

Оглавление

Об авторах	16
Предисловие	17
Введение	23
Благодарности	28
Глава 1. Гнев: введение и обзор	31
Глава 2. Понимание гнева с позиции сострадания	57
Глава 3. Когда мир вокруг теряет равновесие	83
Глава 4. Доводы в пользу сострадания	109
Глава 5. Первые шаги	129
Глава 6. Воспитание осознанности	143
Глава 7. Развитие сострадательного “я”: сострадательные образы	163
Глава 8. Сострадание в работе с гневом: валидация, стрессоустойчивость, исследование эмоциональной составляющей	191
Глава 9. Сострадание в работе с гневом: ментализация, сострадательное мышление и решение проблем	215
Глава 10. Сострадательное поведение и отношение к окружающим	235
Глава 11. Сострадание к окружающим	263
Глава 12. Полный цикл: сострадание и доброта к самому себе	281
Глава 13. Движение вперед: приручение гнева и жизнь с состраданием	295
Приложения	303
Список литературы	307

Содержание

Об авторах	16
Предисловие	17
Введение	23
Благодарности	28
От издательства	30
Глава 1. Гнев: введение и обзор	31
Виды гнева	32
Пристальный анализ	35
Что подразумевается под гневом	37
Преодоление гнева	39
Как это ощущается: гнев в теле	39
<i>Упражнение 1.1. Гнев в теле</i>	40
Внимание: прожектор разума	41
<i>Упражнение 1.2. Гнев и внимание</i>	44
Разговор с собой: мысли, рассуждения и руминации	45
Руминации	47
Рассуждения	48
<i>Упражнение 1.3. Гневное мышление</i>	49
Игры разума: образы и фантазии	50
<i>Упражнение 1.4. Гнев и образы</i>	52
Призыв к действию: сила мотивации	52
<i>Упражнение 1.5. Гнев и мотивация</i>	53
Что человек делает: гневное поведение	53
<i>Упражнение 1.6. Гнев и поведение</i>	55
Заключение	56

Глава 2. Понимание гнева с позиции сострадания	57
Точка отсчета	57
Старый мозг и новый мозг	60
Эмоциональная модель	63
Три цикла	64
Система реагирования на угрозы и самозащиты	66
<i>Упражнение 2.1. Изучаем систему угроз</i>	69
Система поощрений и накопления ресурсов	70
<i>Упражнение 2.2. Изучаем систему поощрений</i>	72
Система умиротворения и безопасности	74
Как успокоить систему угроз	77
<i>Упражнение 2.3. Изучаем ответ системы покоя</i>	80
Заключение	81
 Глава 3. Когда мир вокруг теряет равновесие	 83
Развитый мозг в современном мире	83
В погоне за дисбалансом	83
Почему именно я? Почему у меня есть проблемы с гневом, а у других, кажется, нет?	85
Темперамент и ранние взаимодействия	85
<i>Упражнение 3.1. Изучаем индивидуальные различия</i>	87
Привязанность и регуляция эмоций	88
<i>Упражнение 3.2. Изучение привязанности</i>	91
Если вы не получили то, в чем нуждались	92
Обучение гневу	93
1. Классическое обусловливание	93
2. Обучение с помощью моделирований и наблюдений	96
3. Изучение гнева через последствия: подкрепление и наказание	97
<i>Упражнение 3.3. Исследование обучения гневу</i>	98

8 Содержание

Создано прошлым: неявная память и конструирование “реальности”	99
Триггеры	102
<i>Упражнение 3.4. Изучение триггеров гнева</i>	103
Вина и ответственность	103
Заключение	107
Глава 4. Доводы в пользу сострадания	109
Сердце сострадания	109
Так что же такое сострадание	111
Как сострадание воздействует на разум	114
Мотивация	116
Чуткость	117
Сочувствие	119
Стрессоустойчивость	120
Эмпатия	122
Отказ от оценок и суждений	124
Тренировка навыков	125
Теплота	126
Заключение	127
Глава 5. Первые шаги	129
Смелость меняться: мотивация сострадания	129
<i>Упражнение 5.1. Изучение мотивации</i>	130
<i>Пример Дэвида</i>	131
<i>Упражнение 5.2. Каким человеком я хочу быть (образец заполнения)</i>	131
<i>Упражнение 5.2. Каким человеком я хочу быть</i>	132
Использование сострадательного внимания для работы с возбуждением: успокаивающее ритмичное дыхание	134
Дыхание	134

Осанка	135
Выражение лица	135
Не бойтесь отвлекаться	135
Практикуйтесь, когда это легко	137
Не сопротивляйтесь этому	137
<i>Упражнение 5.3. Успокаивающее ритмичное дыхание</i>	138
Журнал практики сострадания	139
Журнал практики сострадания (бланк)	140
Заключение	141
Глава 6. Воспитание осознанности	143
<i>Упражнение 6.1. Изучение осознанности — осознанное питание</i>	146
<i>Упражнение 6.2. Изучение осознанности — осознанность тела</i>	149
Осознанность: “тренировка” для мозга	151
Осознанность дыхания	152
<i>Упражнение 6.3. Осознанность дыхания</i>	155
<i>Упражнение 6.4. Осознанная “проверка”</i>	159
Заключение	161
Глава 7. Развитие сострадательного “я”: сострадательные образы	163
Использование образов	163
Блуждающий ум	163
“Я просто не умею создавать образы!”	164
Нет времени для практики	165
Воспитание сострадательного “я”	166
<i>Упражнение 7.1. Развитие сострадательного “я”</i>	170
Подробнее о самосострадании	173
Сострадательное “я” в действии	174

<i>Упражнение 7.2. Погружение в сострадание</i>	175
<i>Упражнение 7.3. Направление сострадания на себя</i>	177
Использование образов для активации системы покоя	179
“Не думать о белом медведе!”	180
Ваш идеальный образ сострадания	182
<i>Упражнение 7.4. Ваш идеальный образ сострадания</i>	183
Входящий поток сострадания	186
<i>Упражнение 7.5. Входящий поток сострадания</i>	186
Сострадание к боли	187
<i>Упражнение 7.6. Сострадание к боли</i>	187
Упражнение на создание безопасного места	188
<i>Упражнение 7.7. Создание безопасного места</i>	189
Заключение	189

