

Содержание

Предисловие	13
Введение	17
Краткий обзор биполярного аффективного расстройства и диалектической поведенческой терапии	17
Диалектическая поведенческая терапия	19
Навыки DBT	20
Для кого эта книга	20
Как работать с книгой	21
Ждем ваших отзывов	22
Глава 1. Что такое биполярное аффективное расстройство	23
Депрессия	24
История Патриции	25
Мания	28
История Карлы	28
Гипомания	31
История Кевина	32
Смешанный эпизод	33
Психоз	33
Различные типы биполярного аффективного расстройства	35
Биполярное аффективное расстройство I типа	35
Биполярное аффективное расстройство II типа	36
Циклотимия	36
Причины биполярного аффективного расстройства	37
Биологические факторы	37
Стрессовые триггеры	39
Подведем итоги: диатезисно-стрессовая модель	41

График жизни	42
График жизни Терезы	42
Как составить график жизни	44
График настроения	45
Влияние биполярного аффективного расстройства	46
Учеба и работа	47
Отношения	49
Злоупотребление психоактивными веществами	50
Склонность к суициду	52
Вы — это не ваша болезнь	52
Способы лечения	55
Медикаментозное лечение	55
Психотерапия	57
Когнитивно-поведенческая терапия	57
Межличностная и социальная ритм-терапия	58
Диалектическая поведенческая терапия	59
Заключение	62
Глава 2. Осознанность	63
Осознанность и биполярное аффективное расстройство	63
Как практиковать осознанность	67
История Джима	68
Формальные и неформальные упражнения для развития осознанности	72
Как долго практиковать осознанность	72
О глазах: открыть или закрыть	74
Как осознанность облегчает симптомы биполярного аффективного расстройства	74
Контроль мыслей	74
Релаксация	78
Улучшение концентрации и памяти	80

8 Содержание

Больше положительных эмоций	83
Контроль над поведением	85
Самопознание	87
Понимание симптомов	89
История Кэтлин	91
Заключение	92
Глава 3. Продолжаем развивать осознанность	95
Осознанность по отношению к переживаемому опыту	95
Мысленное отмечание	98
История Шона	103
Жить осознанной жизнью	104
Заключение	105
Глава 4. Здоровый выбор вместо эмоциональной реакции	107
Три типа мышления	107
История Луизы	107
История Роба	108
Как отличить мудрый разум от эмоционального	113
Привычный способ мышления	113
Как мудрый разум помогает быть эффективными в жизни	115
Снижение уровня эмоциональной реактивности благодаря здоровому образу жизни	118
Режим сна	118
Избегайте употребления психоактивных веществ	122
Забота о своем психическом и физическом здоровье	125
История Дина	126
Стремление к здоровым отношениям	130
Развивайте чувство мастерства	131
Как осознание своих суждений ослабляет влияние эмоционального разума	132

История Ринти	133
Влияние оценочных суждений	134
Редукция оценочных суждений для уменьшения влияния эмоционального разума на поведение	139
Заключение	144
Глава 5. Как пережить кризис, не усугубив его	147
Выявление самоповреждающего поведения	147
Навыки толерантности к стрессу	149
Преимущества и недостатки самоповреждающего поведения	149
Как управлять побуждениями	152
Навыки отвлечения	154
Заново оцените силу своего побуждения	168
Заключение	168
Глава 6. Для чего нужны эмоции	171
Эмоции при биполярном аффективном расстройстве	171
Эмоции: общая информация	173
Что такое эмоции	174
Треугольник “мысли – чувства – поведение”	180
История Ширли	183
Первичные и вторичные эмоции	186
Для чего нужны эмоции	192
Заключение	194
Глава 7. Что делать со своими эмоциями	195
Валидация	195
Как валидировать эмоцию	199
Как прекратить избегать эмоций. ОСНОВА	201
Увеличение количества положительных эмоций	202
Деятельность, приносящая удовольствие	202
Постановка целей	204

Развитие осознания эмоций с помощью практики осознанности	206
Как это делать	207
История Дмитрия	208
Сопротивление побуждениям, разжигающим эмоции	211
Действуя вопреки побуждениям	212
Заключение	217

Глава 8. Тревожное расстройство как дополнительная проблема	219
Функциональная и дисфункциональная тревога	220
Предназначение тревоги	221
Типы тревожных расстройств	223
Генерализованное тревожное расстройство	224
История Кевина	224
Социальная фобия	225
История Рупа	226
Паническое расстройство	228
История Макенны	229
Понимание тревоги	230
Ошибочные представления о тревоге	230
Как мышление способствует возникновению тревоги	234
Что делать с тревогой	237
Экспозиционная терапия	240
Заключение	257

Глава 9 . Радикальное принятие	259
Борьба с реальностью	259
Что такое страдание	261
Радикальное принятие	262
История Эндрю	262
Практика радикального принятия	265
Шаги к радикальному принятию	267

Радикальное принятие эмоций	270
Устремленность. Обещание оставаться открытым	272
Сложности с радикальным принятием	274
Проявить радикальное принятие означает сдаться	274
“Как можно принять то, что я буду испытывать депрессию всю оставшуюся жизнь?”	275
“Как принять то, что я нехороший человек?”	276
“Некоторые вещи настолько ужасны, что их невозможно принять”	276
История Себастьяна	277
Заключение	279
Глава 10. Как выстроить эффективные отношения с людьми	281
Анализ отношений	281
Важность отношений	284
Завершение нездоровых отношений	285
Стили общения	286
Пассивный стиль	286
Агрессивный стиль	287
Пассивно-агрессивный стиль	288
Ассертивный стиль	289
Как научиться общаться	290
История Уильяма	291
В каких случаях нужна ассертивность	294
Как общаться ассертивно	294
Знать, чего хотите	294
Просить о желаемом так, чтобы не разрушить отношений	295
Согласование конфликтующих желаний	297
Получение информации	297
Отказывать так, чтобы не испортить отношения	297
Действовать в соответствии со своими ценностями	298
Приятные занятия или обязанности	300
Заклучение	308

Глава 11. Навыки для членов семей, в которых есть люди с биполярным аффективным расстройством	311
Как заручиться поддержкой семьи и друзей	311
Биполярное и другие расстройства	312
Эффективное общение — ключ к успеху	314
Не обесценивайте эмоции	314
Не осуждайте	316
Избегайте чувства вины	319
Радикальное принятие	320
История Шеннон	321
Перестаньте осторожничать	323
История Труди	324
Когда симптомы усиливаются	326
Надежда есть	327
Ресурсы по биполярному аффективному расстройству	328
Дополнительные ресурсы	328
Дополнительные ресурсы по диалектической поведенческой терапии	329
Дополнительные ресурсы по тревоге и депрессии	330
Дополнительные ресурсы по осознанной медитации	330
Библиография	332

Глава 2

Осознанность

Полагаетесь ли вы на других людей в том, чтобы они говорили вам, когда вы впадаете в депрессию или маниакальное состояние, потому что не обращаете внимания на себя и не замечаете симптомов? Возможно, вы намеренно не придаете симптомам значения в надежде, что они сами пройдут. Бывает ли, что вы в гневе набрасываетесь на людей, потому что чувствуете, что не в состоянии контролировать свои эмоции, или реагируете до того, как поймете, что происходит? Вы заикливаются на мыслях о том, как ужасна ваша жизнь, вспоминая все, что вы совершили в прошлом и о чем сожалеете? Или вспоминаете ужасные события, которые произошли с вами?

