

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	6
Введение	13
<i>Глава 1. Застенчивость и наш изворотливый мозг: значение сострадания</i>	<i>15</i>
<i>Глава 2. Эволюция, неврология и биопсихосоциальный подход.....</i>	<i>52</i>
<i>Глава 3. Развитие сострадательного разума</i>	<i>85</i>
<i>Глава 4. Переключение разума на доброту и сострадание</i>	<i>105</i>
<i>Глава 5. Навыки создания сострадательных образов и восстановления баланса с помощью сострадательного подхода.....</i>	<i>128</i>
<i>Глава 6. Развитие сострадательного мышления</i>	<i>155</i>
<i>Глава 7. Другие способы развития сострадательного мышления.....</i>	<i>194</i>
<i>Глава 8. Сострадательное поведение, изменение поведения с состраданием, сопротивление стереотипам и буллингу</i>	<i>225</i>
<i>Глава 9. Объединяем все воедино</i>	<i>263</i>
Полезные ресурсы.....	271
Благодарности.....	276
Примечания.....	278

ПРЕДИСЛОВИЕ

После долгих лет сотрудничества со смелыми и преданными делу коллегами и клиентами и учебы у них я с большим удовольствием переработала свою предыдущую книгу — *Improving Social Confidence and Reducing Shyness Using Compassion Focused Therapy* («Развитие социальной уверенности и снижение застенчивости с помощью терапии, ориентированной на сострадание»).

Эта книга стала кульминацией всего, чему я научилась за годы работы в Клинике проблем застенчивости в Пало-Альто и за время собственной практики. Мы, психотерапевты, вместе с нашими клиентами изучали, как застенчивость и стыд могут помешать человеку реализовать свой потенциал и взаимодействовать с окружающими открыто, искренне и без страха. А еще мы узнали, сколько можно научиться, просто начав письменно формулировать свой негативный опыт, и как мозговой штурм и новые паттерны поведения приводят к новым полезным знаниям.

Предлагаю для начала совершить небольшое путешествие в Стэнфордскую клинику проблем застенчивости и узнать, какие факторы привели к появлению этой книги. В далеком 1971 году Филип Зимбардо* со своими студентами провел эксперимент, впоследствии прославившийся как Стэнфордский тюремный эксперимент. Группу из двадцати четырех обычных, психически здоровых молодых людей произвольно разделили на «заключенных» и «надзирателей» и поместили в круглосуточную фальшивую тюрьму в подвале корпуса психологического факультета. Уже через шесть дней заключенные стали

* Филип Зимбардо (р. 1933) — знаменитый американский социальный психолог, почетный профессор Стэнфордского университета. *Прим. ред.*

настолько тревожными и подавленными, а надзиратели настолько жестокими, что эксперимент пришлось прекратить (хотя изначально его планировали проводить две недели). После этого Фил организовал со студентами семинар, чтобы попытаться понять, что же произошло. Один из участников эксперимента в ходе той дискуссии высказал любопытную мысль: застенчивость заставляет быть по отношению к себе одновременно и заключенным, и надзирателем. Заключенный в тебе очень хочет вырваться из камеры, но боится; внутренний надзиратель жесток, враждебен и удерживает заключенного в тюрьме. Оттолкнувшись от этой идеи, Фил и его ученики принялись собирать данные, что в итоге привело к появлению замечательной книги Зимбардо «Застенчивость»*. А еще они создали клинику, которую назвали Стэнфордской клиникой проблем застенчивости, и запустили там групповые занятия.

В 1982 году я заняла пост директора этого медучреждения. Мы переименовали его в Клинику проблем застенчивости в Пало-Альто. Доктор Зимбардо работал у нас консультантом, научным руководителем и участвовал в совместных исследованиях с другими ученым. Проработав на протяжении следующих тридцати восьми лет с клиентами, страдающими застенчивостью, в этой клинике и параллельно занимаясь частной практикой, я сформировала собственную программу обучения для болезненно застенчивых и социально тревожных людей и назвала ее Social Fitness TrainingSM («Тренинг по социальной адаптации»). Как вы узнаете из этой книги, в первые тринадцать недель программы используется когнитивно-поведенческий подход в сочетании с ролевыми играми, основанный на исследованиях Рика Хеймберга и Дебры Хоуп. В следующие тринадцать недель проводится тренинг по развитию социальных навыков и углублению доверительных отношений с окружающими.

В результате этой работы я обнаружила (и продолжаю получать подтверждения этого по сей день), что особо застенчивые и социально тревожные люди отличаются замечательными способностями и психологической стойкостью. Когда клиенты (в том числе с диагнозом «социальное тревожное расстройство», который поставлен всем нашим пациентам) чувствуют, что окружающие принимают и уважают их,

* Издана на русском языке: Зимбардо Ф. Застенчивость. М. : Педагогика, 1991. *Прим. ред.*

то не испытывают никаких проблем с социальными навыками. Например, они, как правило, демонстрируют превосходное умение общаться, когда знакомятся и взаимодействуют друг с другом. В группах клиенты работают добросовестно и проявляют готовность к сотрудничеству, всегда учитывают интересы других членов своих групп. Они явно чувствуют себя в своей тарелке среди таких же застенчивых людей, как они, которые им симпатичны и которых они уважают. Кстати, перед началом работы в группе почти каждый считает, что будет там самым застенчивым и жалким. Но меня куда больше поражают сильные стороны наших пациентов, нежели слабости. Например, однажды в рамках ролевой игры мои клиенты работали над групповым решением задач. Все они были склонны сотрудничать, демонстрировали редкое умение высказываться четко и по очереди, неплохо играли роль как лидера, так и ведомого и быстро решали поставленную задачу. Они делали все это настолько хорошо, что я (разумеется, с их разрешения) показала видео того занятия во время своего доклада на очередной конференции психологов.

Кроме того, я постоянно вижу, как сильно мои клиенты страдают от стыда и самобичевания и насколько велики бывают эти страдания. Но несмотря на это, на групповых занятиях им обычно удается приятно проводить время. Мы часто смеемся над собой и над тем, что неизбежные трудности, которые подбрасывает нам жизнь, играют для нас такую огромную роль.

Заметив, что болезненно застенчивые люди часто чрезмерно строги к себе и сильно себя стыдятся, я осознала, что из-за своей застенчивости они чувствуют себя стигматизированными, считают свою особенность болезнью, требующей лечения, — и фармацевтические компании старательно поддерживают это мнение. Такой подход показался мне в корне неверным, потому что он заставляет людей воспринимать себя бессильными и неэффективными. Я сделала ставку на другую, «здоровую» модель, в рамках которой к клиентам относятся с уважением, как к коллегам. Мы сообща изучаем, что может потребоваться каждому из них для максимальной социальной адаптации. Именно поэтому я назвала свою программу и методику Social Fitness TrainingSM. Мы мягко отказались от роли руководителей групп, которые доминируют в обсуждении, и вместо этого просили клиентов делиться своим мнением о ролевых играх, давать критический отзыв на книгу, которую

мы использовали для обучения социальным навыкам; оценивать, были ли (и насколько) эти занятия полезны и какие чувства они испытывали к тем, кто проводит занятия. Как только клиенты начали давать эту обратную связь, общение стало на редкость оживленным — и вскоре члены групп стали с готовностью брать на себя роль лидеров. Поскольку мой предыдущий тренинг тоже носил психодинамический характер, я внедрила эти приемы и в следующие тринадцать недель тренинга, в течение которых мы работаем над развитием доверия и раскрепощенности, а также над навыками слушания, невербального общения, разрешения конфликтов и самоутверждения. Такие психодинамические вмешательства отлично помогают клиентам прийти к осознанию своих мыслей и чувств, о которых они ранее не подозревали.