Глава 8. Сострадание в работе с гневом: валидация, стрессоустойчивость, исследование эмоциональной составляющей	191
Пример из реальной жизни: Шейла и Джош	191
Знакомство с собственной гневной реакцией: форма мониторинга гнева	193
Ситуация/триггер	193
Моя реакция	193
Эмоции	193
Мысли	193
Поведение	194
Что говорит мое сострадательное “я”?	194
Что сделало бы мое сострадательное “я”?	194
Результат	194
Сострадательная валидация гнева как ответа на угрозу	196
<i>Упражнение 8.1. Сострадательное понимание гнева как ответа на угрозу</i>	197

Толерантность к стрессу и дискомфорту (стрессоустойчивость)	199
Стратегии стрессоустойчивости	202
Изучение эмоций, стоящих за гневом: различные аспекты личности	204
<i>Упражнение 8.2. Изучение различных аспектов эмоционального “я”</i>	206
Техника “Два стула”	212
Заключение	213

Глава 9. Сострадание в работе с гневом: ментализация, сострадательное мышление и решение проблем	215
Ментализация	215
Умение делать паузы и задавать себе вопросы	217
<i>Упражнение 9.1. Ментализация</i>	219
Работа с гневным мышлением через сострадание	221
“Что сказало бы мое сострадательное «я»?”	
Гневное мышление и сострадательное мышление	223
Шпаргалка сострадательного мышления	227
“Что сделало бы мое сострадательное «я»?”	
Сострадательное решение проблем	228
Обдумывание разных ответов	231
Заключение	233

Глава 10. Сострадательное поведение и отношение к окружающим	235
Ассертивность	236
Выражение эмоций и желаний	238
<i>Упражнение 10.1. Ассертивное выражение эмоций</i>	239
<i>Упражнение 10.2. Рассмотрение конфликта</i>	240
Работа с собственными ограничениями	241

Проверка	242
Принятие	242
<i>Упражнение 10.3. Принятие ограничений</i>	243
Решение проблем	243
Делать в любом случае	244
Отпустить ситуацию	244
Выражение несогласия	245
<i>Упражнение 10.4. Выражение несогласия</i>	246
Примирение	248
Планировать заранее	249
Вместе работать над поиском стратегий, которые помогут друг другу чувствовать себя в безопасности	250
Спросить другого человека, что поможет ему почувствовать безопасность и собственную ценность во время примирения	250
Прервать руминации	251
Перейти от стыда к сожалению	251
Извинения	252
<i>Упражнение 10.5. Извинения</i>	254
Прощение	255
<i>Упражнение 10.6. Прощение</i>	256
Когда все складывается не так, как хотелось бы	257
Позитивные взаимодействия — строительные блоки хороших отношений	258
Уменьшить количество колкостей	259
Не обижаться и не изображать “каменную стену”	259
Планировать позитивные взаимодействия	260
Проявлять вежливость	260
Предлагать добрые приветствия и прощания	261
Говорить искренние комплименты	261
Заключение	262

Глава 11. Сострадание к окружающим	263
Сострадательное признание человеческой общности	265
<i>Упражнение 11.1. Сострадательное понимание других людей</i>	266
Развитие эмпатии	268
<i>Упражнение 11.2. Развитие навыка эмпатии</i>	269
Углубление эмпатии с помощью ментализации	270
<i>Упражнение 11.3. Использование ментализации для углубления эмпатии к окружающим</i>	271
Сочувствие	273
Привнесение эмпатии в гневные взаимодействия	274
<i>Упражнение 11.4. Поставить себя на место другого</i>	276
Сострадательные образы: сострадание к “сложным” людям	276
<i>Упражнение 11.5. Направление сострадания на “сложного” другого</i>	278
Заключение	279
 Глава 12. Полный цикл: сострадание и доброта к самому себе	281
Сострадательное поведение: забота о себе	281
Расширение точки зрения: ситуации	285
Позитивные эмоции: расширение и укрепление	285
Концентрация на хорошем: “Журнал благодарности”	286
<i>Упражнение 12.1. Журнал благодарности</i>	288
Дальнейшее развитие: взаимозависимость, благодарность и изобилие непреднамеренной доброты	288
<i>Упражнение 12.2. Созерцание непреднамеренной доброты других</i>	290
Сведение воедино — написание сострадательного письма	291
Заключение	293

Глава 13. Движение вперед: приручение гнева и жизнь с состраданием	295
Организация подхода к гневу: модель RAGE	295
Г: готовность замечать возникающий гнев, гасить, гнать	296
Н: незамедлительно получать доступ, научиться принимать, начинать активацию	297
Е: естественным образом создавать, единолично позволять	298
В: вводить в действие, взвешивать, выстраивать, воспринимать	299
Заключение	301
Приложения	303
Список литературы	307

6 Воспитание осознанности

Прежде чем продолжить, я бы хотел, чтобы вы выполнили небольшое упражнение. Выберите минутку, чтобы заметить, как чувствует себя прямо сейчас ваше тело. Какая температура воздуха вокруг? Вам тепло или холодно? Обратите внимание на то, как ваше тело соприкасается с различными поверхностями — стулом, кроватью или полом. Вам удобно?

Затем направьте внимание на внутренние телесные ощущения. Вы замечаете мышечное напряжение или расслабление? Голод? Есть ли у вас какие-то другие особенные ощущения?

Обратите внимание на дыхание, на то, как воздух входит в ваше тело и выходит из него, как поднимается и опускается живот при вдохе и выдохе. Если вы чувствуете какие-либо неприятные ощущения — боль, напряжение или зуд, — просто обозначьте, что они есть. Понаблюдайте за своим телом несколько мгновений.

Постарайтесь осознать информацию, поступающую от других органов чувств. Что вы слышите? Что видите? Постарайтесь проявить любопытство и замечать свои телесные ощущения, не вынося суждений, — просто наблюдайте за тем, что видите, слышите, чувствуете и обоняете. Проведите какое-то время, наблюдая за этими ощущениями.

Теперь обратите внимание на свои мысли. Может быть, вы думаете: “Еще десять страниц, а потом я пойду перекусить”? Или, возможно: “Как, по его мнению, я буду обращать внимание на все эти вещи, пока читаю?” Постарайтесь замечать эти мысли, не увлекаясь их содержанием — это просто именно то, о чем вы думаете прямо сейчас.