Все это происходит, в первую очередь, потому что вы проводите большую часть времени, не осознавая своих эмоций, мыслей, физических ощущений и поведения. Эта глава посвящена тому, как повысить уровень осознанности с помощью специального навыка — самоосознания.

Осознанность и биполярное аффективное расстройство

Безоценочное осознание — это форма медитативной техники, которую тысячелетиями практиковали в восточных культурах, обычно является частью таких духовных традиций, как дзен-буддизм. Потребовалось немало времени, чтобы западный мир смог приобщиться к практике осознанности, однако ученые, в последние годы изучавшие данную технику, указывают на множество ее преимуществ. Далее в главе подробно рассказано об этих преимуществах, а пока отметим два важных момента. Первый — что, несмотря на духовное происхождение практики осознанности, человеку не обязательно быть религиозным, чтобы с ее помощью развивать свое сознание. Все, что вам нужно, — непредвзятость суждений и желание попробовать что-то новое. Если вы человек верующий

и обеспокоены тем, что практика может противоречить вашим убеждениям, отложите на время свои сомнения и продолжайте читать объяснения того, что собой представляет эта практика. Вас должно успокоить ее более глубокое понимание.

Вторая важная вещь, на которую следует обратить внимание, состоит в том, что, хотя осознанность и является формой медитации, она не потребует от вас сидения на полу со скрещенными ногами и повторения мантр в попытке очистить разум. Хотя традиционная медитация чрезвычайно полезна, ее достаточно сложно выполнять, особенно начинающим. Опыт показывает, что люди пугаются практики осознанности, когда слышат, что это форма медитации.

Так что же такое осознанность? Это целенаправленное сосредоточение внимания на настоящем моменте без оценивания и осуждения [*Kabat-Zinn, 1994*]. Другими словами, это намеренное осознание текущего момента, без оценки того, что вы обнаруживаете в этот момент. Во время практики осознанности вы наблюдаете за настоящим, не навешивая на него ярлыков. Приведем примеры, чтобы лучше представить, как это работает.

Бывало ли с вами так, что, проезжая на машине один и тот же маршрут, например, на работу или в другое место, где вы часто бываете, добравшись до пункта назначения, вы понимали, что не помните последние 15 мин. поездки? Это произошло потому, что вы были в состоянии автопилота. Физически вели машину, но ваш разум был занят чем-то другим, например, размышлениями о ссоре с отцом или о рабочих сроках. На самом деле, таким образом мы проживаем большую часть своей жизни.

Задумайтесь об этом. Чем вы вчера обедали? Вероятно, вам придётся долго и усердно вспоминать, потому что, скорее всего, вы *не только* обедали. Скорее всего, в это время вы поглощали и новости. Может быть, вы обедали в офисе и, сидя за столом, проверяли электронную почту или выполняли другие задачи. Или обедали с другом и так увлеклись общением с ним, что не обращали внимания еду. В то время, как тело в автоматическом режиме принимало пищу, ваш разум был занят чем-то другим.

Вспомните свой последний разговор с партнером, ребенком, братом или сестрой, с родителями или с кем-то из близких. О чем шла речь? Как много деталей этого диалога вы можете вспомнить?

Может быть, если разговор был о чем-то важном и интересном, вы вспомните многое. Но спросите себя, что *еще* вы делали во время беседы? Вы действительно сосредоточились только на том, о чем вели речь, или раскладывали пасьянс на компьютере? Составляли список покупок или готовили ужин? Переключали каналы и искали, что посмотреть по телевизору? Есть шанс, что вы пропустили хотя бы часть разговора, потому что разум не участвовал в обсуждении полностью, — он был занят о другими вещами.

Цель практики осознанности — научить разум уделять больше внимания жизни в настоящем, не оценивая происходящего, а, когда мысли уходят в другом направлении, замечать это и возвращать их к моменту, в котором вы находитесь. В это время ваше внимание настраивается на то, что сейчас происходит внутри вас или в окружающей обстановке. Все это делается с любопытством, принятием и ощущением открытости по отношению к переживаемому опыту. Многим из нас невероятно сложно испытывать что-либо, не оценивая или не добавляя свою интерпретацию. Например, во время еды мы обычно думаем о пище, которую жуем, с точки зрения того, хороша ли она на вкус, нравится она нам или нет и т.д. Мы поступаем так, вместо того чтобы просто наблюдать и ощущать вкус, не давая ему оценок.

Чтобы понять смысл практики осознанности, попробуйте выполнить следующее упражнение. Во время следующего приема пищи или перекуса замедлитесь и уделите еде все свое внимание. Сядьте, выключите телевизор, уберите книгу или гаджеты. Задействуйте в процессе приема пищи все органы чувств. Рассмотрите еду, как будто видите ее впервые. Почувствуйте ее запах. Если хотите, прикоснитесь к ней и ощутите ее текстуру. Когда будете готовы, возьмите вилку и медленно поднесите еду ко рту. Прислушайтесь к ощущениям, которые в этот момент возникают в вашем теле. Выделяется слюна? Урчит в животе? Положите еду на язык, но пока не жуйте. Просто почувствуйте на мгновение ощущение еды во рту. Она теплая или прохладная? Твердая или мягкая? Если вы заметили, что ваши мысли движутся в другом направлении, возможно, вы теряете терпение и хотите проглотить этот кусок, чтобы перейти к следующему. Просто наблюдайте за этим и верните свое внимание к еде.

Теперь можно жевать. Когда начнете, сосредоточьтесь на том, что чувствуете. Обратите внимание на вкус еды, который сейчас намного интенсивнее, чем при неосознанном поглощении пищи. Вкус сладкий? Кислый? Пряный? Старайтесь не оценивать еду, хороша ли она на вкус. Вместо этого просто понаблюдайте и опишите свои ощущения от процесса.

Теперь можно проглотить. Но продолжайте следить за пищей, когда она скользит по горлу, и попробуйте понять, чувствуете ли вы, как она опускается в желудок. Итак, ваше мнение? Вы когда-нибудь раньше испытывали такие ощущения от еды? Однажды поев осознанно, большинство людей удивляются тому, как много они упускали, когда не делали этого. Они описывают вкус еды как более интенсивный, а общее впечатление от процесса — как более приятное. А теперь представьте: если вы переживаете такие ощущения от осознанного приема пищи, что еще ждет вас, если вы начнете практиковать осознанность?

В начале этой главы упоминалось, что ученые, изучавшие эффективность практики осознанности и медитации в целом, обнаружили, что она во всех смыслах чрезвычайно полезна для людей [*Harvard Medical International*, 2004].

- Осознанность уменьшает проявление медицинских симптомов, в том числе хронической боли, фибромиалгии, псориаза и гипертонии.
- Снижает уровень беспокойства и стресса.
- Улучшает работу иммунной системы.
- Положительно воздействует на качество сна.
- Помогает предотвратить рецидивы депрессии.
- Повышает уровень самосознания.
- Повышает способность справляться с неприятными мыслями.
- Активизирует часть мозга, связанную с ощущением счастья и оптимизма, другими словами, помогает нам чувствовать себя хорошо.

На сегодняшний день применение практики осознанности при биполярном аффективном расстройстве не изучено. Тем не менее, было исследовано использование когнитивной терапии, основанной осознанности, при этом заболевании. Метод лечения, содержащий практику осознанности, оказался эффективным по части уменьшения симптомов тревожности и депрессии у людей с биполярным аффективным расстройством, страдавших от суицидальных мыслей и самоповреждающего поведения [Williams et al., 2008].