Исследования на базе Стэнфордского университета в сотрудничестве с Леонардом Горовицем навели меня еще на одну интересную мысль. Мы с Леонардом работали над изучением «негативных автоматических мыслей», которые каждый человек генерирует по многу раз в день. Речь идет, например, об уничижительных самооценках вроде «У меня никогда это не получится» или «Я никогда никуда не вписываюсь». Но негативные автоматические мысли могут быть направлены и на других людей, например: «Когда окружающие видят, что мне некомфортно, они чувствуют свое превосходство надо мной», или «Когда мне дискомфортно, другие от меня дистанцируются», или «Если я слишком близко подпущу людей к себе, они отвергнут меня и причинят мне боль». Наши с Леонардом исследования показали, что по сравнению с застенчивыми и незастенчивыми студентами Стэнфорда у клиентов клиники негативные автоматические мысли о *других* людях возникают значительно чаще (мы разработали специальный критерий на базе подобных мыслей, услышанных от членов групп). Это явно свидетельствует о том, что многим хронически застенчивым людям и тем, кто страдает социальным тревожным расстройством, помимо всего прочего, трудно доверять окружающим. Они считают, что другие настроены по отношению к ним излишне критически, проявляют высокомерие, способны причинить боль; и из-за этого застенчивые люди чувствуют отчуждение, причем как от окружающих, так и от самих себя.

Благодаря работе в группах нашим клиентам удавалось существенно ослабить стыд и самобичевание, прогнать негативные мысли о других

людях, справиться с обидами, застенчивостью и депрессией. Однако *после* завершения курса многие продолжали испытывать трудности с управлением стыдом и эмоциями. Поняв это, я начала искать способ помочь клиентам закрепить успехи, достигнутые в терапии, и выяснять, что на долгосрочной основе поможет им эффективнее регулировать эмоции и поддерживать сострадание к себе. Я изучала методики осознанности (майндфулнес) и стала сертифицированным преподавателем по снижению стресса с помощью медитации (Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR). Я намерена включить этот метод в программу терапии в нашей клинике.

А потом я услышала о работе Пола Гилберта в области тренировки сострадательного разума. Я посетила семинар Пола в Англии, чтобы максимально глубоко изучить разработанную им методику психотерапии, сфокусированной на сострадании (Compassion Focused Therapy, CFT). В своих работах Пол описал системы угроз, стимулов и успокоения, предложил специальные упражнения, направленные на ослабление страха и стыда и повышение уровня самоуспокоения и самосострадания. Его методика позволяет пациенту использовать для достижения цели систему стимулов, задействуя все свои способности и возможности. Словом, метод Пола показался мне на редкость перспективным инструментом для работы с хронической застенчивостью и социальным тревожным расстройством.

И когда он предложил мне написать книгу о сострадательном подходе к застенчивости, я с радостью согласилась, хотя и понимала, что знаменитый психолог идет на немалый риск, приглашая к сотрудничеству относительного новичка в сфере терапии, сфокусированной на сострадании. Результатом этого сотрудничества стала моя первая книга.

Я искренне благодарна Полу за помощь в редактировании, а порой и в переписывании разделов этой, уже второй книги. Пол на редкость добрый и терпеливый человек, за что я уважаю его не меньше, чем за его огромный опыт и удивительную способность объединять знания и компетентность в разных областях с целью помочь нам всем быть более сострадательными.

Недавно Пол подарил мне замечательную идею превратить мою книгу в рабочую тетрадь, что я, собственно, и сделала. Я уверена, что практическое пособие, которое вы держите в руках, будет особенно

полезно тем, кто мечтает заводить знакомства с новыми людьми, участвовать в социальной деятельности, а затем переходить на уровень более близких отношений. Хронически застенчивые люди, как правило, довольно быстро учатся знакомиться с другими в ситуациях, когда для этого достаточно лишь обменяться фактами о себе, своих интересах, хобби, свободном времени и ценностях. Однако по мере углубления отношений им становится намного сложнее. Безусловно, сближение с людьми всегда сопряжено с большим риском. Обычно, когда мы это делаем, нас беспокоят вопросы вроде «А что, если они узнают “настоящего меня”, со всеми моими недостатками и неуверенностью в себе, и отвергнут?». Но, мучаясь из-за своей застенчивости, мы, как правило, не осознаем, что мысли такого рода испытывают многие. Сближаясь с кем-то, любой человек может чувствовать угрозу и неуверенность в себе. В конце концов, ставка здесь очень высока. Нам всем нужны близкие друзья и романтические партнеры, которые будут рядом и поддержат, как говорится, и в горе и в радости. Мы все нуждаемся в людях, готовых дать добрый совет, когда нам кажется, что мы не в состоянии жить действительно наполненной жизнью, приносящей удовлетворение.

Благодаря советам и упражнениям из этой рабочей тетради вы сможете хорошо обдумать, кто вы есть, всесторонне исследовать свои страхи, связанные с другими людьми, а потом поспорить со своими негативными автоматическими мыслями и даже отбросить их. Возможность поделиться своими размышлениями с другими и своими глазами увидеть, что такие же опасения в той или иной мере свойственны всем людям, отлично помогает снизить уровень страха при сближении с окружающими.

В этой рабочей тетради вам предлагается давать себе домашние задания, а затем описывать свой опыт, включая те изменения, которые вы, возможно, захотите внести в следующий раз. Старайтесь также время от времени наслаждаться своими успехами, ведь успех — это, по сути, исполнение обещания, данного самому себе. (Результаты, в достижении которых участвуют другие люди, частично находятся вне нашего контроля и зависят от их настроения, проблем, ограничений и так далее. А вот *собственные* действия и свое отношение к ним мы можем и должны контролировать.)

С помощью этой рабочей тетради вы можете создать условия, в которых эксперименты с непривычными мыслями и поведенческими паттернами станут для вас нормой. Это, без сомнения, будет способствовать вашему дальнейшему развитию и обучению. Помните: мы набираемся опыта в социальном взаимодействии, только ошибаясь, спотыкаясь и даже падая лицом в грязь. Отсюда и название нашей программы — Social Fitness TrainingSM. Невозможно стать хорошим спортсменом, сидя на скамейке запасных; точно так же мы не можем стать эффективными в общении, избегая контактов с другими людьми. Сегодня существует множество исследований, подтверждающих адаптивный эффект совершения ошибок в процессе обучения. Наверное, вы замечали, что небольшое отклонение от привычной модели или использование знаний в новом контексте фактически расширяет и углубляет их.