Откройте свое сознание эмоциям. Что вы чувствуете? Раздражение? Удовлетворение? Смущение? Любопытство? Замечайте эти эмоции как *ментальные переживания* — просто события, которые происходят у вас в уме. Наблюдайте, не осуждая, точно так же, как вы наблюдали за информацией, поступающей от органов чувств. Просто напоминайте себе: “Вот что я чувствую прямо сейчас”.

Вот и все. Это ваша жизнь. Так ощущается ваша жизнь. Именно этот текущий момент раскрывается перед вами в форме телесных ощущений, чувственных переживаний, мыслей, чувств, мотиваций и образов. И именно в этот момент происходит ваша жизнь — это *единственное* место, где она происходит. Можно *думать* о прошлом. Можно *предвидеть* и *планировать* будущее. Но *жить* можно только сейчас.

Жизненный опыт человека напрямую зависит от того, как он направляет свое внимание на настоящий момент. Все наверняка слышали фразу: “Ты — то, что ты ешь”. Я, скорее, скажу: “Твоя жизнь — это то, чему ты уделяешь внимание”. Каждое мгновение в пространстве — и в мыслях человека, и в окружающем мире — происходит множество событий. То, на какие из этих событий он обращает внимание, и то, каким образом он это делает, оказывает большое влияние на то, как человек себя чувствует. Как я уже говорил, гнев имеет свойство удерживать внимание таким образом, чтобы человек продолжал испытывать это чувство. Но существуют и другие способы направлять внимание — даже будучи в гневе. Эти способы дают людям больше сил на то, чтобы отстраниться от гнева и оказать определенное влияние на свои эмоции. Направлять внимание на *настоящий момент* способом, который я описал чуть выше (с любопытством и без вынесения суждений), — это суть осознанности. Я начал эту главу со своеобразного метода “проверки”, который стал для вас первым упражнением на осознанность. Упражнения на развитие осознанности уходят корнями в практики, разработанные буддистами более двух тысяч лет назад. Эти практики использовались для стабилизации и сосредоточения ума, в то время как медитирующие работали над освобождением себя от страданий и факторов, которые стали их причиной. Совсем недавно на Западе осознанность была адаптирована и успешно применена для лечения боли и стресса, которые сопровождают многие медицинские состояния, а также для уменьшения проявлений таких эмоциональных трудностей, как депрессия и тревога [39; 50]. Первое имя, которое приходит на ум в связи с применением практик осознанности на Западе, — Джон Кабат-Зинн. Этот ученый в 1970-х годах разработал программу по снижению стресса

на основе осознанности (Mindfulness Based Stress Reduction — MBSR), чтобы помочь своим пациентам справиться со стрессом, болью и болезнями. Доктор Кабат-Зинн (Kabat-Zinn) определяет осознанность как “направление внимания особым образом: намеренно, в настоящий момент и без осуждения” [51]. Когда человек проявляет осознанность, он ощущает связь с тем, что происходит именно *в этот момент*. Он наблюдает за происходящим в мире, за своим телом и разумом такими, *какие они есть*, не вынося оценок и суждений и не теряясь в своих ощущениях.

Осознанность отличается от того, как многие люди привыкли проживать свою жизнь. Вместо того чтобы полностью осознавать, что происходит *в настоящий момент*, они тратят большую часть своего времени на размышления — переигрывая прошлое, фантазируя о будущем, — пока настоящее проходит мимо них. Случалось ли вам когда-нибудь заглушать машину и осознавать, что вы не помните, как доехали? Знакома ли вам ситуация, когда в середине диалога вы смотрите на другого человека и осознаёте, что понятия не имеете, о чем он только что говорил? Многие люди проводят большую часть своей жизни, “потерявшись” в своей голове и путешествуя по миру “на автопилоте”.

Обучение осознанности помогает ощущать связь с настоящим моментом. В отличие от примера “безалаберности”, приведенного выше, вы, возможно, имеете опыт *полного присутствия* и абсолютного вовлечения в свое занятие, каким бы оно ни было. Например, я люблю играть на гитаре, готовить, кататься по горам на велосипеде и преподавать статистику, потому что это те занятия, которые легко меня занимают. Иногда, когда я занимаюсь этими вещами, я настолько сосредоточиваюсь на них, будто у меня нет никаких других мыслей; в это время меня нелегко отвлечь. Осознанность также обладает свойством захватывать внимание, но ее отличает понимание того, что человек целенаправленно *выбирает*, на каких вещах или действиях сфокусировать свое внимание. Этот способ сосредоточения внимания сильно контрастирует с тем, как удерживают его такие сильные эмоции, как гнев, — они также могут сильно фокусировать внимание, но способами, которые человек *не выбирает* осознанно. Давайте сделаем упражнение, которое поможет понять, что же такое осознанное внимание.

Упражнение 6.1. Изучение осознанности — осознанное питание

Найдите тихое место, где вас никто не побеспокоит, и возьмите с собой немного еды, которая вам нравится. Подойдет что-нибудь полезное, например, фрукт или овощ — виноград, ягоды, изюм, оливки, морковные палочки или долька апельсина.

- Подержите эту еду в руках и уделите время тому, чтобы изучить ее. Обратите внимание на свои чувства.
- Потрогайте еду пальцами, обращая внимание на свои тактильные ощущения.
- Посмотрите на нее поближе. Обратите внимание на внешние характеристики (гладкость, блеск и т.д.).
- Понюхайте еду. Обратите внимание на любые звуки, которые возникают при ее перемещении.
- Обратите внимание на любые мысли, которые возникают у вас об этой еде. Что вы думаете?
- Обратите внимание на любые чувства и желания, которые у вас есть. Вы хотите съесть это?
- Когда вы закончите изучение, положите еду в рот.
- Обратите внимание на ощущения во рту и на текстуру пищи.
- Когда начнете жевать — обратите внимание на вкус. Ощущаете ли вы разные вкусовые оттенки в разных частях рта или на языке?
- Обратите внимание на свое поведение. Вы жуете быстро или медленно?
- Еще раз обратите внимание на свои мысли и чувства. Возникают ли у вас какие-либо оценки, суждения или предпочтения (“Мне это нравится!” или “Мне это не нравится!”)?
- Когда закончите, позвольте себе заметить мысли и чувства по поводу этого упражнения. Вам понравилось? Или нет? Каким был для вас этот эксперимент?
- Вы можете повторить это упражнение с продуктами, к которым относитесь нейтрально, или с теми, которые вам *не нравятся*.

