заставляет нас изменить наши убеждения и наше мышление. Мы считаем, что если перемены к лучшему в нашей жизни и были возможны, то они бы уже произошли. Таким образом, в конечном итоге, когда речь идет о нашем счастье, душевном спокойствии и психическом здорье, мы полагаемся на волю случая.

Мне повезло. Еще в 1997 году я пришел в центр Аллена Карра в Лондоне, чтобы узнать, сможет ли он помочь мне бросить курить и избавиться от привыч-

ки выкуривать по 80 сигарет в день. Я пришел туда не совсем добровольно, а по настоянию жены, пообещавшей мне: если после посещения центра я не брошу курить, она по меньшей мере год не станет уговаривать меня отказаться от сигарет. Каково же было мое удивление (и удивление моей жены), когда после прохождения курса «Легкий способ бросить курить» я полностью избавился от зависимости.

Если бы я отнесся к методу Аллена Карра непредвзято, то не удивился бы этому. К тому моменту, когда я пришел в центр, Аллен уже помог миллионам людей бросить курить — помог в своих центрах и с помощью своих книг. Это был очевидный факт, но, будучи зависимым от никотина, я не замечал этого. Оглядываясь назад, могу сказать, что я просто не хотел этого замечать. Мне нужно было убедиться в этом на собственном опыте, и этот опыт изменил мою жизнь.

На протяжении трети века Аллен выкуривал от 60 до 100 сигарет в день. Пытаясь бросить, он перепробовал бесчисленное множество традиционных и нетрадиционных методов, и все его попытки были безуспешными. В конце концов он сдался и просто перестал пытаться бросить, поверив в расхожее убеждение, что бывших курильщиков не бывает: если однажды закурил, будешь курить всю жизнь. А потом он открыл для себя нечто такое, что побудило его попробовать бросить еще раз.

Вот что Аллен Карр рассказывает об этом: «В одночасье я перешел от 100 сигарет в день к нулю — без ухудшения настроения, без чувства, будто я лишился чего-то важного, без ощущения внутренней пу-

стоты и без депрессии. Напротив, я, как ни странно, даже наслаждался этим. Я знал, что бросил курить, еще до того, как потушил мою последнюю сигарету, и с тех пор у меня ни разу не возникало ни малейшего желания курить».

Аллен быстро осознал, что он открыл метод, который поможет любому курильщику бросить курить:

- ▶ легко, сразу и навсегда;
- ▶ не прибегая к силе воли, лекарствам, заменителям и прочим ухищрениям;
- ▶ не страдая от депрессии и симптомов абстиненции;
- ▶ не набирая избыточный вес.

Используя своих курящих друзей и родственников в качестве «подопытных кроликов», он бросил высокооплачиваемую работу квалифицированного бухгалтера и создал центр, чтобы помочь другим курильщикам бросить курить. Он назвал свой метод «Легким способом» («Easyway»), и этот метод оказался настолько успешным, что сегодня центры Аллена Карра работают более чем в 150 городах 50 стран мира. Его книги стали бестселлерами и переведены более чем на 40 языков, и количество переводов растет каждый год.

Вскоре Аллен понял, что его метод можно использовать для избавления от любой зависимости. Этот метод помог десяткам миллионов людей бросить курить, употреблять алкоголь и другие наркотики, отказаться от употребления сахара, бросить

азартные игры, избавиться от избыточного веса и выбраться из долговой ямы.

Я был так вдохновлен идеями Аллена, что всеми правдами и неправдами пытался уговорить Аллена Карра и Робина Хейли (который ныне является председателем совета директоров компании Allen Carr's Easyway) позволить мне присоединиться к делу всей их жизни — избавлению мира от курения. Мне снова очень повезло: я смог убедить их, и меня пригласили на работу в компанию. Обучение у Аллена и Робина стало одним из самых замечательных периодов в моей жизни. Возможность считать Аллена не только своим наставником и учителем, но и другом — огромная честь.

В первом лондонском центре Аллена Карра с моей помощью бросили курить более 30 тысяч человек, а затем я работал в команде терапевтов, распространявших метод Аллена Карра по всему миру, от Берлина до Боготы, от Окленда до Нью-Йорка и от Сиднея до Сантьяго.

Следуя завету Аллена Карра реализовать весь потенциал его метода и его наследия, мы перенесли «Легкий способ» с видеокассет и DVD в онлайн-видеокурсы, из очных курсов в наших центрах — в аудиокниги и приложения для мобильных устройств, и не собираемся на этом останавливаться.