Также были проведены исследования, доказавшие эффективность практики осознанности при лечении серьезных проблем психического здоровья, таких как униполярная и рекуррентная депрессия [Teasdale et al. 2000], генерализованное тревожное расстройство [Kutz, Borysenko, Benson, 1985; Miller, Fletcher, and Kabat-Zinn, 1995] и паническое расстройство [Kabat-Zinn et al. 1992]. Депрессия — важная часть биполярного аффективного расстройства, а тревожность часто является сопутствующим симптомом этого заболевания, настолько часто, что заслуживает отдельной главы. Этот факт подтверждает то, что практика осознанности будет полезна и при лечении самого биполярного аффективного расстройства.

Как практиковать осознанность

Хотя идея практики осознанности кажется простой — целенаправленно сфокусировать свое внимание на настоящем моменте и отказаться от суждений, — претворить ее в жизнь бывает чрезвычайно сложно. Имейте в виду, что данная практика в значительной степени противоположна тому, чему нас учат по мере взросления: что мы не должны заниматься одним делом, а должны выполнять несколько задач одновременно. В западном обществе долгое время развивалась ошибочная идея, что эффективнее выполнять не одно, а несколько действий одновременно. Поэтому обучение новому способу ведения дел может стать вызовом.

Многие клиенты, впервые узнавшие о практике осознанности, говорят, что у них ничего не получается и они не могут ее выполнить. Они имеют в виду, что их внимание рассеивается, им сложно оставаться сосредоточенными. Практику безоценочного осознания

следует воспринимать как возвращение к настоящему моменту. Да, все мы люди, и наше внимание будет рассеиваться. Это неизбежно. Осознанность — это не фокусирование своего внимания на чем-то. Скорее, это отслеживание того, когда внимание и мысли сбились с пути, и без осуждения возвращение к тому, что происходит сейчас. Исследователь Марк Уильямс и его коллеги называют это сосредоточение и рассеивание нашего внимания “волнами разума” [Williams et al., 2007]. Как волны в океане, волнение нашего разума совершенно естественно. Сосредоточение и рассеивание внимания — это работа разума, и именно этот процесс является не провалом практики осознанности, а ее центром.

Необходимо помнить, что единственная цель осознанности — лучшее восприятие текущего момента. Начав практику, многие люди говорят, что она не работает. Имейте в виду, что безоценочное осознание не предназначено для того, чтобы расслабляться или успокаиваться. Также его задача не в том, чтобы помогать уснуть или лучше концентрироваться. Все это может быть приятным побочным эффектом осознанности, но ни один из этих пунктов не является ее целью. Поэтому, если вы разочарованы после выполнения упражнений и думаете, что это не работает, напоминайте себе: единственная цель данной практики — нахождение в настоящем моменте. Если смотреть с этой точки зрения, то можно убедиться в том, что практика осознанности работает всегда. Это может быть непросто, но если вы продолжите практику, то сможете проводить больше времени в настоящем, вместо того чтобы жить в режиме автопилота.

Иногда полезно начать практиковать осознанность с занятий, на которых легче удерживать внимание. Это поможет избежать разочарования, возникающего, когда сложно сосредоточиться на текущем моменте. Если начать применять целенаправленную осознанность в ситуациях, в которых легче концентрироваться, опыт подтвердит, что у вас получается, и позволит перейти к более сложным упражнениям, в которых тяжелее сосредоточиться.

История Джима

Выполняя упражнения по осознанному дыханию, Джим с трудом удерживался в настоящем. Он расстраивался и осуждал

себя, когда замечал, что его внимание снова переключилось на стрессовую ситуацию из жизни, вместо того чтобы быть сосредоточенным на дыхании. Джим был готов бросить практику осознанности, потому что, по его словам, разочарование и гнев заставляли его чувствовать себя хуже прежнего. Тогда ему было предложено на время отложить дыхательную практику и подумать, какие дела, которыми он раньше занимался, увлекали и легко удерживали внимание. Он выбрал игру на гитаре, что делал каждую неделю со своим другом. Домашним заданием Джима стало начать осознанно играть на гитаре.

Во время следующей встречи Джим сообщил, что “достиг успеха” в осознанной игре на инструменте. Он обнаружил, что его внимание не рассеивалось так сильно, как раньше, он оставался в текущем моменте. Это помогло ему признать и лучше понять смысл практики осознанности. Джим увидел, насколько больше удовольствия ему приносит игра на гитаре, когда это единственное занятие, в котором задействованы его тело и разум. Тот факт, что он играл осознанно, воодушевил Джима, и он продолжил практиковать осознание. Позже он выбрал еще одно занятие, на котором легко сосредоточивался, — вождение. Джим начал практиковать осознанность, когда вел машину, а затем вернулся к дыхательной практике. Он по-прежнему замечал, что его внимание рассеивается, но продолжал практику, поскольку расширил свое понимание о ней и был уверен, что ему по силам такие задачи. Со временем его разочарование уменьшилось.

Инструкции к выполнению практики осознанности

Ниже даны шаги, которым нужно следовать при выполнении любого упражнения на осознанность.

1. Выберите что-то, на чем хотите сосредоточиться. Это может быть что угодно: перечень занятий, во время которых можно практиковать осознанность, неограничен. Новичкам лучше начинать с чего-то простого, например, с прослушивания музыки или созерцания какого-то объекта.

2. Переведите свое внимание на объект и начните фокусироваться на нем. Если выбрали прослушивание музыки, нажмите кнопку воспроизведения и начинайте слушать. Если выбрали объект, изучайте его так, будто видите впервые, используя все органы чувств.
3. Замечайте, когда внимание начнет рассеиваться. Помните, что это ожидаемо. Осознание момента, когда это происходит, и есть ключевой элемент практики. Может пройти от секунды до нескольких минут, прежде чем вы заметите, что отвлеклись. Независимо от того, сколько времени это заняло, просто обратите на это внимание.
4. Осторожно переведите внимание обратно к тому, на чем фокусируетесь. Имеется ввиду, не осуждая себя за то, что отвлеклись, просто перенаправьте свое внимание обратно на музыку, на объект или на что-то еще, на чем вы решили сосредоточиться. Это может быть непросто, поскольку вы можете строго относиться к себе, когда не получается сделать “хорошо”. Вместо того чтобы возвращаться к этим старым шаблонам, попробуйте расценивать отвлечение как возможность снова вернуться к упражнению.

Повторяйте шаги 3 и 4 снова и снова. Вы можете пятьдесят раз за одну минуту замечать, что внимание рассеивается. Практика осознанности — это когда вы продолжаете улавливать такие моменты и мягко возвращаете свое внимание к настоящему.

Найдите минутку, чтобы подумать, что из вашей деятельности в данный период жизни можно выполнять, вовлекаясь не только физически, но и разумом. Ниже даны примеры занятий, во время которых получается более естественно практиковать осознание. Какими из этих дел вы могли бы заниматься осознанно? На каких, по вашему мнению, легче удерживать внимание и оставаться в текущем моменте, не прилагая особых усилий?