Надеюсь, выполнение этого упражнения ввело вас *во вкус* (простите, я не мог удержаться!) того, что означает быть осознанным

в питании. Я бы посоветовал вам попробовать осознанно съесть весь свой обед и понаблюдать, каково это. Люди часто отмечают, что они получают больше удовольствия от еды и съедают меньше, когда принимают пищу осознанно. Для большинства людей осознанное питание сильно отличается от того, как они обычно едят: отвлеченно засовывая еду в рот, когда раздумывают о своих дальнейших планах или смотрят телевизор.

Несмотря на то что в этом упражнении в качестве примера я использовал питание, таким же образом можно привлечь осознанное внимание практически к любой деятельности — например, к мытью посуды, работе в саду или уборке в гараже. Ключ в том, чтобы немного замедлиться и *сфокусировать внимание* непосредственно на своем занятии, открыв осознание всем аспектам происходящего. Можно осознанно гулять, замечая ощущения от того, как ступни касаются земли и отрываются от нее и как напрягаются мышцы, чтобы сохранить равновесие и продолжить движение вперед. Можно осознанно наблюдать за каким-то определенным чувством, например, слухом, наблюдая — без вынесения суждений — за всеми звуками, достигающими ушей. Практика осознанности может быть особенно интересной, если полностью направлять внимание на что-то, что приносит удовольствие: ощущение горячей воды в душе или ванной, вкус любимой еды или звуки музыкального произведения, которое вам особенно нравится.

Как я уже говорил, люди часто идут по миру в состоянии *неосознанности*, “на автопилоте”. Когда человек находится в тисках гнева, автопилот — это система угроз, которая удерживает его внимание сосредоточенным на переживаниях и мыслях, подпитывающих гнев и чувство угрозы. Как я уже рассказывал, мощные системы угроз и поощрений могут определять фокус и содержание внимания, мыслей, образов, мотивации, эмоций и телесных переживаний, так что человек теряется в гневе и полностью утрачивает контакт с настоящим.

Обучение осознанности помогает заметить этот процесс, когда он происходит, и выйти из него. В отличие от системы угроз, которая захватывает внимание и фокусирует его (а также мысли, эмоции и т.д.) на объекте гнева, сострадательное мышление позволяет человеку *выбирать*, на что направить свое внимание. Быть осознанным

вовсе не означает не испытывать таких эмоций, как гнев. Скорее, осознанность признает эмоции и мысли такими, какие они есть — просто событиями, происходящими в уме. С позиции осознанности человек может *наблюдать* за внутренними и внешними переживаниями, не будучи *захвачен* ими. Можно признать, что ментальные переживания, такие как мысли и эмоции, не обязательно являются *реальностью*. Из-за того что я просто подумал: “Я не могу это сделать”, — *это не становится правдой*. Что касается эмоционального воздействия, существует огромная разница между реальной верой в то, что “Я не могу это сделать” и осознанным пониманием: “Я просто подумал, что «Я не могу это сделать»». Хм... кажется, я немного сомневаюсь в себе”. Отношение к мыслям и эмоциям как к *ментальным переживаниям* дает некоторую дистанцию и перспективу — как пространство для действий. Одна из моих любимых наклеек на бампер гласит: “Не верь всему, что думаешь!”

В состоянии осознанности человек может сфокусировать свое внимание на текущем моменте, с любопытством и без осуждения наблюдая за всем, что ему открывается. Он может замечать и исследовать качество своих переживаний (например, то, как гнев ощущается в теле), изучая их с позиции любопытства: “О, вот на что это похоже [45]... Вот на что похож мой гнев. Неудивительно, что мне так трудно успокоиться — внутри действительно все бурлит!” Когда человек ведет себя осознанно, он открыт разнообразному опыту (а не только приятным вещам) и принимает все это, не цепляясь за происходящее и не отталкивая его. В главе 3 я говорил о том, что гнев часто коренится в избегании или попытке что-то удержать, и о том, как часто человек расстраивается, когда что-то идет не так, как ему бы хотелось. С помощью осознанности и самосострадания можно принимать и терпеть сложные ситуации, а также *работать с настоящим таким, какое оно есть, а не каким человек предпочел бы его видеть*.

Это не означает, что не нужно работать над *изменением* существующего положения вещей — например, с помощью этой книги вы будете специально работать над тем, чтобы изменить свою реакцию на угрозы и склонность испытывать гнев и выражать его неподходящими способами. Для *улучшения ситуации* на помощь придет сострадательная мотивация. Осознанное принятие также

несет большую пользу, поскольку с его помощью человек перестает подпитывать свой гнев мыслями: “Все идет не так!”, или “Это ужасно!”, или “Я ненавижу это!” Если человек *теряет* осознанность и откатывается назад, к прежним мыслям (а это неминуемо *будет* происходить и с вами), он всегда может вернуться к осознанному принятию, замечая свои мысли такими, какие они есть: “О... гневные мысли! Я узнаю вас! Вы пытаетесь удержать меня в гневе. Какой у меня восхитительно хитрый мозг!”

Упражнение 6.2. Изучение осознанности — осознанность тела

Найдите минутку, чтобы направить внимание на свое тело, *заметить и исследовать*, каково оно. Вот несколько упражнений для этого, и для каждого из них вам нужно найти тихое место, где вас никто не побеспокоит.

1. Сканирование тела. Обратите внимание на макушку головы, на то, как вы ее ощущаете. Постепенно переключите внимание на лоб, нос, щеки, челюсть, рот... Затем — на затылок, шею, плечи. Двигайтесь вниз по телу — вниз по рукам к ладоням, вниз по груди к животу, талии, ягодицам, половым органам, ногам... вплоть до кончиков пальцев ног. По мере того как вы медленно опускаетесь, уделяйте время каждой части своего тела, останавливаясь на несколько секунд и действительно направляя внимание на каждую часть тела, замечая, как вы ее ощущаете.
2. Открытие телесной осознанности. Найдите момент, чтобы прочувствовать общие ощущения своего тела. Откройте свое осознание всему телу. Выделяются ли какие-либо ощущения из общей массы? Привлекает ли какая-либо часть тела больше внимания, чем другие? Например, я только что осознал, что у меня замерзли ноги и я голоден! Позвольте своему вниманию переключиться на эти ощущения, где бы они ни находились. По-настоящему изучите их — как будто вам, возможно, придется подробно объяснить эти ощущения тому, кто прежде не чувствовал ничего подобного. Старайтесь не оценить свои ощущения как “хорошие” или “плохие”, даже если они болезненны. Просто будьте любопытным. На что они похожи? Какими качествами обладают? Проведите время, уделив внимание одному ощущению, а затем переключитесь на следующее.
3. Работа с дискомфортом. В этом упражнении нужно направить свое внимание в точку небольшого дискомфорта, такого как зуд или, возможно, холодные ноги, или небольшой голод, который