Эта книга — еще один шаг вперед, шаг волнующий, но вполне естественный, потому что он выводит метод Аллена Карра за пределы узкой специфики той или иной зависимости — выводит в новое измерение, в огромный мир, где люди пытаются

справиться со стрессом, навязчивыми мыслями, страхами и другими вызовами современной жизни.

Аллен всегда говорил, что на самом деле главная цель его метода — помочь людям стать счастливыми.

Зависимость — горький опыт. Вы чувствуете себя загнанным в угол, беспомощным, глупым, вы чувствуете себя рабом своей привычки, попавшим в замкнутый круг бесконечных безуспешных попыток удовлетворить навязчивое желание, которое никогда не удастся удовлетворить полностью, — рабом, которого раздирают на части чувство вины, навязчивые желания и страхи. Вам это ничего не напоминает?

Практика осознанности приобрела огромную популярность как метод борьбы со стрессом, тревогой и депрессиями. Осознанность — довольно широкий термин для обозначения подхода, лежащего в основе множества разнообразных приемов и методик, подхода, основные принципы которого во многом тождественны принципам, на которых построен «Легкий способ». В основе обоих лежит разоблачение мифов и заблуждений, которые держат нас в ловушке негативного, пагубного мышления. Оба подхода помогают нам понять, что есть нечто большее, чем наши мысли, установки и убеждения, что установки и убеждения можно критически переосмыслить и пересмотреть, что наше тело и наш разум — элементы удивительного механизма, которым является человеческое тело, и, внимательно относясь к нашим чувствам и непосредственным ощущениям, мы можем сосредото-

читься на том, что происходит в настоящем, здесь и сейчас, и видеть вещи такими, каковы они на самом деле. Понимание подобно яркому солнечному свету; оно помогает нам разобраться в негативных мыслях и чувствах, заставляет усомниться в их ценности, позволяет наблюдать за ними и оставлять их в прошлом вместо того, чтобы безуспешно пытаться выкинуть их из головы. Если мы перестаем полагаться на наши негативные мысли и осознаём, что наше поведение вовсе не должно определяться этими мыслями, то приходим к более ясному, более позитивному мышлению и тогда можем вырваться из порочного замкнутого круга негативного поведения и запустить новый круг здорового поведения, которое сделает нас счастливыми.

Люди всегда стремились стать счастливыми, проводя всю жизнь в погоне за счастьем. Проблема в том, что чем сильнее мы жаждем счастья, тем больше нам кажется, что счастье ускользает от нас. Почему? Потому что мы считаем, будто овладеть чем-либо можно только в борьбе. Именно так мы подходим к проблеме стресса, и в результате наша жизнь превращается в постоянную борьбу со стрессом. Аллен обнаружил, что именно из-за этой внутренней борьбы так трудно бывает бросить курить и избавиться от других зависимостей — если это вообще оказывается возможным. Его метод осознанного избавления от зависимостей основан на другом подходе: мы прекращаем борьбу с самими собой и после этого обнаруживаем, что можем лучше владеть собой.

Людам, которые пока мало знают об осознан-

ности и «Легком способе», эти принципы могут показаться малопонятными. Всё дело в том, что нам с детства промывали мозги и прививали совершенно определенный образ мыслей, навязывали определенные установки, которые не позволяют нам допустить, что, сдавшись и позволив всему идти своим чередом, можно овладеть собой и ситуацией, что сила воли может быть контрпродуктивной и что можно двигаться вперед благодаря доброте и пониманию истинного положения вещей, а не с помощью грубой силы.

«Легкий способ» чудесным образом изменил жизни миллионов людей во всем мире. Он стремится донести до зависимых людей одну простую истину: вам не нужна никакая «поддержка» в виде алкоголя, сигарет, рафинированного сахара и т. п.; вы хороши сами по себе, такими, какие вы есть. Вы совершенны сами по себе.

В глубине души у каждого из нас есть нечто такое, что остается столь же чистым и естественным, как в тот день, когда мы появились на свет, но мы живем в мире, который делает нас раздражительными, беспокойными, перевозбужденными и отчаявшимися. У нас есть жесткие установки и представления о том, как устроена жизнь, и мы постоянно ищем что-нибудь такое, что помогло бы нам чувствовать себя лучше. Но поскольку наши инстинкты подавляются интеллектом, это чаще всего уводит нас все дальше от состояния умиротворенности и довольства жизнью, нежели приближает к нему.

Все мы хотим найти какой-нибудь способ изменить нашу жизнь к лучшему, который сделал

бы нас спокойными и довольными жизнью. Ключ к счастью лежит внутри нас самих; вам не нужно цепляться за внешние «удовольствия» — ложные удовольствия, которые вызывают негативные последствия. Отказавшись от них, вы ничего не теряете; вы только приобретаете.