Я искренне надеюсь, что рабочая тетрадь «Застенчивость» подтолкнет вас к размышлениям и новым дискуссиям и станет полезным инструментом в вашей «мастерской самопомощи» или нужным дополнением к групповой или индивидуальной терапии, независимо от того, в каком качестве вы будете ее использовать: как психотерапевт или как пациент.

Мне формат рабочей тетради очень понравился. Надеюсь, он понравится и вам.

*Линн Хендерсон, PhD,
Калифорния, Беркли, 2021 г.*

ГЛАВА 4

ПЕРЕКЛЮЧЕНИЕ РАЗУМА НА ДОБРОТУ И СОСТРАДАНИЕ

В этой главе мы узнаем, как бороться с болезненной застенчивостью, используя техники балансировки мозговых систем и фокусировки на сострадании. Я также расскажу, как сохранять фокус на сострадании, попутно работая над усилением социальной адаптации. Это непременно сделает вас более уверенными в себе, поможет принять себя и выработать поведенческие паттерны, способствующие достижению ваших жизненных целей.

ПОДГОТОВКА С ПОМОЩЬЮ ПОВЫШЕНИЯ ОСОЗНАННОСТИ

Этот процесс можно начать с покупки блокнота, в котором вы будете описывать свои реакции на упражнения, свои мысли и идеи, а также способы, которыми вы могли бы по-другому реагировать (или действительно реагируете) на свои мысли или события в вашей жизни. А еще можно начать собирать стихи, статьи, высказывания или картинки, связанные с чувствительностью, застенчивостью и социальной тревожностью, и включить в эту коллекцию все, что напоминает вам о приятных или захватывающих социальных взаимодействиях с другими людьми. Эта коллекция поможет живее представить, какими вы хотите стать в результате ослабления социальной тревожности, усиления доброты и самосострадания. А еще все это можно дополнить письменными упражнениями или ведением дневника. Запись своих ощущений и описание событий дня отлично помогают четче осознать свои ценности и настрой и лучше услышать себя, особенно те мысли и чувства, которые лежат не на поверхности.

ОСОЗНАННОСТЬ

Одним из важнейших навыков для развития сострадания является осознанность, она практикуется последователями буддизма веками. Эта практика подразумевает, что вы осознаете каждый проживаемый миг, просто внимательно наблюдая за происходящим и не оценивая его. Данное состояние возникает, когда мы фокусируемся на том, что находится в текущий момент в поле нашего внимания, — как на происходящем вовне, так и внутри нас, в нашем разуме и в теле.

Возможно, вам доводилось пребывать в этом замечательном состоянии, скажем, когда вы гуляли по лесу, или останавливались посреди огромного луга, или сидели жарким утром на краю бассейна с первой утренней чашкой кофе, болтая ногами в прохладной воде. Случалось вам чувствовать что-то подобное? *Я полностью поглощен происходящим. Никакие мысли и никакие эмоции не отвлекают меня от текущего опыта.*

Прямо сейчас уделите несколько минут тому, чтобы вспомнить ситуацию, когда вы чувствовали себя полностью поглощенными текущим моментом, когда вас не отвлекали мысли или эмоции, когда вы пребывали в полной гармонии с тем, что вас окружает, и полностью присутствовали в этом моменте. Завершив это упражнение, отметьте, как вы спокойны, как расслаблено ваше тело, как ровно вы дышите...

**Упражнение на самоанализ:
ИССЛЕДУЕМ ОСОЗНАННОСТЬ**

Как на вас повлияли воспоминания о моменте, которым вы были полностью поглощены? Как вы себя чувствовали?

Если вы не можете вспомнить такой момент — не беда, воспоминание может прийти позже. А что вы замечаете прямо сейчас?

НАЛАЖИВАНИЕ НОВЫХ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ СО СВОИМ «СТАРЫМ» МОЗГОМ

Состояние осознанности помогает нам развить новые отношения со «старым» мозгом и его эмоциями, чувствами, влечениями, желаниями и антипатиями. Вы, наверное, замечали: как только начинаете волноваться по поводу своей излишней застенчивости или какого-то события в будущем (скажем, вы собираетесь назначить кому-то свидание и боитесь получить отказ), то тут же вспоминаете о разочаровании или грусти из-за похожих ситуаций в прошлом — и утрачиваете фокус на текущем моменте... по сути, на единственном моменте, который у вас действительно есть. Пребывание в текущем моменте не означает, что вы не можете в какой-то миг переключиться на прошлое, чтобы извлечь из него полезные уроки, или на настоящее, чтобы спланировать будущее. Но следует помнить, что вас заносит туда не автоматически — вас подталкивают ваши мысли и чувства.

ОСОЗНАНИЕ СВОИХ МЫСЛЕЙ, ЭМОЦИЙ И ТЕЛЕСНЫХ ОЩУЩЕНИЙ

Осознанность также отлично помогает людям, застрявшим в тисках социальной тревожности, отчаяния и страха, научиться осознавать свои мысли, эмоции и телесные ощущения. Пробовали ли вы когда-нибудь, находясь в одном из таких состояний, перенести внимание на свои тело и разум, чтобы увидеть, где именно возникает та или иная эмоция, какая часть вашего разума дирижирует этими предвещающими катастрофу страхами и тревогами?

Если вы сознательно и целенаправленно не развиваете осознанность, то в пугающих ситуациях «старый» мозг просто увлекает вас за собой. Осознанность помогает нам и замечать, и принимать происходящее в нашем разуме и теле в текущий момент. Мы учимся не сопротивляться и не подавлять свои тревожные эмоции, когда сильно стесняемся или чувствуем социальную тревожность. Осознание, принятие и непротivление помогают нам лучше понять свои чувства и проявить к себе сострадание в трудных ситуациях.

Безусловно, развитие осознанности требует определенных усилий — например, вам понадобится выделить время для ежедневной практики, когда вы будете момент за моментом замечать и отмечать все, что входит в поле вашего сознания. Вы можете направить свое внимание на создание новых связей в мозге, на стимуляцию новых паттернов мозговых клеток, которые будут помогать вам успокаивать разум и сострадать себе. Благодаря осознанности вы научитесь восстанавливать общий баланс и ощущать легкость, которая поможет справляться с трудными социальными ситуациями даже во время сильной тревоги или разочарования.

Попробуйте прямо сейчас сфокусироваться на тыльной стороне левой руки и отметить любые ощущения в этом месте. Что вы чувствуете — тепло или прохладу, сухость или влажность, а может, легкий зуд? Например, я, сосредоточившись в данный момент на своей левой руке, чувствую прохладу воздуха в комнате и пульсирующие ощущения в коже во время набора на клавиатуре. А если я сейчас попрошу вас сфокусироваться на правом ухе, вы отметите совсем другие ощущения. Я, например, слышу в голове легкий звон, а кожей за ухом ощущаю дужки очков.