я заметил несколько мгновений назад. Выберите место, где вы испытываете легкий дискомфорт, но не сильную боль. Позвольте себе открыться этому ощущению и принять его. Эти ощущения не плохие и не хорошие — это просто телесные ощущения. Обратите внимание на дискомфорт и внимательно изучите его. Каковы его отличительные качества? Это покалывание, боль или жжение? Кажется ли вам, что это ощущение ассоциируется с температурой или цветом? Попробуйте заметить любые чувства и мысли, которые у вас возникают. Если вы заметили, что хотите почесать или потереть эту область, вы можете сделать это, не переставая внимательно наблюдать за своими ощущениями. В качестве альтернативы вы можете пока не трогать место дискомфорта и понаблюдать за тем, что чувствуете, воздерживаясь от этого. Это один из способов понять сострадательное качество стрессоустойчивости — *воздержание от действий в гневе может быть очень похоже на решение не чесать там, где вы ощущаете зуд*. Можно наблюдать переживание, не реагируя на него. Посмотрите, удастся ли вам направить доброту к области дискомфорта, представив, что она окружена теплым принятием — как будто вы расслабляетесь и открываетесь переживанию вместо того, чтобы напрягаться и пытаться оттолкнуть его.

В своей книге *The Wise Heart* [52] (Мудрое сердце) Джек Корнфилд описывает аббревиатуру RAIN — осознание (recognition), принятие (acceptance), исследование (investigation) и отказ от идентификации (non-identification). Все это можно применить к практике осознанного проживания гнева. Можно *распознать* гнев — заметить, что он возникает: “Это как раз та ситуация, которая склонна выводить меня из себя. Я сейчас испытываю гнев. Я вижу, как в моем теле возникают признаки гнева”. Можно *принять* этот опыт, не отталкивая его и не осуждая то, что происходит: “Я сейчас действительно очень взволнован”. Можно внимательно *исследовать* этот опыт и взглянуть на происходящее поближе и глубже. Можно уделить особое внимание *отказу от идентификации* — это означает осознавать, что гнев — не то, кем человек является, а просто переживание, которое он испытывает.

По мере осознанного изучения своих переживаний можно использовать “паучью диаграмму”, приведенную в предыдущих главах (см. главу 1. — *Примеч. перев.*), как руководство для своего исследования. Можно направлять свое внимание на то, что происходит

в теле, отмечать, куда в данный момент направлено внимание, наблюдать за своими желаниями, мотивацией, чувствами, мыслями и действиями. Можно изучить эти переживания и описать их себе: “Мое сердце колотится, а желудок завязывается в узел. Я испытываю гнев, и мои мысли все время возвращаются к тому, что я мог бы ей сказать. Я хочу наброситься на нее, ранить ее чувства так же, как она ранила мои”. Простое наблюдение за этими переживаниями позволяет немного дистанцироваться от них. Осознание того, что *сам человек не является гневом*, помогает отстраниться от этого чувства. Метафора, которую мы с коллегами позаимствовали в буддистских традициях, заключается в том, что можно положить грязь (или яд) в воду, и вода будет выглядеть мутной, но вода и грязь — не одно и то же. Грязь можно удалить или дать ей осесть, и вода станет чистой. Человеческий разум выглядит так же — он может быть заражен гневом, но гнев — это просто переживание, окрашивающее разум. Ум снова может стать ясным, если помочь ему успокоиться.

Осознанность: “тренировка” для мозга

Все большее число исследований показывает, что постоянные тренировки осознанности могут производить изменения в функциях и структуре мозга. В 2011 г. Бритта Хельзель (Hölzel) и ее коллеги опубликовали исследование, в котором использовалась магнитно-резонансная томография для изучения изменений в мозге людей, прошедших восьминедельный курс по программе “Снижение стресса на основе осознанности” (MBSR) [53; 54]. В исследовании сравнивали шестнадцать человек, принимавших участие в программе осознанности, с контрольной группой из семнадцати человек, которые не практиковали осознанность. Участники программы MBSR посещали еженедельные групповые собрания продолжительностью два с половиной часа, во время которых они принимали участие в большом количестве упражнений, основанных на осознанности, — включая сканирование тела, осознанную йогу и “сидячую медитацию”, в которой осознанность используется для сосредоточения на дыхании и других сенсорных ощущениях. Кроме того, участники группы осознанности проводили в среднем 27 мин. в день, занимаясь практиками осознанности в ходе исследования.

Результаты исследования показали, что у людей в состоянии осознанности наблюдалось значительное увеличение концентрации серого вещества мозга в левом гиппокампе — области мозга, которая участвует в возбуждении коры головного мозга и регуляции эмоций. Увеличение количества серого вещества наблюдалось и в других частях мозга: задней поясной коре и левом височно-теменном соединении — эти две структуры участвуют в процессах, связанных с самосознанием, — а также в кластерах мозжечка, которые помогают регулировать эмоции. В контрольной группе таких изменений не наблюдалось. Какой вывод можно сделать из этого? Выбирая такую умственную деятельность, как практики осознанности и сострадания, человек потенциально может *изменить свой мозг*. То, как работает хитрый человеческий мозг, может создавать трудности, но это не означает, что человек не в силах на это повлиять. Появляется все больше доказательств того, что практика осознанности — это своеобразная “тренировка” для мозга, с помощью которой можно развить способности (и сами отделы мозга), отвечающие за управление эмоциями и помогающие лучше функционировать в социальном мире.