«Легкий способ» указывает нам удивительно практичный путь освобождения от наших проблем и зависимостей. Он не оставляет и следа от иллюзий и предубеждений, из-за которых мы становимся жертвами негативных мыслей и желаний. Он показывает нам, как можно прийти к ясному пониманию происходящего и в полной мере овладеть собой, если сосредоточиться на том, кто мы есть на самом деле, и не отвлекаться на то, что причиняет нам вред и создает нам проблемы.

Именно осознанность лежит в основе метода Аллена Карра и является краеугольным камнем его философии. Ключевые принципы «Легкого способа» — принципы осознанности. «Легкий способ» рекомендовал себя как самый лучший в мире метод избавления от зависимостей. Он также может подвести нас к воротам — воротам в осознанную жизнь.

Я знаю из собственного счастливого опыта, что с помощью этого метода можно изменить свою жизнь. Эта книга — естественный шаг в развитии наследия Аллена Карра, шаг, который наметил он сам.

Мне выпала большая честь и большая ответственность внести в рукопись Аллена небольшую редакторскую правку, чтобы адаптировать истории, примеры и изложение в целом к реалиям современ-

ной жизни. Тем не менее, сам метод и его суть остаются прежними — это всё тот же «Легкий способ» в чистом виде.

В этой книге в простой и доступной для массового читателя форме излагаются проверенные на практике принципы осознанности и проверенные временем принципы «Легкого способа». Используя их в реальной жизни, вы получите вполне конкретный и осязаемый результат:

вы станете счастливыми.

А теперь, не откладывая, я с удовольствием передаю вас в самые надежные руки — в руки Аллена Карра.

1

Что такое осознанность?

В этой главе:

- Происхождение понятия осознанности
- Различные практики осознанности в современном мире
- Мифы и мистицизм
- Роль медитации
- Осознанность: общие сведения
- На пике популярности
 - Упражнение: едим ягоды осознанно
 - Осознанность и «Легкий способ»

Представьте себе, что вы нашли способ снизить стресс, освободиться от тревог и волнений, огорчений и депрессии, наслаждаться постоянно растущим ощущением счастья и более гармоничными отношениями с другими людьми, сохраняя спокойствие и полностью контролируя себя и свою жизнь. А теперь представьте, что, достигнув этого счастливого состояния души, вы станете менее восприимчивыми к болезням, травмам, усталости и боли. Если я скажу вам, что вы можете легко, быстро и ничем не жертвуя, достичь этого состояния, что вы почувствуете?

Радость? Восторг? Недоверие?

А если я скажу вам, что миллионы людей уже стали счастливыми, следуя методу, который я собираюсь вам предложить?

Если вы настроены скептически, задумайтесь, разве не странно, что счастье кажется вам столь труднодостижимым? Разве нельзя предположить, что для умудренного опытом человечества счастье должно быть естественным состоянием? Разве в детстве мы часто чувствуем себя несчастными?

Может быть, в детстве наша жизнь была проще, ведь в детстве мы живем в основном сегодняшним днем, а обо всем остальном заботятся родители? Только когда мы вырастем и принимаем на себя ответственность, мы начинаем чувствовать стресс и, измученные тревогами, уже не можем спокойно спать по ночам. Конечно, некоторые дети появляются на свет в невероятно трагических и сложных обстоятельствах, но только с возрастом это действительно начинает играть важную роль.

Будучи взрослыми, мы пытаемся убедить себя не переживать по пустякам, но у нас не получается. Легче сказать, чем сделать. На самом деле, уговаривая себя не беспокоиться, мы начинаем беспокоиться еще сильнее! Мы слишком сильно привязаны к нашему образу мышления и реагирования на то, что преподносит нам жизнь, и просто не знаем, как это изменить. Мы становимся слепы к тем возможностям, которые открыты для нас, особенно к возможности выбрать счастливую жизнь и быть счастливыми.

Да, все верно, счастье — это осознанный выбор. Это не следствие каких-то неподконтрольных вам событий, которые просто случаются в жизни.

Оно зависит от того, как вы реагируете на меняющиеся жизненные обстоятельства, и это определяет, можете ли вы быть счастливыми или нет. И вы можете выбрать, как именно будете реагировать; всё, что вам нужно для этого — простой набор инструкций, которые позволят вам увидеть, что у вас есть выбор.