Упражнение на самоанализ:

ФОКУСИРУЕМСЯ НА РУКЕ И НА УХЕ

Что вы заметили, сфокусировавшись на руке и на ухе?

ОСОЗНАННОСТЬ РАЗВИВАЕТ ЯСНОСТЬ МЫШЛЕНИЯ И СФОКУСИРОВАННОЕ ВНИМАНИЕ

А еще осознанность помогает точно фиксировать свои наблюдения. Представьте, например, что вы едите виноград и делаете это максимально осознанно (или выполните это упражнение с настоящим виноградом). Выбирая виноградину из грозди, обратите внимание на ее цвет и текстуру. Споласкивая ее под краном, обратите внимание на капли, которые на ней собираются. Когда держите виноградину пальцами, обратите внимание на ее гладкую

кожицу. Поднесите виноградину к носу и вдохните ее свежий аромат. Если хотите, можете очистить ее от шкурки и обратить внимание на губчатую мякоть под ней. Не торопитесь. Положите виноградину в рот, почувствуйте ее текстуру. Раскусите ее и ощутите, как сок наполняет рот. Старайтесь не спешить, когда будете разжевывать; почувствуйте ее сладость, ощутите сок во рту. Помните, что вы просто наблюдаете за свойствами виноградины, ничего не оценивая. Ваш разум может отвлекаться на мысли вроде «Интересно, все ли я правильно делаю?», или «И как все это поможет мне преодолеть социальную тревожность?», или «Нужно бы внести виноград в список покупок». Ничего страшного. Просто обратите внимание на эти мысли и верните свое внимание к изучению характеристик винограда. Сфокусируйтесь на его вкусе и своих ощущениях во время глотания.

Каково вам было съесть виноградину, практикуя осознанность?

Каково было исследовать вид, запах, поверхность, вкус виноградины? Заметили ли вы что-нибудь, чего не замечали раньше? Если да, то что?

Заметили ли вы какую-либо разницу в качестве своего внимания или ощущения присутствия в текущем моменте? Опишите свой опыт:

Осознанность — это просто пребывание в настоящем моменте. К сожалению, мы часто отвлекаемся, действуем на автопилоте. Приходилось ли вам когда-нибудь настолько погрузиться в свои мысли, что вы потом не могли вспомнить, как приехали домой или как положили вещь в своем кабинете на неподходящее место, совершенно не осознавая этого? Беспокойство — это одна из форм отвлечения внимания, например: «А смогу ли я проявить себя на деловой встрече?» или «Смогу ли я наконец назначить встречу с менеджером, чтобы обсудить мой вклад в недавний успех нашей компании?». К сожалению, эти

отвлекающие факторы часто подводят нас на публике — скажем, кто-то на совещании адресует вам вопрос или комментарий, а вы не слышали ни слова из того, что было до этого сказано. Все мы помним подобные ситуации и свой выброс адреналина!

УПРАЖНЕНИЕ НА ОСОЗНАННОЕ ДЫХАНИЕ

А теперь предлагаю перенести свою осознанность на дыхание точно так же, как только что направляли ее на поедание винограда. Мы будем практиковать обычное дыхание. В вашей голове опять могут появляться мысли вроде «А что, если я делаю это неправильно?», или «Как дыхание может помочь мне справиться с болезненной застенчивостью?», или «Это займет целую вечность, а мне нужно как можно быстрее получить результат». Отнеситесь к этим мыслям с состраданием и теплотой (лучше даже с легкой улыбкой) и верните фокус своей осознанности на дыхание. Возможно, вы решите найти инструктора по медитации и *сангху* (группу людей для совместных медитаций) и будете учиться и практиковаться вместе с ними. Можете поискать курсы по снижению стресса с помощью медитации (Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR) — мы упоминали об этой методике в начале книги. Группа MBSR обеспечит вас мягким и надежным инструментом для дальнейшего развития важнейшего навыка — умения успокаиваться во время тревоги по поводу будущей социальной ситуации и фокусироваться на своей цели, уже находясь в ситуации, порождающей в вас сильную застенчивость [1].

Если хотите попрактиковаться прямо сейчас, найдите тихое место, где вас никто не побеспокоит. Сядьте на стул с прямой спинкой так, чтобы ступни стояли на полу; спину держите прямо. Расслабьте руки и положите их на колени. Можно также сесть на пол либо на подушку или на скамейку для медитации. Если выбрали подушку, можно скрестить ноги на полу перед собой. Еще можете лечь на пол на спину (возможно, это самая удобная поза, но в ней также проще всего уснуть). Ваша цель состоит в том, чтобы войти в состояние фокуса и осознанности, чувствуя себя при этом комфортно [2].

Теперь просто сосредоточьтесь на дыхании через нос, ощущая дыхание на кончике носа или в животе. Почувствуйте, как живот поднимается на вдохе и опускается на выдохе. Положите руку на область

диафрагмы, ниже грудной клетки, большим пальцем вверх. Ощутите, как ваша диафрагма расширяется с каждым вдохом и сжимается с каждым выдохом. Делайте это в течение нескольких вдохов, пока не почувствуете себя комфортно и занятие не станет для вас естественным и простым.

Теперь положите ладони по обе стороны от грудной клетки, локти направьте наружу. Вначале будет немного неудобно. Дыша мягко и спокойно, обратите внимание на то, как ваша грудная клетка расширяется. Ваши легкие работают, словно мехи. Вы почувствуете, как они надуваются и сдуваются. Ваше дыхание проходит через нос и вниз через диафрагму, расширяя при этом грудную клетку. Дыхание должно быть комфортным — не принуждайте себя и вы заметите, как дышите все глубже. Инструкторы по йоге рекомендуют выделять от трех до восьми секунд на вдох и столько же на выдох. Просто найдите ритм, который подходит вам и не требует напряжения.

Продолжая дышать, вы можете заметить, что начали делать это немного быстрее или, наоборот, медленнее. Это нормально, ведь вы ищете собственный естественный ритм. А еще вы, вероятно, почувствуете, что замедляетесь. Ваше тело настраивается на конкретный ритм, и вы обращаете на это внимание. Одним помогает смотреть вниз под углом примерно 45 градусов; другие закрывают глаза, но в таком положении легко заснуть или отвлечься на посторонние мысли. Если хотите, можете снова положить ладонь на область диафрагмы, а затем обе руки — по сторонам грудной клетки. Обращайте внимание на ощущения в теле при вдохе и выдохе через нос. Старайтесь держать фокус — на кончике носа, когда воздух входит и выходит, или на животе, чувствуя, как он поднимается и опускается с каждым вдохом и выдохом. Здесь самое важное — найти свой ритм, а не навязывать его себе силой.

ЧТО ВЫ ЗАМЕТИЛИ?

Вначале эта практика иногда повышает уровень тревоги. Если это так, не беспокойтесь. Если вы не стали выполнять упражнение на дыхание сейчас, позже мы займемся им в рамках развития сострадания. Но, думаю, такие тренировки вам очень помогут, пусть даже сначала они будут длиться всего по несколько секунд. Постепенно наращивайте

время на протяжении последующих нескольких недель. Практика позволит вам освоиться с новыми для вас ощущениями.