Осознанность дыхания

С помощью практики осознанного дыхания можно перенести свое внимание и удерживать его, наблюдая за тем, как воздух входит в тело и выходит из него. Можно зафиксировать внимание там, где дыхание ощущается наиболее отчетливо, например, на границе ноздрей, где воздух входит в нос и выходит из него, или на том, как поднимается и опускается живот чуть ниже грудной клетки. Есть ряд причин для выбора дыхания в качестве точки привязки для практики осознанного внимания. Как я говорил в предыдущей главе, ритм дыхания может успокаивать человека, когда он стремится сосредоточить свое внимание. Кроме того, ощущение дыхания довольно легко найти, но при этом оно достаточно слабое, поэтому требуются некоторые усилия, чтобы удерживать на нем свое внимание. Еще одно преимущество дыхания в том, что оно всегда под рукой; если человек жив, он всегда может обратиться к дыханию.

Осознанность дыхания может быть как простой, так и сложной задачей — но при этом одинаково глубокой по своему воздействию. Суть практики проста: нужно обратить свое внимание на дыхание и стараться удерживать его там. Когда внимание неизбежно переключается на мысли, чувства или ощущения, задача человека — аккуратно и осознанно перефокусировать его, заметить, что он был отвлечен, и вновь вернуться к дыханию. Нужно замечать и возвращаться, снова и снова. Просто, верно? Да, это *просто*, но это *не легко*. Удержание внимания на дыхании на самом деле гораздо сложнее, чем можно предположить. Разум человека привык быть очень активным — думать, делать, вспоминать и воображать. Он может бороться с ощущением тишины и стремлением человека оставаться в настоящем моменте, поскольку не привык оставаться в одной точке в течение длительного времени. Поэтому, когда человек начинает наблюдать за своим дыханием, его разум практически немедленно уводит его прочь от этого занятия. Человек отвлекается на мысли, чувства, шумы, ощущения тела — этот список можно продолжать бесконечно. Во время обучения осознанности это происходит очень часто. Иногда человек сразу замечает, что отвлекся, и тут же возвращается к дыханию. В других случаях он полностью погружается в мысли и может оставаться в этом состоянии на протяжении почти всей практики.

Факт того, что он отвлекся во время изучения осознанности, может стать для человека причиной фрустрации — если он считал, что *должен* уметь удерживать свое внимание строго сконцентрированным на дыхании, то вполне может испытать гнев и фрустрацию, обнаружив, что не может этого делать. Кто-то может даже подумать: “Со мной что-то не так, существует какая-то причина, по которой я не могу этого сделать”. Кому-то может показаться, что он просто не в своем уме. Вы видите, что происходит? Система угроз активируется чувством, что человек потерпел неудачу в каком-то занятии, которое считал легким — и это вызывает фрустрацию, возбуждение и большое количество других мыслей, из-за которых *еще труднее* сохранять осознанность!

К счастью, можно уберечь себя от подобных трудностей, если помнить о нескольких нюансах. Во-первых, нужно подходить

к процессу обучения осознанности... *осознанно*. Не забывайте — быть осознанным означает быть любопытным, принимающим и не выносить суждений относительно всего, что происходит в настоящий момент. Просто наблюдайте за всем происходящим, *включая* чувство отвлечения, фрустрацию и сомнения в себе. Можно даже привнести в процесс некоторое сострадательное понимание — по-доброму поощряя себя выполнить это удивительно сложное задание. В следующей главе я более подробно расскажу о сострадательном мышлении, которое поможет вам в этом. Когда человек подходит к изучению осознанности подобным образом, фрустрация от того, что “Я не могу этого сделать” сменяется другим чувством: “Ого! У меня сегодня очень занятой ум!” Сострадательное мышление помогает человеку напоминать себе, что *все* отвлекаются во время упражнений по осознанному дыханию, особенно в начале обучения. Это не ваша вина! (Если вы внимательно читали первую часть книги — готов поспорить, вы знали, что скоро я напому вам об *этом*.) Мозг каждого человека десятилетиями учился тому, как быть занятым. Тот факт, что для его успокоения нужна некоторая практика, *не означает*, что с вами что-то не так. Это абсолютно нормально.

Еще один нюанс, который нужно понять, — *невозможно проиграть*, практикуя осознанность. На самом деле даже *нужно, чтобы разум отвлекался* во время практики, *чтобы человек мог научиться замечать, когда это происходит*. Каждая мысль, эмоция или переживание, которые уводят вас от дыхания, — это возможность научиться замечать движения в своем сознании, когда внимание захватывается этими переживаниями, и практиковаться возвращать внимание туда, куда вы осознанно хотите его направить. Обратите внимание на то, что происходит, когда вы это делаете. Когда вы замечаете, что мысли или эмоции отвлекли вас, происходит сдвиг в осознании, который уводит вас из отвлеченных мыслей обратно в настоящий момент. Это и есть суть осознанности. Если вы научитесь улавливать гнев на ранней стадии, то способность замечать эти движения в своем разуме и теле может стать настоящим преимуществом. Эта способность может “вытащить” человека из гневного состояния ума, позволяя ему наблюдать за своими гневными

мыслями и эмоциями как за простыми ментальными переживаниями, которые не диктуют ему, как себя вести и как поступать. Если бы не было этих отвлекающих факторов, как бы человек научился отмечать свои мысли и эмоции по мере их возникновения?

Несмотря на все это, каждый человек почти *наверняка* будет испытывать фрустрацию во время практик осознанности. Учитывая текущую цель, которая стоит перед вами, это даже хорошо. Тибетские буддистские учителя часто призывают “воспринимать невзгоды как тропинку”. Другими словами, *человек не сможет научиться справляться со сложностями, если не будет хотя бы иногда сталкиваться со сложностями*. Это одна из причин того, почему стрессоустойчивость является одним из важных компонентов сострадательного мышления, и почему так важно научиться справляться с гневом более эффективными способами. Развитие стрессоустойчивости дает человеку способность *принимать* временный дискомфорт как часть жизни и *терпеть* неудобства, связанные с гневом, отказываясь действовать под влиянием этого чувства. Фрустрация во время практики осознанности дает человеку возможность научиться спокойно проживать легкую форму гнева, терпеть ее и работать с ней. Можно относиться к фрустрации как к ментальному переживанию и аккуратно возвращать внимание к дыханию. Можно даже сместить фокус осознанного внимания с дыхания на разочарование самим собой, принимая то, что “вот так я чувствую себя прямо сейчас” — используя при этом любопытство, чтобы исследовать свою фрустрацию, как и сопутствующие ей мысли, мотивацию и телесные ощущения. Большинство людей, которые выполняют практики осознанности, довольно рано начинают замечать мысль: “Я не хочу этого делать. Я собираюсь встать”, — хотя они продолжают практиковаться, зная, что это *просто еще одна мысль*.