Происхождение понятия ОСОЗНАННОСТИ

Осознанность — это состояние, которое позволяет вам видеть вещи более ясно, в том числе видеть доступные варианты выбора, — другими словами, видеть вещи такими, каковы они есть на самом деле. Это понятие использовалось в медитативных практиках, которые возникли вместе с буддизмом две с половиной тысячи лет назад и даже еще раньше, в учении йогов, за тысячи лет до этого.

Само слово «осознанность» (*англ.* mindfulness) — это аналог слова «сáти» из языка пáли, на котором написаны ранние буддийские тексты. Сати — это первое из семи условий просветления в буддизме.

Можно считать буддизм религией, философией, стилем жизни или всем вышеперечисленным, но, как бы то ни было, он ставит своей целью придать жизни смысл и предлагает модель такой жизни, которая ведет к просветлению.

В буддизме нет Бога, и поэтому это учение покорило умы миллионов людей, которые ищут смысл жизни, но не могут принять идею высшего существа. В буддизме акцент делается не на том, чтобы угодить

Богу или какому-либо божеству, но на том, чтобы разобраться, как работает ваше сознание.

Не пугайтесь, я не собираюсь предлагать вам обратиться к буддизму; это всего лишь объяснение, откуда взялась практика осознанности, и небольшой исторический экскурс. Все это старо как мир. Конечно, все живые существа — львы, тигры, олени, слоны, гориллы — живут в естественном состоянии спокойствия без лишних стрессов и тревог. Стресс, разумеется, никак не связан с тем, что обеспечивает им безопасность, пропитание и поддерживает жизнь, — инстинктами.

У истоков современного понимания осознанности стоял профессор Медицинской школы Массачусетского университета Джон Кабат-Зинн. Он был убежден, что, заимствовав некоторые принципы йоги и буддизма и соединив их с современной наукой, можно помочь людям, страдающим от болезней и расстройств, связанных с депрессией и тревожностью.

В 1979 году Кабат-Зинн запустил свою программу MBSR (программа снижения стресса на основе осознанности), которая дала замечательные результаты. Сегодня представление о том, что стресс, тревогу, боль и даже болезнь можно ослабить с помощью психологической помощи, является общепринятым, а такие практики, как йога, тайчи (тайцзицюань), гипнотерапия, когнитивно-поведенческая психотерапия (КПТ) и нейролингвистическое программирование (НЛП), стали широко использоваться для укрепления духа, чтобы исцелить тело.

Практика осознанности заимствует этот способ

исцеления недугов и применяет его в повседневной жизни как для лечения, так и для профилактики. Её цель — избавиться от бесполезных, контрпродуктивных, бессознательных тревог и наслаждаться более спокойным и позитивным образом мыслей, что, в свою очередь, ведет к общему улучшению здоровья.

Различные практики осознанности в современном мире

В основе современных практик осознанности лежат медитация и йога, но они имеют отношение не только к буддизму. Вовсе нет. Идеи, которые излагал Будда, были развитием того, что все мы испытываем время от времени, возможно, не сознавая этого или не задумываясь об этом, чтобы в полной мере оценить это по достоинству.

В суматохе современной жизни есть редкие драгоценные моменты, когда мы останавливаемся, прерываем свои дела, отстраняемся от тревог и сожалений и переключаемся на то, что происходит «здесь и сейчас». Такие моменты действительно случаются. Именно в такие моменты мы ближе всего подходим к нашему истинному «животному Я».

Вы, несомненно, на собственном опыте знакомы с расслабляющим эффектом пеших прогулок. Ходьба является замечательным терапевтическим средством. Сознание начинает расслабляться, тревожные мысли и заботы, которыми обычно забита наша голова, уходят, и мы начинаем замечать окружающий нас мир.

Когда наш разум переключается с негативного

мышления на позитивное, мы становимся более креативными. И тогда мы начинаем смотреть на вещи более реалистично. Ходьба, как доказано, способствует творчеству, помогает находить решения возникающих проблем и вести беседы, а также снимает напряжение и снижает стресс.

Другие виды физической активности — например, плавание, езда на велосипеде и бег, — могут произвести тот же самый освобождающий эффект. Когда вы концентрируетесь на ритмичных движениях и дыхании, тревоги и огорчения забываются, и ваше сознание переходит в новое, более счастливое состояние, в котором ни одна из этих тревог не кажется проблемой. Вы можете подумать, что таким образом просто отвлеклись от забот и тревог, но на самом деле вы устраняете отвлекающие факторы и таким образом снижаете уровень тревожности.