- ___ Наблюдение восхода или заката солнца
- ___ Игра с домашним питомцем
- ___ Выезд на природу
- ___ Игра на музыкальном инструменте
- ___ Занятие спортом

___ Пешие прогулки

___ Чтение хорошей книги

___ Танцы

___ Разговор с кем-либо на интересную тему

___ Просмотр увлекательного фильма или телевизионного шоу

___ Общение с детьми, внуками, племянниками

Другие виды деятельности, которыми вы могли бы заниматься, не слишком отвлекаясь.

Имейте в виду, что, хотя вы можете быть абсолютно увлечены во время таких активностей, это не будет практикой осознанности до тех пор, пока вы не начнете применять ее целенаправленно. Для нас совершенно неестественно замечать моменты, когда внимание переходит к другим мыслям, и возвращать его к настоящему. Если вы сможете начать практиковать с деятельности, которой занимаетесь регулярно, в перспективе, перейдете к более сложным упражнениям, например, к дыхательной практике, которой занимался Джим. Продвигаться необходимо от простого к сложному. Цель в том, чтобы начать жить более осознанно, а не освоить лишь ту часть практики, которая кажется вам легкой. Используйте свой положительный опыт как доказательство того, что можете успешно практиковать осознанность, и двигайтесь дальше, к более сложным упражнениям.

К практике осознанности нельзя применить такие понятия, как неудача или неправильное выполнение, до тех пор, пока вы замечете и осознаете все, что с вами происходит. Заметить, что с выполнением определенного упражнения возникают сложности — часть осознанности. Понимать, что процесс вас разочаровывает, — тоже часть практики. Зачастую ожидания людей от самих себя и от процесса слишком высоки. Поэтому они говорят, что практика не работает. Если вас посещают такие мысли, просто напомните себе, что на них

следует обратить внимание, а также на то, какие эмоции они вызывают. Осознанность — непрерывный процесс, требующий постоянной тренировки, но в итоге оно того стоит.

Формальные и неформальные упражнения для развития осознанности

Существует два вида практики осознанности, каждый из которых чрезвычайно важен. Неформальная практика представляет собой упражнения, которые можно выполнять в течение дня, например, во время мытья посуды, чистки зубов или вождения машины. Она — часть повседневной жизни, и для занятий не требуется специально выделять время. Некоторые виды практики, как дыхательные упражнения, могут быть формальными и неформальными в зависимости от того, как и где ими заниматься.

Для выполнения формальных упражнений потребуется выделить время, в течение которого, практикуя, вы можете сидеть или лежать в спокойном месте. Примерами такой практики может служить прогрессивная мышечная релаксация или наблюдение за мыслями, о чем в этой главе будет сказано позже.

Как формальные, так и неформальные упражнения очень важны. Неформальные техники позволяют жить более осознанно и практиковаться в повседневных делах, а формальные дают более глубокое понимание собственного опыта и помогают в осознании мыслей и эмоций. Вы лучше поймете эти различия, когда ознакомитесь с формальными упражнениями из этой рабочей тетради и примените их на практике. А пока просто примите во внимание, что для получения максимальной пользы от практики осознанности, необходимо применять обе ее формы.

Как долго практиковать осознанность

Это сложный вопрос со множеством ответов. Некоторые авторы и клинические специалисты считают, что 45-минутная ежедневная практика — это необходимое условие для того, чтобы сделать осознанность частью своей жизни и получить максимальный эффект от данного опыта. Насколько нам известно, не проводилось

исследований о преимуществах длительных и коротких тренировок. Но даже если так, необходимость практиковать ежедневно по 45 мин. — нереальное или неосуществимое условие для многих. Принимая во внимание тот факт, что чем больше времени вы уделите практике, тем быстрее извлечете пользу из осознанности, в первую очередь, вам необходимо оценить свой образ жизни и определить, что для вас реально и чего вы хотите достичь.

Если ранее вы не практиковали осознанность или другой вид медитации, рекомендуем начать с коротких упражнений и постепенно переходить к более длительным. При первом знакомстве группы клиентов с осознанностью мы начинаем с упражнений продолжительностью не более полутора минут. Призываем людей практиковать ежедневно между групповыми занятиями и каждую неделю увеличиваем время на тридцать секунд до тех пор, пока не дойдем до пяти минут. Пять минут — не слишком долго, даже если у вас проблемы с концентрацией из-за гипомании, депрессии или других симптомов, таких как синдром дефицита внимания. Но пяти минут вполне достаточно, чтобы испытать различные эмоции и мысли во время практики.

Что касается продолжительности вашей практики, помните, что неудобства, возникающие во время занятия, не повод останавливаться. Просто обратите внимание на дискомфорт. Если есть желание прекратить упражнение, это не значит, что нужно действовать в соответствии с этим побуждением, просто обратите на него внимание. Экспериментируйте и с короткими, и с длинными упражнениями, чтобы понять, какие вам больше подходят. Время от времени предпочтения могут меняться. Например, в периоды стресса или во время переживания болезненных эмоций оставаться в настоящем моменте гораздо сложнее. Вы можете обнаружить, что не в состоянии выдержать длительные упражнения, пока не потренируетесь какое-то время. Но, что бы вы для себя ни выбрали, если хотите жить осознанной жизнью, регулярно выполняйте упражнения, хотя бы раз в день. А поскольку осознанность можно практиковать и с помощью неформальных упражнений, выполняйте их несколько раз в день, не выделяя дополнительное время в своем и без того загруженном графике.

О глазах: открыть или закрыть

Приступая к формальной практике осознанности, люди предпочитают закрывать глаза. Мнения о том, следует ли открыть или закрыть глаза во время выполнения упражнений, расходятся. Советуем оставить глаза открытыми, поскольку так легче не отвлекаться на мысли, образы и воспоминания. Кроме того, некоторые люди могут испытывать, говоря медицинским языком, диссоциацию: терять ощущение пространства или времени. Если у вас есть подобные проблемы, вам еще важнее держать глаза открытыми, чтобы чувствовать себя устойчиво.

Однако оставлять глаза открытыми — это не жесткое правило. В некоторых формальных практиках, особенно если они предполагают представить нечто, можно закрыть глаза, чтобы облегчить себе эту задачу. Если вы только начинаете практиковать и находите трудным выполнять упражнения с открытыми глазами, смело закрывайте их. Но поставьте себе цель: со временем начать заниматься осознанной медитацией с открытыми глазами.

Как осознанность облегчает симптомы биполярного аффективного расстройства

Хотя осознанность — сложный навык, он чрезвычайно полезен всем, кто его практикует. В этом разделе мы объясним, чем этот навык особенно полезен людям, страдающим биполярным аффективным расстройством.

Контроль мыслей

Мы часто застреваем в мыслях о том, что случилось в прошлом и как все обернется в будущем. И то, и другое обычно вызывает болезненные эмоции. К примеру, вспоминаете ли вы свой последний депрессивный эпизод и как ужасно это было? Или прокручиваете в голове, как в состоянии мании проиграли в азартные игры тысячи долларов? Как часто вы осознаете, что волнуетесь по поводу того, когда в следующий раз у вас возникнет один из этих эпизодов?

Постоянные размышления могут привести к *катастрофизации*, к тому, что человек воображает самые худшие последствия какого-то события. Например, вы обдумываете вчерашнюю ссору с близким человеком, во время которой наговорили много обидного, о чем теперь сожалеете. Вы представляете, что можно было бы сказать по-другому, чтобы было не так обидно, и это может быть действительно полезно, если остановиться на этом моменте. Но скорее всего так не будет. Вместо этого вы, вероятно, начнете предполагать, что человек о вас думает, и воображать, как это в дальнейшем повлияет на ваши отношения. Вы даже можете беспокоиться, что в это Рождество семья уже не соберется вместе, потому что отношения разрушены. Но факт остается фактом: вы не знаете, закончены ли эти отношения или нет.