**Упражнение на самоанализ:
ОСОЗНАННОЕ ДЫХАНИЕ**

Как прошло упражнение на дыхание?

Что вы заметили?

Испытали ли вы замедление и легкую тяжесть? Не показалось ли вам, будто стул, на котором вы сидите, поддерживает вас в нужном положении?

Какие мысли вас отвлекали?

Что вы чувствовали, мягко и спокойно возвращая свое внимание к дыханию?

Отвлекающие мысли (в практике осознанности склонность постоянно отвлекаться часто называют «обезьяньим умом»), раздражающая ноющая боль в теле, зуд и тому подобное — все это неотъемлемая часть практики медитации. Вы можете поймать себя на том, что погрузились в беспокойство по поводу предстоящего социального взаимодействия и, возможно, на некоторое время задержались в этом состоянии.

А может, вы уже успели начать ругать себя за то, что опять отвлеклись на свои тревоги.

Если вы обвиняли себя, то что именно говорили?

Пема Чодрон, известная просветительница в сфере медитации и автор книги *When Things Fall Apart* *, шутит, что ругать медитацию ужасно весело. В конце концов, согласно буддийскому учению, наш опыт всегда таков, каков он есть [3]. Выполняя это упражнение, мы не пытаемся расслабиться, что-то изменить или чего-либо достичь в каждый момент, хотя и знаем, что в долгосрочной перспективе эта практика приведет к снижению социальной тревожности, к лучшему психологическому контролю и большему благополучию. Мы просто мягко и весело возвращаем осознанность к дыханию. А по ходу замечаем сумасшествие своего «обезьяньего ума»: как мечутся наши мысли, что мы думаем, что себе представляем, что возникает в нашем воображении, пока мы просто сидим здесь, медитируя.

ПРАКТИКА

Итак, если чувствуете, что готовы, подумайте о какой-нибудь ситуации, вызывающей у вас не слишком сильную тревогу. Уделите несколько минут тому, чтобы живо все представить. Заметьте, что, пока вы об этом думаете, уровень вашей тревожности повышается. Теперь снова выполните упражнение на осознанное дыхание, просто отмечая свои тревожные мысли и раз за разом возвращая внимание к дыханию. Если вы попробовали делать это упражнение в спокойном состоянии, на этот раз вам непременно будет легче. Если оно вызывает слишком сильную тревогу, позвольте себе от него отказаться. Вы всегда можете выполнить его позже, когда наберетесь опыта.

* Издана на русском языке: Чодрон П. Когда все рушится. Сердечный совет в трудные времена. М. : Эксмо, 2018. *Прим. ред.*

Попробовав выполнить это упражнение, ответьте на следующие вопросы:

Что вы заметили?

Заметили ли вы, что ваша тревожность немного уменьшилась? Вам стало немного спокойнее? Ваше тело хоть чуть-чуть расслабилось?

Не страшно, если этого не произошло. Вы всегда можете попробовать выполнить упражнение позже, после того как некоторое время попрактикуетесь в осознанном дыхании.

РАЗВИТИЕ СОСТОЯНИЙ ОСОЗНАННОСТИ

Приятное дополнение к сказанному выше: перенося все свое внимание на дыхание и на текущий момент, вы сможете по желанию входить в состояние осознанности. Попробуйте сделать это за рулем, пока ждете, когда загорится зеленый, или сидя в очереди к дантисту. Начните с двух-трех минут, наращивая время до пяти, затем до десяти и, может быть, в какой-то момент даже до двадцати — тридцати минут в день. Практикуйтесь регулярно. Многие инструкторы по медитации рекомендуют заниматься по полчаса каждое утро, считая это время пиком благотворного влияния упражнения на уровень спокойствия в течение дальнейшего дня. Конечно, при нашей суматошной жизни трудно подходить к делу последовательно. Если выделить двадцать — тридцать минут никак не получается, занимайтесь хотя бы пять — десять минут по утрам и постарайтесь найти еще несколько дополнительных минут в любое время дня. Я заметила, что, когда мне не удается позаниматься все полчаса утром и я добираю время небольшими фрагментами в течение дня, результат оказывается лучше, чем я ожидала.

Некоторым людям нравится использовать для фокусировки внимания мантры, слова типа «мир», «спокойствие» или «любовь» либо

концентрироваться на огне свечи или, например, на цветке. Те, кто практикует дзен-медитации, считают от одного до десяти, а затем начинают сначала. Один на вдохе, два на выдохе, три на следующем вдохе, четыре на выдохе и так далее. Некоторые, медитируя, считают в обратном порядке — от десяти к одному. Такая фокусировка помогает разуму меньше отвлекаться на социально тревожные мысли и эмоции или на беспокойства по поводу предстоящих мероприятий или презентаций. Если хотите, можете использовать записи медитационной музыки, колокольчиков или чаш; одна из моих любимых — Golden Bowls of Compassion («Золотые чаши сострадания») Кармы Моффетт.

На курсах по снижению стресса с помощью медитации (MBSR) участникам предлагают использовать образ крепкого дуба, корни которого уходят глубоко в землю, а ветви мягко колышутся на ветру [4]. Наши мысли и чувства — это листья, которые облетают с дерева на осеннем ветру и плавно опускаются на землю, пока мы просто наблюдаем за этим процессом. Другой полезный образ — наблюдение за листьями, плывущими вниз по ручью.

МЕДИТАЦИЯ ПРИ ХОДЬБЕ

Еще один отличный способ углубить свою осознанность — сфокусироваться на телесных ощущениях при любом движении, в том числе при ходьбе. Медитируя при ходьбе, почувствуйте, как земли касаются сначала ваша пятка, затем подошва, затем пальцы ног. С такой же осознанностью обращайтесь внимание на то, как поднимаете одну ногу, переносите ее и ставите на землю перед второй. Если хотите, попробуйте прямо сейчас — походите, просто осознавая свои ощущения при ходьбе. Сфокусируйтесь на том, что замечаете. Если позволяет погода, выйдите на осознанную прогулку на свежем воздухе. Обращайте внимание на то, как цветы, звуки, воздух, ласкающий кожу, пробуждают ваши чувства. Гуляйте в удобном вам темпе. Вначале вы можете заметить, что ваши застенчивость и социальная тревожность усиливаются, и уж точно заметите отвлекающие мысли (это характерно абсолютно для всех) — возможно, они будут касаться именно вашей застенчивости. Ничего страшного — мягко верните свою осознанность к текущему моменту и к ходьбе.

**Упражнение на самоанализ:
ОЦЕНИВАЕМ ЭФФЕКТ МЕДИТАЦИИ**

Что вас привлекает в медитации?

Что воспринимается вами как препятствие для этого занятия?

Существуют ли способы устранения этого препятствия — например, изменение места или способа медитации? Или, может, вам следует попытаться подобрать медитацию вместе с инструктором?

Какая медитация нравится вам больше всего и что именно делает ее привлекательной?