Случалось ли вам в детстве лежать на траве и глядеть в небо? Как часто вы делаете это теперь? Выделить время для праздности, ничегонеделания, перестать крутиться как белка в колесе и позволить своим чувствам сосредоточиться на тех чудесах, которые происходят вокруг вас каждую секунду — вот еще один способ освободить сознание, снять напряжение и увидеть вещи такими, каковы они на самом деле. Причина стресса не обязательно исчезает, но мы больше не заикливаемся на ней.

Если вы религиозны, то знаете, что молитва помогает войти в состояние осознанности. Молитва — это одна из форм созерцания, своего рода медитация. Для нее нужно выделить время, найти

спокойное место, закрыть глаза, сосредоточиться и оставить попытки контролировать происходящее, позволив естественному ходу вещей идти своим чередом. У людей, верящих в бога, подобное состояние возникает благодаря смирению и вере в то, что они не властны над происходящим. Если у вас нет религиозных убеждений, вы все равно будете испытывать то же самое умиротворение, практикуя осознанность.

Мифы и мистицизм

Чтобы практиковать осознанность, вам вовсе не нужно быть буддийским монахом. Если концепция осознанной жизни и ассоциируется с мистицизмом и духовностью, то лишь потому, что практики осознанности широко используют люди с религиозными убеждениями. Тем не менее, кроме верующих, сегодня осознанность в той или иной форме практикуют миллионы людей по всему миру.

На протяжении большей части человеческой истории религия давала нам возможность регулярно практиковать осознанность в разных формах: в молитве, в тихие минуты созерцания или в медитации. Сегодня большинство людей в западных странах уже не ходят в церковь регулярно, поэтому в нашем еженедельном расписании больше не находится времени, чтобы остановиться, перестать вовлекаться в происходящее и позволить всему идти своим чередом. Мы ничего не знаем о практиках осознанности и поэтому относимся к ним с недоверием. Мы склонны считать их надувательством,

шарлатанством, мы решительно отвергаем их и отказываемся заниматься чем-то подобным.

Очень важно, чтобы вы не относились к осознанности таким образом. Практика осознанности — это инструмент для достижения состояния душевного спокойствия и, в конечном итоге, для обретения счастья. Религиозным людям она помогает быть ближе к Богу. Людям нерелигиозным практика осознанности позволяет научиться лучше понимать самих себя и видеть взаимосвязи собственной жизни со всеобщей жизнью во всей их полноте — такую ясность сознания может обрести каждый из нас.

Разве не притягательно это звучит? Помните, с чего начиналась эта глава: «Представьте себе, что вы нашли способ снизить стресс, освободиться от тревог и волнений, огорчений и депрессии, наслаждаться постоянно возрастающим ощущением счастья и более гармоничными отношениями с другими людьми, сохраняя спокойствие и полностью контролируя себя и свою жизнь». В этом цель осознанности; это не религия, не культ, не шарлатанство. Это способ восстановления нашего изначального инстинктивного состояния сознания, самого естественного из всех возможных, — такого состояния, которого легко достигали древнейшие люди на заре человечества, и в котором живут представители животного мира, наши соседи по этой прекрасной планете. Более того, как вы увидите в процессе чтения этой книги, это означает возвращение к тому замыслу, который был намечен для вас самой природой и от которого мы отошли из-за иллюзий современной жизни и промывания мозгов.

Роль медитации

В этой книге вы найдете медитативные упражнения, разработанные для того, чтобы помочь вам практиковать осознанность. Медитация — не единственный путь к осознанности, но она является хорошим способом оценить полезные эффекты осознанности.

В современных практиках, помогающих достичь состояния осознанности и упомянутых выше в этой главе, полезные психологические эффекты, как правило, являются скорее приятными побочными результатами, а не основной целью. Когда вы собираетесь пойти на прогулку, поплавать, побегать и так далее, вы делаете это в первую очередь ради физических упражнений и считаете психологические эффекты таких занятий лишь полезным бонусом. В отличие от этих занятий медитация и созерцание имеют своей целью исключительно достижение определенного психологического эффекта.

Большинство людей, если попросить их посидеть неподвижно, сосредоточившись на своем дыхании и освободив свой разум от посторонних мыслей, с трудом смогут оставаться в таком состоянии дольше нескольких секунд. Мы не привыкли настолько контролировать наше сознание. В нашей повседневной жизни мы постоянно сталкиваемся со множеством отвлекающих факторов, и наш разум обречен перепрыгивать от одной мысли к другой, никогда не сосредоточиваясь на чём-то определенном более-менее продолжительное время.