Конечно же, не все события, о которых размышляют люди, ужасны лишь потому, что они воспринимают их как катастрофу. Многие действительно переживали ужасные периоды, например, попытки суицида во время депрессии, или становились жертвами физического или сексуального насилия. Если такая ситуация имеет к вам отношение, задумайтесь на мгновение: помогает ли вам то, что вы застреваете в таком образе мышления, продолжая размышлять над случившимся и желая, чтобы этого не было? Когда вы снова и снова думаете об этом событии, задаваясь вопросом, что произошло, поступи вы иначе, или какой была бы ваша жизнь, если бы этого не случилось с вами, — помогает ли это отпустить воспоминания? Спорим, что такие размышления не приносят ничего, кроме страдания? Рассмотрим это подробнее в главе 9, “Радикальное принятие”, посвященной этому навыку.

Позволяя себе погрузиться в такие мысли, вы действительно можете вызвать множество болезненных эмоций, которых не было бы, если бы вы этого не делали. Как следует из примера, вы можете продолжать злиться на человека за сказанные им обидные слова и чувствовать себя виноватым, если сами сказали что-то грубое тому, кого любите. Но, застревая в размышлениях о ситуации, создавая воображаемое будущее, в котором отношения разрушены и больше не будет семейных праздников, вы вызываете у себя дополнительные эмоции, тревогу и грусть [Williams et al., 2007]. Если бы вас не захватила катастрофизация и создание воображаемого будущего,

в котором отношений больше нет, вы испытывали бы лишь изначальную вину и злость из-за ссоры.

Время от времени такие мысли захватывают большинство людей. Мышление по типу “ментальной жвачки” поглощает внимание, отнимает энергию и мешает жить полноценной жизнью. Такой способ мышления влияет на настроение и может стать причиной возникновения депрессивных эпизодов. Представьте, если бы вы начали думать о большинстве болезненных событий в вашей жизни именно так. Вместо того чтобы переживать жизнь, разворачивающуюся вокруг, вы то и дело вызывали бы болезненные эмоции по поводу того, что могло или не могло случиться в прошлом или может произойти в будущем.

Продолжим рассматривать этот пример как демонстрацию того, как эмоции превращаются в снежный ком в результате погружения в навязчивые мысли. Люди склонны создавать для себя воображаемое будущее, в котором начинают жить так, будто то, что они придумали, — реально. Мысли, что в этом году Рождество будет тяжелым, поскольку впервые вся семья не соберется вместе, вызывают чувство сильной печали, и, может быть, страха, что на вас посыплются обвинения, а может быть и чувство вины как следствие самообвинения. Вы можете настолько увлечься этими мыслями и эмоциями, что забудете, что это еще не произошло и что вы, на самом деле, не знаете, как все сложится. Тем не менее, вы испытываете болезненные чувства, будто события уже случились.

У большинства из нас был подобный опыт. К примеру, вы по телефону поссорились с сестрой, она бросила трубку, а затем вы не говорили с ней пять дней. Вы сердитесь на нее за то, что она сказала, но начинаете переживать, что она больше не разговаривает с вами, и размышляете над решением проблемы. Чем больше времени проходит, тем больше вы волнуетесь о том, чтобы поговорить с ней и разрешить ситуацию. Наконец, вы звоните ей и понимаете, что она забыла о вашем телефонном разговоре и больна гриппом. Какой смысл испытывать эту тревогу?

Чем же в такой ситуации может помочь осознанность? Во-первых, если сосредоточиться на осознании настоящего момента, не будет нужды жить прошлым и заново переживать спор прошлой недели или травму, полученную три года назад. Или жить в будущем

и пытаться предвидеть, что может произойти. Осознанность помогает предотвратить возникновение болезненных эмоций, обращая ваше внимание на моменты, когда вы мысленно переноситесь прошлое или будущее. Эта означает, что, относясь к своим мыслям более внимательно, вы сможете быстрее понять, что начинаете размышлять подобным образом, и остановиться, избежав ловушки. В этом смысле осознанность помогает вам получить контроль над своим разумом, вместо того чтобы позволять разуму контролировать вас. Приведем несколько упражнений, с помощью которых можно обрести контроль над своими мыслями. Они включают в себя наблюдение за процессом мышления, что чрезвычайно полезно для улучшения понимания мыслей и эмоций.

Облака

Представьте, что вы лежите в траве и смотрите на облака. Всякий раз, когда вам в голову приходит мысль, вообразите, что она покоится на облаке, проплывающем мимо. Не выдвигайте суждений по поводу своих мыслей и не прикрепляйте к ним ярлыки. Просто наблюдайте, пока они проносятся в вашем уме. Не цепляйтесь за них и не погружайтесь в размышления, просто отмечайте их. Когда поймете, что ваше внимание рассеивается, просто осторожно верните его к наблюдению за мыслями.

Листопад

Мысленным взором представьте себя в лесу наслаждающимся видами и звуками природы. Вы стоите там и видите, что с деревьев опадают листья. Всякий раз, когда вам в голову приходит мысль, представьте, что она покоится на плавно опускающемся листе. Наблюдая, как падает лист с какой-то мыслью на нем, попробуйте направлять каждый из них в отдельную кучу, в зависимости от тематики мыслей. Лист с мыслью "У меня нет никаких мыслей" поместите в кучу "Тревожные", или "Мысли-наблюдения". Когда на листе появляется мысль "Это глупое упражнение", обозначьте ее и поместите в кучу "Гневные", или "Осуждающие мысли", и т.д. Насколько это возможно, постарайтесь не судить себя за то, как вы оцениваете определенные мысли. Просто продолжайте складывать листья кучками. Здесь нет правильного или неправильного ответа.

Река

Мысленно представьте себя стоящим в мелководной реке. Вода достигает уровня чуть выше колен, и легкий поток бьет по ногам. Когда вы стоите там, представьте, как ваши мысли проходят мимо вас по течению, плывут по реке. Не цепляйтесь за них и не погружаетесь в них. Просто наблюдайте, как они проплывают мимо. Когда замечаете, что начали развивать какую-то мысль, просто обратите на это внимание и вернитесь к выполнению упражнения, сосредоточившись на наблюдении. Насколько это возможно, не оценивайте проплывающие мысли, просто обращайтесь на них внимание.

Релаксация

Единственная цель осознанности, если таковая существует, — намеренное сосредоточение внимания на настоящем моменте и безоценочное принятие того, что в нем происходит. Когда замечаете, что внимание начинает блуждать, просто мягко возвращайте его к настоящему. Релаксация не является целью практики осознанности, но часто это ее полезный побочный эффект.

Люди отмечают, что упражнения на осознанность помогает им успокоиться. Это можно объяснить множеством факторов. Например, осознание мыслей может привести к пониманию того, что вы тревожитесь, думая ссоре с родственником. Как только вы осознаете эмоцию и то, чем она вызвана, вы можете предпринять что-нибудь для снижения уровня беспокойства, что приведет к тому, что вы почувствуете себя более спокойно и расслабленно.