Упражнение 6.3. Осознанность дыхания

Как и в предыдущих упражнениях, найдите тихое место, где вас никто не побеспокоит. Возможно, вы захотите использовать таймер или будильник (только, пожалуйста, выбирайте приятную, а не резкую мелодию), чтобы знать, когда стоит завершить практику.

- Сядьте ровно, выпрямите спину и поставьте ступни на пол прямо перед собой. Если вы хотите, можете лечь, но иногда это может вызвать сонливость.
- Если хотите, можете закрыть глаза. В качестве альтернативы вы можете держать их открытыми, позволив своему взгляду опуститься на какую-то точку на полу — и затем “смягчить” его, позволяя немного расфокусироваться.
- Обратите свою осознанность на дыхание. Просто наблюдайте за своими ощущениями, когда воздух входит в тело и выходит из него.
- Вам не нужно стремиться контролировать свое дыхание — просто позвольте ему войти в комфортный для вас ритм. Эта скорость может изменяться от вдоха к выдоху — просто продолжайте наблюдать.
- Следуйте за своим дыханием — как воздух входит через нос, наполняет легкие, поднимает живот и затем выходит обратно.
- Переведите свое внимание на точку, где дыхание ощущается лучше всего. Часто люди наблюдают за тем, как поднимается и опускается их живот прямо под грудной клеткой, или за движением воздуха прямо на границе ноздрей. Ключ в том, чтобы найти точку, которая работает лучше всего для вас.
- Когда вы найдете эту точку, позвольте своему вниманию оставаться там, наблюдая за дыханием. Просто оставляйте свое внимание в этой точке без усилий по его удержанию. Продолжайте осторожно наблюдать за своим дыханием.
- Мысли, чувства и ощущения будут отвлекать вас и уводить в сторону от дыхания. Когда это происходит, просто отмечайте, что это произошло, и аккуратно возвращайте внимание на дыхание. Отмечайте и возвращайте. Отмечайте и возвращайте. Это практика, и вы будете делать это много раз.
- *(Опционально.)* Когда вы заметили, что мысль, чувство или ощущение увели вас прочь от дыхания, вы можете кратко обозначить то, что заметили. Например, если вы подумали о чем-то, просто отметьте для себя: “Раздумья”, — и возвращайтесь к дыханию (другие ярлыки могут включать в себя “Слушание” и т.д.). Вы также можете кратко поздравить себя, когда заметите, что отвлеклись, поскольку это означает, что вы учитесь наблюдать за движениями своего ума.

Осознанность — это навык и, как и любой другой навык, ее нужно практиковать. Можно предпринять некоторые действия, чтобы повысить вероятность того, что вы пройдете эту практику и получите от нее пользу. Во-первых, когда вы только начинаете выполнять упражнения на дыхание, описанные выше, начинайте с малого. В группах по управлению гневом первое задание участников — практиковать не менее двух минут в день в течение первой недели. Затем они переходят на пятиминутную практику в течение второй недели, после чего мы призываем их поддерживать ежедневную 5–10-минутную практику осознанности (или дольше, если они того захотят), поскольку по мере продолжения занятий они начинают включать в распорядок другие практики, основанные на сострадании. Другие программы побуждают людей практиковаться дольше — от 20 до 30 мин. в день, и это замечательно — вы тоже можете делать так, если хотите. Мы с коллегами предпочитаем сделать практику немного короче, но поощряем делать ее чаще — несколько раз в день, если это возможно.

Идея состоит в том, чтобы сохранять мотивацию для продолжения практики. Даже если сначала вы чувствуете себя весьма мотивированным, я все же рекомендую проводить короткие занятия несколько раз в день... даже просто “сверяться” с настоящим моментом на несколько секунд. Я знаю бесчисленное множество людей, которые с большим воодушевлением и энтузиазмом начинали долгие занятия практикой осознанности только затем, чтобы перегореть и через несколько недель совсем бросить их выполнение. Я хочу помочь вам организовать практику так, чтобы вы продолжали ее выполнять. Хотя я не собираюсь давать вам никаких “правил”, существует одно практическое руководство, на которое мы опирались, когда структурировали работу в тюремных группах. Это руководство от буддистского мастера Йонге Мингьюра Ринпоче (Rinpoche), которое гласит: “Короткие периоды, много раз” [55]. Я думаю, это хороший совет для подобной цели, потому что он помогает привнести осознанность во многие аспекты каждого дня в качестве открытого осознания разворачивающихся жизненных процессов — так что человек проводит больше времени вовлеченным в настоящий момент и меньше — потерянным в мыслях и эмоциях, которые мало относятся к его счастью.

Я считаю полезным выделять определенное время для практики осознанного дыхания ежедневно, в течение определенного времени (я выполняю практику 20 или 30 мин. утром, непосредственно до или после небольшого завтрака — в зависимости от того, насколько я голоден!). Кроме того, я выполняю множество очень коротких упражнений на осознанность в разное время на протяжении всего дня. Лучше выбирать то время, когда вы ментально бодры — гораздо труднее сохранять осознанность, когда изо всех сил стараетесь не уснуть. Существует множество способов ненадолго привести осознанность в каждый день, чтобы выработать привычку оставаться “на связи” с настоящим моментом. Например, можно осознанно съесть хотя бы один кусочек каждый раз во время приема пищи или даже короткого перекуса. Во время ходьбы также можно включать осознанность — хотя бы на несколько шагов. Если у вас есть несколько свободных минут, вы можете быстро провести телесное сканирование, задерживая внимание на каждой части тела на несколько секунд по мере продвижения. Или можно просто направить внимание на определенную часть тела, пока вы занимаетесь такими вещами, как мытье посуды, принятие ванны или пользование туалетом (если это звучит странно — вспомните, что ваша задача заключается в том, чтобы наблюдать за *любым* своим опытом без вынесения суждений). Можно комбинировать практики осознанности с упражнением “Успокаивающее ритмичное дыхание”, используя успокаивающий ритм дыхания в течение 30 с или около того в любой момент, когда у вас есть такая возможность. Несколько раз в день можно выполнять быстрое упражнение-“проверку”, подобное тому, с которого я начал эту главу (и которое включено в упр. 6.4, приведенное ниже). Я снова повторяю — идея заключается в том, чтобы *выработать привычку* к осознанности, которая в конечном итоге позволит вам естественным образом обнаруживать связь с настоящим моментом и с большей вероятностью замечать, когда гневные мысли и эмоции начинают захватывать ваш разум.