**ПЕРЕХОД ОТ ОСОЗНАННОГО ДЫХАНИЯ
К УСПОКАИВАЮЩЕМУ**

Теперь, немного попрактиковавшись в осознанном дыхании и медитации при ходьбе, сфокусируйтесь на успокаивающем ритме дыхания. Благодаря осознанному дыханию и ходьбе вы вошли в состояние спокойствия... а может, и не вошли, если ваши отвлекающие мысли были слишком активными. Если так, то попытайтесь целенаправленно сосредоточиться на успокаивающем дыхании.

Когда будете читать следующий раздел, выберите социальную ситуацию, которая вызывает у вас трудности или которой вы избегаете, — скажем, вечеринку, встречу небольшой группы, собрание соседей или необходимость идти с работы вместе с коллегами.

Теперь ненавязчиво сконцентрируйтесь на ритме своего дыхания и представьте, как оно успокаивает все ваше тело благодаря своему покою и заботе. Оно может быть медленнее и ощущаться как более глубокое и плавное, чем обычно. Если ваш разум на что-то отвлечется, верните фокус внимания на это успокаивающее дыхание.

ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННАЯ РЕЛАКСАЦИЯ

Напряжение — это вовсе не что-то скверное и уж точно не враг, от которого нужно отбиваться. Это вполне объяснимый и понятный способ, с помощью которого наше тело научилось защищать нас и готовить к активному действию. Если же напряжение возникает некстати, нам нужно дать телу понять, что в данный момент активность не нужна и что расслабиться совершенно безопасно. Например, сейчас, когда вы читаете эту книгу, перед вами не стоит никаких социальных вызовов и требований, нет никаких взаимодействий, на которые необходимо настроиться, вам не нужно самоутверждаться — иными словами, самое время попрактиковаться в релаксации.

Сядьте или лягте так, чтобы вам было максимально удобно, и постепенно перенесите свою осознанность на дыхание. Если чувствуете напряжение или легкий дискомфорт, не волнуйтесь — просто дышите так, чтобы было максимально комфортно. Подберите собственный ритм дыхания. Затем осторожно переместите фокус на ноги, отметив на мгновение, как они себя чувствуют. Представьте, что напряжение из них стекает на пол и исчезает. На вдохе отмечайте любое напряжение, а на выдохе представляйте, как оно покидает ваше тело через ноги и уходит в пол. Вообразите, что ваши ноги довольны и благодарны, когда их освобождают от напряжения, и даже улыбаются вам. Отпустите напряжение с добротой. Теперь сосредоточьтесь на своем торсе, от плеч до поясницы. Фиксируйте напряжение на вдохе, а на выдохе почувствуйте, как оно стекает вниз и уходит сквозь пол. Ваше тело чувствует благодарность, и вы преисполнены к нему добротой. Почувствуйте, как довольно ваше тело.

Теперь сосредоточьтесь на кончиках пальцев и далее скользите мысленно вверх по запястьям, предплечьям, локтям и плечам. Представьте, что снимаете с них напряжение. Почувствуйте, как оно вытекает

из вашего тела и так же уходит вниз через пол. Теперь представьте напряжение в голове и шее. Это зона вашей системы раннего предупреждения о приступе застенчивости — возможно, о приближающейся социальной ситуации, в которой вам необходимо будет проявить себя. В данный момент вам, вероятно, хотелось бы снять это напряжение, расслабиться и отдохнуть. Выдыхая, представляйте, как оно стекает вниз по телу и уходит в пол. Теперь, вдыхая, сосредоточьтесь на всем теле, а на выдохе сфокусируйтесь на слове «расслабление». Почувствуйте, как все ваше тело становится более расслабленным. Постарайтесь выделить на это упражнение пять минут. Если вначале меньшего количества времени вам достаточно, остановитесь на этом. Закончив упражнение, снова сделайте глубокий вдох и немного подвигайтесь — например, потянитесь. Обратите внимание на то, как чувствует себя ваше тело, как оно благодарно вам за то, что вы не пожалели своего времени, чтобы снять с него напряжение.

Упражнение на самоанализ:

ПРАКТИКУЕМ УСПОКАИВАЮЩЕЕ ДЫХАНИЕ

Что вы ощущали, занимаясь успокаивающим дыханием?

Удалось ли вам целенаправленно расслабить свое тело?

Делайте эти упражнения когда захотите. Они помогают уснуть при сильном напряжении в конце тяжелого дня, расслабиться — например, после конфликта с коллегой на работе, с партнером или с другом; снять тревогу перед публичным выступлением, а также при обвинении себя за нерешительность в той или иной ситуации.

Во время выполнения этих упражнений ваш разум будет отвлекаться и блуждать. Мягко фокусируйтесь на успокаивающем дыхании и освобождении тела от напряжения. Легкая сострадательная улыбка поможет вам сосредоточиться на доброте. Сфокусировавшись на своем теле,

вы осознаете, где именно находится напряжение, и научитесь снимать его автоматически, когда это осознание окрепнет. Сначала может быть трудно, особенно если вы стыдитесь своего тела или убеждены, что окружающие считают вас слишком толстым, слишком худым или как-то иначе не соответствующим «норме». Неприятие собственного тела нередко сопровождается социальной тревожностью и болезненную застенчивость, а практика целенаправленной релаксации помогает ослабить эту негативную тенденцию. Со временем вы начнете думать о своем теле как о друге, к которому нужно проявлять искренний интерес, о котором необходимо заботиться и которому следует помогать расслабляться. Вы можете обнаружить, что меньше беспокоитесь о его форме, потому что принимаете его и заботитесь о нем. Одновременно вы начнете замечать привлекательность других людей — а они, в свою очередь, станут интересоваться вами, взаимодействовать с вами, а не с вашим копанием в себе и не с вашей озабоченностью своей неидеальной внешностью.

УПРАЖНЕНИЕ НА ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННУЮ РЕЛАКСАЦИЮ С ПРЕДСТАВЛЕНИЕМ СТРЕССОВОЙ СИТУАЦИИ

Постарайтесь выделить для целенаправленной релаксации тела две, а в идеале — пять минут. Вспомните, когда вы в последний раз нервничали: например, перед разговором с малознакомым человеком или перед рабочим собранием, на котором пообещали себе взять слово минимум два раза. Подумайте о напряжении, которое оставалось после недавнего конфликта, либо вспомните затяжную тревогу (стыд) после сложного социального взаимодействия, которое прошло не так хорошо, как вы надеялись. Или случай, когда вы, по вашему мнению, слишком быстро вышли из пугающей ситуации. Как воспринимались вами тогда ваше тело, ваши эмоции, ваши мысли? Представив себе в красках тот инцидент, следуйте приведенным выше инструкциям и снимите напряжение в теле. Если вдруг обнаружите усиление тревоги, попробуйте представить менее стрессовую ситуацию, нежели та, которую выбрали изначально. Возможно, лучше начать практиковаться с ситуациями, которые вас слегка расстраивают, и только после этого переходить к более сложным.