Некоторые люди с биполярным аффективным расстройством говорят, что регулярная практика осознанности улучшает их способность к концентрации внимания, а также действует успокаивающе. Если мысли менее разрознены, не спутаны, а разум не переполнен ими, человек испытывает общее чувство спокойствия. Расслаблению способствует и то, что во время практики осознанности, мы фокусируемся на определенных вещах. Слушая пение птиц или звуки волн на пляже, вы наверняка почувствуете себя спокойнее.

Существует огромное количество информации о том, как делать упражнения на расслабление, и, если выполнять их осознанно, можно добиться еще большего успеха в достижении состояния релаксации. Приведем пример классического упражнения для релаксации.

Прогрессивная мышечная релаксация

Сидя или лежа в удобном положении, по очереди сконцентрируйтесь на каждой группе мышц. Начиная с пальцев ног, напрягите и расслабьте каждую группу мышц, сосредоточившись только на ощущении напряжения и расслабления. Медленно продвигайтесь вверх через переднюю и заднюю стороны голеней, затем бедер. Переходите к ягодицам, затем к нижней, средней, верхней частям спины, к животу, груди, а затем к кистям рук, рукам и предплечьям. Далее следуйте к плечам и шее, а затем к лицу, включая челюсть, брови и глаза. Сосредоточьте все свое внимание на напряжении и расслаблении этих мышц. Когда замечаете, что внимание переключается на другие вещи, не осуждайте себя. Просто мысленно возвращайтесь к своим ощущениям.

Когда вы намеренно напрягаете мышцы, а затем отпускаете их, они на самом деле становятся более расслабленными, чем были до напряжения. Эта практика призвана помочь в процессе релаксации.

Помните, что релаксация невероятно полезна при гипоманиакальном или маниакальном состояниях. Эта практика снижает уровень возбуждения и помогает успокоиться. Известны отзывы людей, которым эти упражнения действительно помогли замедлить мысли и, следовательно, чувствовать себя спокойнее, в то время, как они переживали гипоманиакальный эпизод. Конечно, в маниакальном состоянии люди настолько дезорганизованы, что скорее всего, не смогут думать об этом. Но если можете, попробуйте. Регулярная практика релаксации и выполнение любых других упражнений на осознанность помогают предотвратить маниакальный или гипоманиакальный эпизоды. Воспринимайте эти упражнения, скорее, как профилактику, а не как нечто, что поможет стабилизировать состояние при очередном подъеме нестроения.

Улучшение концентрации и памяти

Вы относитесь к числу людей, которым сложно сконцентрироваться в подавленном состоянии? Замечаете ли вы, что вам трудно читать книгу и даже простой разговор или просмотр телепередачи кажется тяжелой задачей? Это обычная проблема для людей с биполярной и униполярной депрессией, и, на самом деле, один из критериев, установленных для диагностики большого депрессивного расстройства. Некоторые исследования показывают, что у людей с депрессией наблюдается уменьшение размера определенной части мозга, называемой гиппокампом, что вызывает когнитивные нарушения, такие как проблемы с памятью и трудности с концентрацией внимания [O'Brien et al., 2004]. Практика осознанности — это способ тренировки мозга, направленный на усиление тех областей, которые ослабила депрессия. Регулярное выполнение упражнений на осознанность помогает справиться с трудностями в концентрации, возникающих в гипоманиакальном состоянии. Как упоминалось ранее, с помощью практики осознанности можно замедлить ускоренные и спутанные мысли, сопровождающие состояние гипомании. К примеру, у одной женщины были проблемы с чтением из-за недостатка концентрации, и это ее расстраивало, поскольку читать ей очень нравилось. Начав читать осознанно, то есть начав замечать, когда внимание рассеивается, а затем, не осуждая себя, возвращать его к прочитанному отрывку, она обнаружила, что со временем чтение стало требовать меньше усилий и ее способность к концентрации улучшилась.

Другая клиентка испытывала трудности от избытка энергии из-за гипомании и отмечала, что запускает множество проектов, но не завершает ни один из них. Она чувствовала себя дезорганизованной, будто бегала по кругу. Это привело ее к практике осознанности в процессе любой деятельности, чем бы она ни занималась в конкретный момент, что помогало замедлиться и сосредоточиться на том, чтобы заниматься одним делом.

Из-за проблем с концентрацией внимания многие люди с биполярным аффективным расстройством испытывают сложности с запоминанием. Гин Малхи и его коллеги провели исследование,

которое показало, что эта проблема проявляется при депрессии и гипомании, а также в периоды стабильного настроения вне этих аффективных эпизодов [Malhi et al., 2007]. (Термин *аффективный эпизод* используем как краткую форму для обозначения депрессивных, маниакальных или гипоманиакальных эпизодов.)

Помните пример с отсутствием у человека воспоминания при регулярной езде по знакомому маршруту? Такое происходит, когда тело вовлечено в привычную деятельность, над которой не нужно задумываться, и разум свободен для размышлений о других вещах. Это особенно проблематично при мании и гипомании, когда избыток энергии заставляет человека заниматься множеством разных дел, на которых невозможно одновременно сосредоточиться. Сложности с запоминанием возникают и во время депрессии, когда ум настолько перегружен, что невозможно полностью сосредоточиться на том, что вы делаете в настоящее время. Другие типичные примеры неосознанных действий — прогулки, чистка зубов, мытье посуды и т.д. Список бесконечен. Люди выполняют такие действия на автопилоте. Тело движется, в то время, как ум отвлечен и занят другими вещами, скажем, размышлениями о прошлом или беспокойством о будущем. Неудивительно, что вы не можете вспомнить, чистили ли вы зубы и принимали ли лекарства, потому что разум не был в этом задействован. Это ситуация, когда можно обращаться к практике осознанности.

Пребывая в настоящем моменте, вы полностью вовлечены в любую деятельность, которой заняты именно сейчас. Подключая разум к своим действиям, вы сохраняете в памяти гораздо больше деталей о своем опыте, чем если бы вы этого не делали. Подумайте о событиях, которые можете вспомнить во всех подробностях. Это могут быть значимые события, например, окончание школы или института. Возможно, вы вспомните детали, например, во что вы были одеты или какая погода была в тот день. Или первый поход в парк с ребенком: вы можете вспомнить, как он катался на качелях или упал и расцарапал колено. Каким бы ни было это событие, причина, по которой вы помните его так подробно, в том, что это было важно для вас, поэтому и разум, и тело принимали участие в деятельности — вы осознавали свой опыт.

Вот несколько упражнений, которые помогут вам запоминать лучше и повысить уровень концентрации.

Созерцание объекта

Выберите объект, на котором хотите сосредоточить свое внимание. Это может быть предмет повседневного обихода, ручка или карандаш, или что-то, на что вы нечасто обращаете внимание, например, стеклянный шар, стоящий у вас на полке с тех пор, как вы были ребенком. То, что у вас всегда было, но вы никогда особо не присматривались к этому. Начните исследовать объект, используя все свои органы чувств. Присмотритесь к предмету внимательно, будто никогда его раньше не видели. Прикоснитесь к нему. Какой он на ощупь, какова его текстура? Он гладкий, шершавый, ребристый? Просто наблюдайте за объектом, не оценивая его. Послушайте, издает ли он звуки. Чувствуете ли вы его запах? Если это еда, попробуйте ее. Постарайтесь воспринимать объект так, словно вы никогда раньше его не видели. Когда заметите, что внимание отвлекается, осторожно верните его обратно.