Таким образом, нам нужен метод, который поможет смягчить эту неестественную ментальную ги-

перстимуляцию и гиперактивность. Этим методом является медитация (созерцание), которую можно практиковать где угодно, в любое время и без каких-либо специальных приспособлений и особой одежды, независимо от состояния вашего здоровья и физической формы. Медитация — это не молитва. Она не является обращением к богу или религиозным обрядом. Медитацией могут заниматься все, и чем больше вы практикуете ее, тем легче это делать. Медитацию практикуют не столько ради того, чтобы приобрести новые способности, сколько для того, чтобы вновь вернуть себе то, с чем вы и ваши самые отдаленные предки появились на свет.

Кроме того, медитация не отнимет у вас много времени. Чтобы многое изменить в своей жизни и почувствовать разницу, достаточно всего десяти минут в день. Всего десять минут, на протяжении которых вы выходите из хаоса повседневности, сосредоточиваетесь на чем-то реальном — это может быть ваше дыхание, какой-нибудь звук или ощущение, — и заново открываете и развиваете силу своего сознания, как вы могли бы развивать силу своих мышц в спортзале. Собственно, это не столько сила вашего сознания — это способность находиться «здесь и сейчас».

Осознанность: общие сведения

Что же такое осознанность? Что вы почувствуете в состоянии подлинной осознанности? И как состояние вашего сознания повлияет на то, что происходит с вами в реальном мире?

Есть множество определений осознанности. Вот несколько формулировок, которые могут вам встретиться:

Осознание происходящего, которое достигается путем намеренной и целенаправленной концентрации внимания на том, что происходит в настоящий момент, непредвзятое и без каких-либо критических оценок.

Полное привлечение внимания к переживаниям, происходящим в настоящий момент.

Процесс непрерывного отслеживания текущих переживаний и ощущений.

Практика поддержания состояния повышенного или полного непредвзятого осознания собственных мыслей, эмоций или опыта в каждый момент времени.

Бесспорно, даже попытка понять смысл этих определений может легко усугубить ваш стресс вместо того, чтобы снизить его!

В этих формулировках бросаются в глаза определенные слова: «непредвзятый», «настоящий момент», «осознание», «целенаправленный». Важность этих слов станет очевидной по мере того, как вы будете читать эту книгу, но пока будет вполне достаточно простого определения осознанности.

Вот определение, которое нравится мне:

Осознанность — это способность видеть вещи такими, каковы они на самом деле.

Возможно, это определение покажется вам слишком упрощенным. Разве мы не видим вещи такими, каковы они на самом деле — если, конечно, не находимся под воздействием психотропных средств? Нам нравится думать, что так оно и есть, правда? Никому не хочется чувствовать себя доверчивым простофилей. Но все дело в том, что мы сами можем себя дурачить — и зачастую именно так и случается.

Вы когда-нибудь просыпались посреди ночи, беспокоясь о какой-нибудь проблеме, которая на следующий день может превратить вашу жизнь в ад? Вы ворочаетесь в кровати и тщетно пытаетесь найти решение, а все ваши мысли вертятся вокруг этой проблемы. И чем больше вы думаете о ней, чем дольше пытаетесь найти решение, тем больше она вас беспокоит.

Вы пытаетесь выбросить все это из головы, но проблема продолжает вас беспокоить. В конце концов, усталость берет свое, и вы засыпаете. Утром вы просыпаетесь и видите, что спальня залита солнечным светом, а за окном поют птицы. Вы вскакиваете с кровати, готовые к новой встрече с миром. А как же проблема, которая мучила вас ночью? Что ж, теперь она уже не кажется вам столь существенной.

Ничего не изменилось, вы не предприняли никаких действий для решения этой проблемы, однако из жуткого чудовища, которое ночью не давало вам покоя, она превратилась в сущий пустяк, от которого утром вы просто отмахнулись.

Так когда же, по-вашему, вы видели вещи такими, каковы они на самом деле? Ночью, когда у вас не было возможности действовать, и вы могли только

обдумывать проблему и искать решение? Или утром, когда возможность действовать у вас появилась?

Это типичный пример того, как мы дурачим сами себя, страдая от проблем, которые сами же и выдумали. До тех пор, пока мы не увидим вещи такими, каковы они на самом деле — то есть не увидим, что находимся в состоянии стресса, — мы остаемся жертвами нашей собственной тревожности. И чем больше мы беспокоимся, тем сильнее становятся наше напряжение и подавленность, что, в свою очередь, усиливает наше беспокойство, и от этого напряжение и подавленность тоже усиливаются. Это порочный круг, который можно разорвать только остановившись, обратив процесс вспять и увидев вещи такими, каковы они на самом деле.