ЗАНЯТИЯ ДЛЯ РЕЛАКСАЦИИ

Иногда бывает, что сесть или лечь и сфокусироваться на дыхании совершенно невозможно; например, если вы очень возбуждены и расстроены после неудачной беседы с боссом, конфликта с коллегой или ссоры с партнером или другом. В таких ситуациях может помочь какое-то физическое занятие: помыть посуду, постирать, покопаться в саду, сходить за покупками, покататься на велосипеде — словом, дело, которое кроме физической нагрузки даст ощущение выполненного долга.

Упражнение на самоанализ:

ЗАНЯТИЯ ДЛЯ РЕЛАКСАЦИИ

Чем вы занимаетесь, чтобы расслабиться?

Какое из этих занятий представляется вам наиболее полезным и что еще вы хотели бы попробовать?

СЕНСОРНАЯ ФОКУСИРОВКА

Пол Гилберт и Сью Проктор на своих групповых занятиях по борьбе с депрессией обнаружили, что фокусировка внимания на чем-то конкретном, помимо дыхания или тела, весьма эффективно помогает начать практику осознанности. Психологи использовали теннисные мячи: их клиенты фокусировались на текстуре, форме и ощущении мячика в руках, пока практиковали успокаивающее дыхание и осознанность.

Вместо мячиков во время практики можно использовать такие предметы, как четки или гладкие камушки. Помогают и различные

ароматы. Одни люди, медитируя, жгут благовония — их часто используют и в залах для медитации. Другие выбирают ароматические масла, например лавандовое. Исследования психологов показывают, что чем больше органов чувств мы задействуем, тем выше вероятность фокусировки на том, что мы делаем; а это, в свою очередь, способствует переходу в новые состояния разума.

Попробуйте выполнить упражнение на сенсорную фокусировку, используя «реквизит», перечисленный выше. Войдите в свой естественный ритм дыхания и, оставаясь в позе для медитации (сидя прямо на стуле, на подушке или на скамейке), максимально сосредоточьтесь на объекте, звуке или запахе. А еще, практикуя осознанное дыхание, можно переходить от одного чувства к другому, уделяя каждому по несколько минут.

Я бы также рекомендовала попробовать упражнение на сенсорную фокусировку при сильном приступе стеснительности или социальной тревожности — возможно, в ожидании деловой встречи или свидания с новым человеком. Выполните это упражнение заранее, чтобы ослабить беспокойство. Выберите один объект. Как можно четче и полнее осознайте свою тревогу, не стараясь подавить ее. Потом сфокусируйтесь на выбранном объекте, практикуя осознанное дыхание. Если тревога становится слишком интенсивной, просто выполняйте упражнение, не связывая его с социальной тревожностью.

Упражнение на самоанализ:

ВЫБИРАЕМ ТО, ЧТО НАМ ПОДХОДИТ

Какие из вышеперечисленных упражнений кажутся вам наиболее интересными и перспективными?

Что вам понравилось в этих упражнениях?

ЗАБОТА О СЕБЕ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ

В нашей беспокойной жизни нам порой трудно выкроить время, чтобы побыть в тишине наедине с собой и позаботиться о себе. А между тем это чрезвычайно важно. Будь то теплая ванна, или прослушивание приятной музыки, или чтение книги, или же просто отдых у окна, за которым зеленеют деревья, — все эти моменты помогают нам снять стресс. К сожалению, выделить на них время бывает очень сложно. Я призываю вас как можно лучше заботиться о себе накануне выполнения особо сложной социальной задачи — например, такой, как предстоящее знакомство с новыми людьми на вечеринке, или выступление с презентацией на рабочем совещании, или общение с агрессивным коллегой. А еще я советую непременно выделить несколько минут, чтобы прийти в себя *после* сложного социального взаимодействия, особенно если оно вас расстроило и разочаровало. Это может быть неудачное первое свидание или сближение с небольшой группой людей на вечеринке, после конференции, деловой встречи или же после мероприятия, на котором вы проявили себя неплохо, но все еще чувствуете остаточный стресс. Описанные в нашей книге несложные практики отлично помогают восстановить баланс.

НАБЛЮДЕНИЕ ЗА СВОИМИ МЫСЛЯМИ И ЭМОЦИЯМИ И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ САМОПОДДЕРЖИВАЮЩИХ УТВЕРЖДЕНИЙ

Уверена, что вам прекрасно известно, как в сложных ситуациях быстро мелькают мысли и эмоции: «Поверить не могу, что этот парень только что сказал мне такое! Он просто бьет баклуши, ожидая, что я все сделаю, а он потом припишет себе все заслуги!» или «Мне никогда не пройти это собеседование! Я ни за что не смогу проявить себя как надо. Меня никогда не возьмут на нормальную работу!».

Но если поместить подобные мысли в более поддерживающий контекст, это действительно может вас успокоить. Подумайте что-то вроде «Ого, как я злюсь», или «Я действительно здорово напуган, но я же знаю, что мимолетные автоматические мысли и эмоции совсем не обязательно

отражают реальность», или «Я могу иметь такие мысли и чувства и все равно делать то, что отвечает моим долгосрочным интересам. Я могу рассматривать это общение с коллегой как практику в деле самоутверждения и научиться чему-нибудь на этом опыте независимо от результата».

ОСОЗНАННЫЙ СЕКС

Если мы стесняемся заниматься сексом с потенциальным партнером, то постоянно напряжены и насторожены. Мы находимся под сильнейшим давлением, непрерывно думая о том, насколько успешны в этом деле. При этом наши автоматические негативные мысли и страх неудачи настолько сильны, что мы чувствуем себя отрезанными и от собственного тела, и от наслаждения сексом. На самом деле замечено, что сексуальному возбуждению мешает не столько тревожность, сколько отвлекающие мысли и беспокойство по поводу собственной эффективности. Мы можем одновременно тревожиться и наслаждаться сексом, потому что наши чувства продолжают функционировать. Не знаю, как для вас, но для многих очень застенчивых людей эта новость — огромное облегчение. Встретив потенциального спутника жизни, каждый хочет, чтобы секс с ним был максимально хорошим. И мы не должны отвлекаться на мысли о том, как нам может помешать наша тревожность!

Сексуальное возбуждение мужчины или его отсутствие — дело очевидное, но проницательный человек понимает и другие нюансы: расслаблен ли его партнер и наслаждается ли он настоящим моментом. Научиться быть более осознанным в сексе означает наслаждаться не только своими ощущениями, но и удовольствием своего партнера. Иными словами, вместо того чтобы гнаться за оргазмом и беспокоиться о том, чтобы возбуждение продлилось до его наступления, мы можем просто сосредоточиться на удовольствиях в моменте и позволить оргазму самому о себе позаботиться, если так можно выразиться. А еще такая осознанность четко показывает нам, что оргазм — это лишь часть секса, что прикосновения и близость при занятиях любовью тоже невероятно приятны, даже без оргазма. Они стимулируют выработку окситоцина — гормона, о котором я уже упоминала. Этот нейромедиатор связан с доверием, любовью и оргазмом, его выработка способствует сексуальному

возбуждению, потому что с ним мы чувствуем себя в полной безопасности [5]. И даже если мы не достигли оргазма сегодня, то следующий сеанс занятий любовью, скорее всего, будет более возбуждающим. Это, кстати, основа тантрического секса, который весьма полезен для понимания процесса и для снижения уровня социальной тревожности во время секса.

ДРУГИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Когда мы действительно ценим любые мелочи, которыми наслаждаемся в течение дня (первую чашку кофе, утренний душ, вечернюю ванну, тост с маслом и джемом, цветы в саду, чтение книг), у нас всегда есть выбор, каким видеть пресловутый стакан — наполовину пустым или наполовину полным.

ФОКУСИРУЕМСЯ НА ПОЛНОМ СТАКАНЕ

Попробуйте всего один день — сегодня — сфокусироваться на наполовину полном стакане. Если вы давно страдаете от застенчивости и одиноки, то вполне возможно, что у вас также имеется легкая форма хронического депрессивного расстройства и ваши взгляды на жизнь довольно пессимистичны. Особенно это характерно для хронически застенчивых личностей. Если это относится и к вам, то не отчаивайтесь! Наши упражнения действительно вам помогут! Просто вдыхайте и выдыхайте воздух, а по ходу замечайте в мельчайших деталях приятные мелочи вокруг. Отгоните любые тревоги о будущем и о своей эффективности в социальных взаимодействиях, равно как и любые сожаления о прошлых неудачах. Замените все это моментами осознанности пребывания здесь и сейчас, которые со временем будут становиться все более и более приятными. А еще они постепенно удлиняются. Научившись замечать прелесть текущего момента, мы по-новому стимулируем свой разум и создаем в мозге новые паттерны.

Выделите еще один день и сфокусируйтесь на том, что цените в людях, присутствующих в вашей жизни, — близких, коллегах и друзьях. Оцените качества, которыми они обладают и которые вам особенно

нравятся или даже восхищают вас. Подумайте, как окружающие облегчают вам жизнь: об автомеханике, который чинит вашу машину, о почтальоне, который каждый день доставляет вам газету, о владельце местного рынка, благодаря которому вы начинаете свой день с прекрасных свежих фруктов. А как насчет того, чтобы рассказать этим людям о том, за что вы их цените или чем в них восхищаетесь? Будучи молодой матерью, я жила по соседству с одной женщиной, она была очень талантливой, и я считала ее хорошей подружкой, но она также была властной и постоянно критиковала всех наших друзей и соседей. И вот однажды я начала открыто признавать ее сильные стороны и сразу заметила, что она резко смягчилась. Такое впечатление, будто мои слова ослабили в ней стремление любой ценой исправить этот мир и в первую очередь тех, кто ее окружал. Нередко хронически застенчивые люди настолько сосредоточены на себе, своих успехах и неудачах, что совсем не задумываются над достоинствами других. Помните об этом!

С помощью описанных упражнений вы научитесь сопротивляться своей системе угроз/защиты. Да, эта система, постоянно предупреждая вас о том, что ваш стакан наполовину пуст, старается о вас заботиться. Но теперь вы целенаправленно используете свое внимание для стимуляции системы эмоций/мыслей, которые запускают определенные мозговые паттерны, способствующие приятным чувствам, успокаивающим ощущениям и спокойному состоянию разума. Помните также, что эти упражнения помогают вам стать более позитивными и добрыми к себе и начать чувствовать прелесть естественных удовольствий. Речь идет не о том, что вы должны или обязаны чувствовать или думать. Вы можете просто тренировать свой мозг и тем самым развивать свою природную способность наслаждаться жизнью и радоваться ей.

Упражнение на самоанализ:

ВНЕДРЯЕМ ОСОЗНАННОСТЬ В СВОЮ ЖИЗНЬ

Что самое главное вы узнали об осознанном сексе и хотите непременно запомнить?

Какие упражнения, описанные выше, вы готовы начать выполнять уже сегодня или завтра?

ЧТО МОЖЕТ ОБНАРУЖИТЬСЯ

Порой, когда мы делаем эти упражнения, на поверхность поднимаются грусть, страх, социальная тревога, обида и гнев. Это совершенно естественно. Если (или, точнее, *когда*) они появляются, знайте: это просто неотъемлемая часть процесса самосознания. Отметьте эти негативные мысли и эмоции, прислушайтесь к ним на мгновение — и мягко верните свою осознанность к дыханию. Делая это в рамках практики медитации — сидя и/или на ходу, — вы скоро заметите внезапные вспышки озарения (часто уже после окончания сеанса). Иногда конкретные мысли и чувства возникают постоянно в течение нескольких дней прямо во время занятий. А еще вы можете обнаружить, что ваш опыт застенчивости начинает приобретать для вас все больший смысл. Могут начать всплывать воспоминания, которые вы мягко отмечаете, а затем возвращаете фокус обратно к дыханию. Вы можете увидеть связь между своей нынешней застенчивостью и социальной тревожностью и предыдущим опытом. Я рассматриваю все это как элементы осознанной социальной адаптации. Точно так же, как мы тренируем свои физические и социальные качества, благодаря ежедневной практике можно повышать уровень эмоциональной адаптации и регуляции эмоций и таким образом восстанавливать их баланс.

Если поднимающиеся на поверхность чувства слишком сильны, полезно поговорить с кем-то, кому вы доверяете, например с психотерапевтом или с инструктором по медитации. Можете также поискать курсы по снижению стресса с помощью медитации или обратиться к таким книгам, как *The Mindful Path Through Shyness* Стива Флауэрса. Если возможно, старайтесь медитировать в относительно спокойном состоянии, потому что так гораздо легче развить осознанность, приучить себя замечать свои мысли и чувства и возвращаться к дыханию.

Чем больше вы практикуете осознанность, тем чаще будете замечать, что за приливом интенсивных мыслей и чувств обычно следует снижение их интенсивности и переход в более спокойное состояние созерцания. И это, как правило, на редкость приятно.

ЧТО МЫ УЗНАЛИ В ЭТОЙ ГЛАВЕ

Итак, мы с вами уверенно встали на путь развития сострадательного и сбалансированного разума.

- Хорошим подспорьем в практике развития осознанности и релаксации, равно как и во всех остальных упражнениях, описанных в этой книге, может стать ведение дневника.
- Ежедневная практика осознанности хорошо помогает принять свою социальную тревожность, перестав сопротивляться и подавлять соответствующие негативные эмоции и развивая попутно сострадательное внимание.
- Наблюдение за мыслями и эмоциями при использовании самоподдерживающих мыслей поможет сбалансировать свой разум и стать более сострадательным по отношению к своей застенчивости и к себе в целом.

В следующей главе я расскажу, как работать с мешающими, болезненными мыслями и чувствами путем восстановления баланса эмоций и сострадательного внимания. Работая таким образом с застенчивостью, вы начнете больше доверять себе, повысите уровень самопринятия и при этом возьмете на себя ответственность за переход на модели поведения, которые будут способствовать достижению ваших жизненных целей. Мы также поговорим о важности письма при выполнении упражнений из программы «Тренировка сострадательного разума».