Часто мы слишком увлекаемся историей разных вещей, поэтому будьте осторожны, если это начнет происходить. Возможно, вы сосредоточены на объекте, но вместо того чтобы созерцать его, размышляете, откуда он взялся, где был сделан, о человеке, который его создал, и как этот предмет оказался у вас. Это не имеет отношения к осознанности, поскольку вы уже больше не в настоящем моменте вместе с объектом, а размышляете о его прошлом. Если это произошло, просто обратите на это внимание и вернитесь к созерцанию.

Наблюдение за звуками

Сядьте в тишине и сосредоточьте свое внимание на любых звуках, которые слышны: ваше дыхание, разговоры людей в соседней комнате, шум холодильника на кухне, воздух, выходящий через вентиляционные отверстия, и т.д. Не стремитесь услышать их, просто позвольте им достигать вашего слуха. Используйте свои уши не как инструмент активного поиска звуков, а как рецепторы. Постарайтесь не оценивать то, что слышите, просто наблюдайте за этим. Например, вместо того чтобы говорить

себе “собака лает”, когда слышите эти звуки, посмотрите, сможете ли вы наблюдать за ними, никак их не называя. Просто позвольте себе слышать, не навешивая ярлыков. Когда заметите, что разум начинает блуждать в мыслях, задаваясь вопросами, пытайтесь определить, что это за звук и откуда он доносится, просто обратите на это внимание и, не осуждая себя, вернитесь к упражнению.

Дыхание

Это упражнение можно выполнять как формально, так и неформально. На него можно выделить время в течение дня или делать по дороге на встречу или во время собрания. Перед началом упражнения на подсчет вдохов и выдохов займите удобное положение сидя и сосредоточьтесь на своем дыхании. Не пытайтесь изменить ритм или глубину дыхания, просто наблюдайте за ним. Затем, делая вдох, отсчитайте — один, медленно выдыхая — два. Считайте вдохи и выдохи таким образом, пока не дойдете до десяти, потом начните заново. Когда поймете, что внимание отвлекается от подсчета, просто отметьте это и, не осуждая себя, вернитесь к упражнению.

Выполняя подсчет вдохов и выдохов, вы внезапно можете обнаружить, что достигли числа двадцать три. Или заметите, что выполняете несколько задач и считаете свое дыхание, одновременно думая о других вещах, скажем, о том, что приготовить на ужин или как лучше спланировать завтрашний рабочий день. Если такое происходит, мысленно вернитесь к подсчету вдохов и выдохов, начав с числа один. Если отвлекаетесь часто, попробуйте визуализировать цифры во время счета, это требует большей концентрации. Это упражнение бывает полезно, если вам сложно заснуть ночью, однако его можно выполнять в любое время суток и где угодно.

Больше положительных эмоций

Мы упоминали, как сложно заниматься чем-либо, когда делаешь одно, а думаешь о другом. Еще один положительный эффект от осознанной деятельности заключается в том, что от нее человек получает больше удовольствия. Например, можно играть с собакой

и отвлекаться, думая о работе, которую нужно доделать. Но если играть осознанно, все что происходит в настоящий момент, — это любовь, которую испытываешь к своей собаке, и удовольствие от общения с ней. В это время не о чем беспокоиться, но есть повод испытывать любовь и счастье.

Взглянув на практику осознанности с этой точки зрения, вы обнаружите, что, живя настоящим, мы испытываем меньше боли. Сейчас, когда вы осознанно читаете написанное на этих страницах, какие болезненные эмоции у вас возникают? Скорее всего, их немного или совсем нет. Но они могут возникнуть, если во время чтения разум унесет вас в прошлое или в будущее. Например, читая раздел о депрессии, вы можете задуматься о времени, когда сами были в этом состоянии, что побуждало вас употреблять наркотики для улучшения самочувствия. Возможно, это привело к разрыву с партнером, вы вспоминаете, каким болезненным было расставание и как вы сожалеете об этом.

Читая раздел о мании, вы можете переживать о следующем эпизоде. Затем вы размышляете, что могли бы совершить в маниакальном состоянии, о чем потом будете сожалеть. Вы волнуетесь, думая, как долго придется лежать в больнице на этот раз и приведет ли это к потере работы. Подобные мысли, несомненно, вызовут страх, возможно, гнев или другие неприятные ощущения.

Когда вы позволяете своему разуму контролировать вас таким образом, у вас часто возникают болезненные эмоции. Осознание настоящего момента уменьшает боль. Спросите себя прямо сейчас, какую эмоциональную боль вы испытываете в данный момент. Именно в эту минуту, сидя за столом, на диване, где бы вы ни читали эту книгу. Что может вас расстроить в этом конкретном месте, разозлить, обидеть, заставить стыдиться или испытывать тревогу? Скорее всего, чтение этой книги не приносит счастья, но неужели это болезненный опыт? Надеемся, что нет. В главе 6, “Для чего нужны эмоции”, когда будем рассматривать эмоции, мы подробнее остановимся на том, как осознанность усиливает положительные чувства. А пока, чтобы лучше понять свои эмоции, выполните следующие упражнения.

Будьте сторожем своему разуму

Это задание поможет вам быть осознанными по отношению к своим эмоциям и мыслям. Представьте, что вы стоите у “ворот” своего разума, наблюдая за чувствами и мыслями, проходящими сквозь него, так же, как привратник наблюдает за входящими и выходящими из ворот людьми. Не оценивайте эти чувства и мысли. Просто наблюдайте, что они собой представляют, чтобы понять, что у вас на уме, как привратник должен знать, что за люди проходят через ворота. Встречайте мысли и чувства по мере их появления, но не пытайтесь заблокировать их. Когда разум начинает блуждать или вы замечаете, что пытаетесь не впускать в себя мысли и чувства, просто обратите на это внимание и возвращайтесь к наблюдению. Если обнаружите, что чувства и мысли проникают в ворота слишком быстро, замедляйте их, обязав каждую постучать, прежде чем войти. Так вы сможете открыть ворота, признать их и лишь потом пропустить.

Контроль над поведением

Каждый из нас время от времени испытывает различные побуждения. Это может быть побуждение причинить себе боль или убить себя, употребить наркотики или алкоголь, переедать или недоедать, даже наброситься на близких, будучи в состоянии озлобленности или грусти. Одни люди научились контролировать свое поведение и не действовать в соответствии с этими импульсами. Для других такое поведение становится привычкой. Оно может быть связано с определенными мыслями или эмоциями, быть необдуманным и неосознаваемым. Когда вы не понимаете, что чувствуете и думаете, велики шансы, что будете вести себя в соответствии с этими побуждениями и, скорее всего, позже об этом пожалеете. Эта идея подробнее раскрыта в следующих главах, а пока уделите минутку размышлениям о том, какие побуждения, чаще всего, заставляют вас вести себя неосознанно.

- Употребление наркотиков
- Употребление алкоголя
- Переедание
- Азартные игры

- ___ Крик
- ___ Рукоприкладство
- ___ Опасное вождение
- ___ Чрезмерный сон
- ___ Избыточные траты
- ___ Самоповреждение
- ___ Ломание вещей
- ___ Избегание проблем
- ___ Нападки на окружающих

Другие побуждения, которые вам доводилось испытывать или реализовывать:

Подумайте, какие эмоции и мысли связаны с этими побуждениями. Например, желание причинить себе боль может возникнуть, когда вы подавлены, когда закончились отношения или вы потерпели неудачу в чем-то, например, у вас плохие результаты в учебе. Если вы будете лучше осознавать эмоции печали или стыда и мысли о самоповреждении в момент, когда они возникают впервые, вы сможете подготовиться к побуждениям и сознательно выбрать другие, более здоровые способы справиться с ситуацией.