Упражнение 6.4. Осознанная “проверка”

Цель этого упражнения — быстро и эффективно перенести вас в настоящий момент и выработать привычку замечать, что происходит в вашем теле, мыслях и эмоциях. Это займет всего несколько минут, и выполнять это упражнение можно практически в любое время (только не во время вождения — тогда сосредоточьтесь на дороге!). Выполняя это упражнение, не забывайте направлять свое внимание с теплотой и без осуждения... Вы просто наблюдаете за своими ощущениями в данный момент.

- Обратите внимание на свое тело и на свои ощущения.
 - ~ Какая температура окружающего воздуха?
 - ~ Обратите внимание на точки соприкосновения вашего тела с другими предметами.
 - ~ Ваше тело напряжено или расслаблено?
 - ~ Позвольте своему вниманию сфокусироваться на наиболее выдающихся телесных ощущениях.
- Переведите внимание на свои мысли.
 - ~ Наблюдайте за своими мыслями как за ментальными событиями.
 - ~ Обратите внимание на содержание ваших мыслей — о чем они?
 - ~ Обратите внимание на скорость ваших мыслей — они приходят быстро или медленно?
- Переведите внимание на свои эмоции и мотивацию.
 - ~ Какие эмоции вы испытываете? Какие из них выделяются из общей массы?
 - ~ Обратите внимание на разные эмоции, которые возникают одновременно, и на то, как они связаны друг с другом.
 - ~ Обратите внимание на свои желания — на какие действия вы мотивированы прямо сейчас?
- Постарайтесь понаблюдать, как соотносятся между собой ваши телесные переживания, мысли и эмоции. Какие из них связаны между собой?

Вот краткое изложение нескольких советов по изучению и поддержанию практики осознанности.

- Начните с малого и постепенно увеличивайте продолжительность практики.
- Установите определенное время для выполнения практики осознанного дыхания — выбирайте то время, когда вы ощущаете ментальную бодрость.
- Веселитесь! Привносите осознанность в различные занятия в течение дня. Не позволяйте этому стать скучным.
- Выработайте привычку осознанно наблюдать за своим телом. Обучение осознанию телесных ощущений помогает отойти от инерции в эмоциях и наблюдать за ними со стороны. Это позволяет дистанцироваться от эмоций и не попасть в ловушку мыслей, которые продолжают подпитывать гнев.
- Сосредоточьте внимание на занятиях, которые приносят удовольствие.
- Выполняйте упражнение-“проверку” своего тела и своих ощущений несколько раз в день.
- Помните, что здесь невозможно потерпеть неудачу. Ваш разум *будет* отвлекаться, и умение замечать это — одна из причин, по которой нужно учиться осознанности. Просто *продолжайте возвращаться* к фокусу своего осознанного внимания. Помните: *замечать* и *возвращаться*.

Осознанность создает человеку доступ к сострадательному мышлению, благодаря которому он относится к своему жизненному опыту со спокойствием, любопытством, открытостью и принятием. Это противоположно тому, как на разум воздействует гнев. Там, где разум в гневе ищет возможность отвергнуть и причинить вред, осознанность позволяет отнестись к ситуации с принятием и теплотой. Там, где гневный разум осуждает, осознанный наблюдает. Когда человек сталкивается с трудностями, гнев сужает его внимание и запирает разум в потоке мыслей, образов и телесных ощущений, связанных с угрозой. Осознанность позволяет наблюдать за этой умственной деятельностью такой, какова она есть, помогает отстраниться от мышления, основанного на угрозах, расширить внимание и увидеть все аспекты ситуации.

Нетрудно заметить, что осознанность дает человеку много инструментов, которые можно использовать для сострадательной работы с конкретными эпизодами проявления гнева и которые соответствуют многим навыкам, изложенным далее в книге. По мере того как вы будете учиться замечать движения в уме и теле, вы сможете осознанно *распознавать* признаки гнева до того, как он захватит вас. Гнев побуждает человека действовать деструктивными способами, но если относиться к нему просто как к еще одному ментальному событию, можно освободиться от него и *воздержаться* от привычного разрушительного гневного поведения. Способность осознанно наблюдать за своими телесными ощущениями помогает *принимать и терпеть* дискомфорт, связанный с гневом, и воздерживаться от порождаемых им побуждений. По мере того как вы будете продолжать практиковать осознанность, вы достигнете большего контроля над своим вниманием, что поможет вам перенаправлять его более полезными способами — например, на активацию системы покоя и создание сострадательных мыслей и поведения. Наконец, практикуя разными способами связь с настоящим моментом, вы постепенно *создадите в своем разуме новые шаблоны поведения* — шаблоны, связанные с сострадательной готовностью заниматься тем, что вам преподносит жизнь, вместо того, чтобы впадать в гнев каждый раз, когда что-то идет не так, как вам бы хотелось.

Заключение

Изучение осознанности дает человеку возможность соединиться со своими переживаниями открытым, принимающим и непредвзятым способом. Это помогает научиться контролировать свое внимание и принимать непосредственное участие в своей жизни, вместо того чтобы быть захваченным мыслями и эмоциями или идти по жизни “на автопилоте”. Исследования показывают, что осознанность может быть полезной человеку на многих уровнях, потенциально улучшая его физическое здоровье, помогая ему справиться со сложными эмоциями и даже стимулируя рост мозга.

Осознанность — ценный инструмент, который помогает человеку более эффективно справляться с гневом. Как и любой ценный

навык, развитие осознанности требует времени. Смысл в том, чтобы превратить осознанное внимание в *новую привычку*. Я бы посоветовал осознанно “проверять” себя до и после выполнения упражнений, о которых я расскажу в оставшейся части книги, чтобы лучше понять, как эти практики влияют на ваши эмоции, мысли, мотивацию и поведение. Привычка наблюдать за состоянием своего ума дает человеку бесчисленные возможности изменить свою ментальную точку зрения. В следующей главе я расскажу именно о развитии самосострадания, которое обеспечивает основу для работы, предстоящей вам в оставшейся части книги.