Осознанность — это не просто правильное мышление; это способность осознавать свои собственные мысли. Наблюдая за своими мыслями непредвзято и доброжелательно, вы начинаете видеть их такими, каковы они на самом деле — вы видите, что это всего лишь мысли. И вы начинаете понимать, что ваши мысли не совпадают с реальностью.

На пике популярности

Практика осознанности сейчас переживает всплеск популярности. В 1970-х годах к ней зачастую относились с пренебрежением, считая ее уделом хиппи, чудаковатых поклонников Нью Эйдж* и прочих

* Движение, возникшее в 1960-х годах, к которому относят самые разные мистические и философские течения. —
Здесь и далее — примечания редактора.

бездельников-маргиналов. С тех пор она доказала свою ценность — настолько, что сегодня медитации осознанности используются в учебных заведениях, тюрьмах, крупных корпорациях и даже в армии для достижения самых разных целей, от повышения концентрации внимания и снижения напряжения до смягчения симптомов посттравматического стрессового расстройства.

К практике осознанности все чаще и чаще обращаются как к противоядию от целого ряда острых проблем XXI века, среди которых — нарушение баланса между работой и личной жизнью, необходимость работать в многозадачном режиме, давление со стороны сверстников, травля в интернете, низкая самооценка, бессонница, раздражительность, зависимость от гаджетов и наркотическая зависимость. И если мы оказались в порочном круге тревоги и стресса, то потребность в средстве, которое могло бы устранить шум и помочь освободить внутреннее пространство для ясного мышления, становится очевидной.

Согласно множеству исследований, уровень стресса, который испытывает современный человек, является самым высоким за всю историю человеческой цивилизации. Возникают новые заболевания, растет число психических расстройств; в то же время мы стали с недоверием относиться к лекарственным препаратам для лечения этих болезней, и это недоверие вполне обосновано. Многие люди не доверяют крупным корпорациям и хотели бы найти такой способ исцеления недугов, который не требовал бы употребления лекарств.

Одним словом, люди все чаще и чаще хотят спокойствия, хотят отдохнуть от хаоса и суматохи современной жизни и ищут выход из порочного круга тревоги, подавленности и стресса.

Хорошая новость заключается в том, что выйти из этого порочного круга довольно легко. Следуя простым инструкциям, вы сможете развить в себе способность жить счастливой, здоровой жизнью.

Упражнение: едим ягоды осознанно

Вот простое упражнение, которое позволит вам ощутить «вкус» осознанности. Оно использовалось Джоном Кабат-Зинном в его ранних экспериментах по программе MBSR и было разработано таким образом, чтобы привнести осознанность в нечто обыденное и привычное. На самом деле, вместо ягод Кабат-Зинн использовал изюм, но всякий, кто избавился от зависимости от сахара с помощью моей книги «Полезный сахар, вредный сахар»*, знает, что изюма лучше избегать.

Берем. Начните с того, что возьмите одну ягоду и положите ее на ладонь. Представьте себе, что вы никогда не видели ничего подобного, как будто вы инопланетянин, который только что прилетел на Землю.

Рассматриваем. Теперь присмотритесь к ягоде поближе и изучите все ее видимые черты: форму, текстуру поверхности, ямочку в месте соединения

* Выходит в свет в издательстве «Добрая книга» в конце 2020 года.

с плодоножкой*, цвет... Обратите внимание, как освещена ягода, как расположены на ней светлые выступы и затененные углубления. Обратите внимание на любые уникальные особенности.

Ощупываем. Поверните ягоду большим и указательным пальцами, обращая внимание на то, какова она на ощупь, каковы ее температура и вес. Закройте глаза, если хотите, чтобы сконцентрироваться только на тактильных ощущениях.

Ощуцаем аромат. Поднесите ягоду к носу и медленно вдохните, отмечая любые запахи, которые исходят от ягоды. Обратите внимание на всё, что происходит при этом во рту и в желудке.

Кладем в рот. Поднесите ягоду к губам и медленно положите ее в рот, концентрируясь на движениях руки и пальцев. Поддержите ягоду во рту, не разжевывая, и направьте внимание на ощущения, возникающие, когда ягода лежит на языке.

Пробуем на вкус. Когда вам захочется съесть ягоду, начните медленно разжевывать ее, сосредоточившись на этом процессе и обращая внимание на то, куда именно нужно поместить ягоду в полости рта, чтобы ее можно было разжевать, как двигаются ваш язык и зубы, когда вы разжевываете ягоду. Раскусывая ягоду, обратите внимание на ощущения от осознания ее текстуры и на взрыв вкуса, когда из ягоды начинает вытекать сок. Поддержите ягоду во рту и сконцентрируйтесь на том, как меняется ее вкус и ваши осязательные ощущения.

* Часть стебля, несущая плод.

Глотаем. Прежде чем проглотить ягоду, попробуйте зафиксировать момент, когда у вас появляется намерение проглотить ее. Глотая ягоду, обратите внимание на то, как двигаются язык и глотка, и отметьте все вкусовые и иные ощущения, возникающие, когда ягода опускается по пищеводу в желудок.

Сосредоточившись таким способом на отдельной ягоде, вы открываете для себя широкую гамму ощущений, которые возникают каждый раз, когда вы едите, но по большей части остаются незамеченными из-за отвлекающих факторов. Подумайте о том, как вы обычно едите. Находите ли вы время для того, чтобы как следует ощутить вкус еды?

Осознанный прием пищи дает нам возможность в полной мере прочувствовать этот процесс и помогает в полной мере осознать, что именно мы едим и как именно относимся к еде. Результатом будет гораздо более яркое восприятие пищи. Вы можете обнаружить, что на самом деле вам не нравится вкус ягод — или, что более вероятно, поймете, что на вкус ягоды гораздо лучше, чем вам казалось прежде.

Попробуйте выполнить это упражнение с другими продуктами питания. Обратите внимание на то, изменится ли при этом ваше восприятие пищи.

Обычно людям свойственно быстро поглощать пищу, особенно пищу нездоровую, десерты и шоколад, — зачастую так быстро, что мы вообще не ощущаем ее вкуса. Мы просто думаем, что эта еда вкусная, потому что нас приучили так думать.

Осознанность и «Легкий способ»

«Легкий способ» Аллена Карра — это метод, который уже помог десяткам миллионов людей во всем мире избавиться от таких зависимостей, как курение, алкоголизм, игромания и переедание, путем изменения их образа мыслей и установок, что позволило им увидеть вещи такими, каковы они на самом деле.

Принцип действия «Легкого способа» состоит в разоблачении промывания мозгов, вызывающего зависимость, и замене его подлинным восприятием истины.

Когда вы видите, что на самом деле представляет из себя ваша зависимость, оставаться зависимым уже невозможно.

«Легкий способ» также разоблачает веру в то, что зависимость вызвана некой слабостью зависимого человека. Напротив, зависимость — это следствие целого ряда обстоятельств, за которые зависимый человек не несет ответственности, и поэтому у него нет никаких оснований винить и проклинать себя. Когда вы поймете это, все ваши представления о зависимости радикально изменятся, и иллюзии, заставлявшие вас верить, что избавиться от зависимости будто бы невозможно, рассеются.

Ни я, ни старшие терапевты компании Easyway, которые вместе со мной разработали этот метод, не практиковали осознанность, однако наш метод, в основе которого лежит понимание превосходства инстинктов над интеллектом, пронизанный простой и ясной логикой, невольно использовал неко-

торые из фундаментальных принципов, на которых строится концепция осознанности.

Упражнение с ягодой показывает, что мы ежедневно совершаем множество действий неосознанно, не обращая на них никакого внимания.

То же самое происходит с зависимыми людьми — курильщиками, алкоголиками, игроманами и переедающими. Если мы будем смотреть на вещи непредвзято и предположим, что зависимые люди курят, напиваются, играют в азартные игры и переедают не потому, что это им нравится, а потому, что они были введены в заблуждение чудовищным сочетанием зависимости и промывания мозгов, то мы начнем осознавать наши собственные мысли и действия, и это приведет к изменению нашего восприятия действительности — так мы начнем видеть вещи такими, каковы они на самом деле.

Как я объясню в следующей главе, «Легкий способ» доказал свою эффективность не только в избавлении от курения и других зависимостей, — он также помог многим людям избавиться от проблем в повседневной жизни. Цель этой книги — объединить принципы осознанности с «Легким способом», чтобы помочь вам изменить свою жизнь так, как вам хочется.

Выводы

- ▶ Существует метод, который позволяет снизить стресс, освободиться от тревог и волнений, снизить напряжение и стать счастливым быстро, легко и без каких-либо жертв.
- ▶ Чтобы полностью понять и принять этот метод, вам вовсе не обязательно быть религиозным человеком.
- ▶ Медитация помогает развивать осознанность.
- ▶ Цель осознанности — видеть вещи такими, каковы они на самом деле, что достигается путем сосредоточения внимания на этих вещах.
- ▶ Развивайте осознанность, обращая пристальное внимание на обыденные повседневные действия.
- ▶ «Легкий способ» Аллена Карра — это осознанность в действии.