Как повысить эту осведомленность? Разумеется, с помощью осознанности. Первый шаг к изменению любого поведения — понимание механизма его возникновения. Осознанность помогает лучше понять, что вы делаете и, таким образом, вы сможете выбирать, как действовать в той или иной ситуации, вместо того, чтобы реагировать автоматически. Более осознанное отношение к своим мыслям и эмоциям означает, что вы будете понимать их по мере их возникновения. Это дает время на то, чтобы выбрать поведение, ориентированное на решение проблемы, и увеличивает ваши шансы противостоять побуждению.

Ниже дано упражнение, которое поможет вам лучше понять разные аспекты вашей личности в данный момент, чтобы вы обрели больший контроль над ситуацией, когда появятся побуждения.

Пространство для дыхания

Данное упражнение обеспечивает связь с дыханием, которую можно использовать во время стресса, когда вы слишком уязвимы, чтобы полностью контролировать свои эмоции. Это быстрое упражнение, помогающее переключить внимание и получить доступ к более разумной части вашего сознания.

Начните с улучшения общего понимания того, что вы чувствуете, физически и эмоционально. Наблюдайте за любыми ощущениями, не оценивая их, просто обращая внимание на то, что происходит в вашем теле и уме. Затем обратите внимание на свое дыхание. Не пытайтесь изменить его, сосредоточьтесь на физических ощущениях, когда воздух проходит через ноздри и опускается в легкие, расширяя диафрагму. Затем обратитесь к тому, что вы чувствуете, когда воздух выходит из легких, а вы выталкиваете его через ноздри. Всякий раз, когда начинаете отвлекаться от упражнения, просто обратите внимание на то, что это произошло, и мягко вернитесь к дыханию.

Теперь расширьте свое осознание и, помимо дыхания, подключите ощущение всего вашего тела. Обращайте внимание на любые физические ощущения в теле, наблюдайте за эмоциями и отмечайте любые мысли в голове. Когда разум блуждает, захваченный этими мыслями, просто отметьте это, и вернитесь в настоящий момент, продолжая выполнять упражнение.

Самопознание

Надеюсь, вы понимаете, что практика осознанности — это жизнь в настоящем моменте. Еще одно преимущество жизни здесь и сейчас в том, что вы лучше понимаете себя, любые эмоции, мысли и физические ощущения, которые испытываете. Это помогает вам лучше узнать себя.

Было ли у вас когда-нибудь ощущение, что вы не знаете, кто вы на самом деле? Многие люди не уверены в том, что им

действительно нравится или не нравится. Они настолько не осведомлены о своих взглядах, мыслях и убеждениях, что кажется, будто в них отсутствует личность. Многие из нас, в той или иной степени, это испытывали. Для некоторых это постоянная проблема, из-за которой они чувствуют себя опустошенными и лишенными ориентиров. Если вы страдаете таким психическим заболеванием, как биполярное аффективное расстройство, у вас может быть занижена самооценка, что может стать причиной подобных проблем. Улучшая понимание своего внутреннего опыта, наблюдая за своими мыслями, эмоциями и физическими ощущениями, вы больше узнаете о себе.

Упражнение на осознанность расширит ваше понимание собственного внутреннего опыта и поможет вам лучше узнать себя.

Быть в своем теле

Сидя в спокойной обстановке, сосредоточьтесь на ощущениях в теле. Ощутите, например, свои ягодицы, прилегающие к поверхности кресла, или то, как ваши руки упираются в его подлокотники. Отмечайте любое напряжение, которое может быть в мышцах. Почувствуйте — вам прохладно? Или кровь прилила к лицу? Обращайте внимание на каждую испытываемую вами эмоцию, например, гнев из-за чего-то, что случилось утром, перед тем как вы ушли на работу, или разочарование от того, что вам трудно выполнять это упражнение. Когда мысли отвлекают вас от ощущений, просто верните внимание к упражнению и позвольте мыслям уйти. Замечайте также, пытаетесь ли вы избежать каких-то ощущений. Вместо этого примите их и наблюдайте за ними, не оценивая и не осуждая себя. Просто признайте: это то, что есть в вас в данный момент времени.

Вы можете обнаружить, что часто не замечаете физических ощущений, которые испытываете. Вместо этого предпочитаете игнорировать их, по той или иной причине отрезая их от себя. Если вы испытываете боль, вы не хотите ее чувствовать, потому что это неприятно. Но осознание своего тела, в том числе его болезненных аспектов, чрезвычайно важно во многих отношениях. Подобные упражнения помогут вам наблюдать за вашим физическим “я”. Это очень повышает уровень осведомленности о собственном теле и эмоциях.

Сосредоточенность на единственном ощущении

Еще один способ сосредоточиться на своем теле — резко провести кончиком ногтя по верхней губе, не так сильно, чтобы было больно, в месте между губой и носом. Сделайте это, а затем спокойно сядьте и постарайтесь сосредоточиться на этом ощущении как можно дольше. Посмотрите, как долго вы сможете его чувствовать. Опять же, когда ваш разум отвлекается на другие вещи, скажите себе, что это нормально, и вернитесь к своим ощущениям.

Понимание симптомов

И последнее, но не менее важное: практика осознанности поможет вам лучше понимать любые симптомы, которые вы испытываете в настоящий момент. Это существенно снижает шансы на рецидив. Вернемся к предыдущим аналогиям с физическим недугом. Человек с диабетом испытывает головокружение, слабость и замечает, что у него дрожат руки. Если он в контакте со своим телом, он быстро заметит изменения и, определив их как симптомы, съест шоколадный батончик, чтобы повысить уровень сахара в крови. Если он не настроен на ощущения в своем теле, то может не заметить этих сигналов или не распознать их как симптомы диабета. Из-за недостатка осознанности он может впасть в диабетический шок и столкнуться с серьезными медицинскими осложнениями, даже умереть.

С биполярным аффективным расстройством все обстоит точно так же: живя настоящим моментом, вы заметите появление симптомов, а это значит, что обратитесь за помощью раньше. Фактически, это может предотвратить возникновение полномасштабного эпизода депрессии или мании. Если вы регулярно практикуете осознанность, то постепенно достигнете очень высокого уровня осознания своего внутреннего состояния. Вот упражнение, чтобы лучше понимать свои внутренние ощущения.

Сканирование тела

Подобно упражнению на прогрессивную мышечную релаксацию, данном в одном из предыдущих разделов, сканирование тела позволяет сосредоточиться на различных группах мышц. Это упражнение нацелено на наблюдение за любыми ощущениями, которые вы там обнаружите.

Займите удобное положение сидя или лежа и оставайтесь в нем все упражнение. Начните с глубокого вдоха, а затем переведите внимание на пальцы ног. Обратите внимание на любые ощущения в данный момент: вы можете внезапно почувствовать покалывание или зуд в этой области или вообще ничего не почувствовать. Единственная цель — ощутить все, что происходит с этой частью тела. С пальцев ног переключите внимание на оставшуюся часть ступни и отметьте ощущения, которые возникают. У вас может быть некоторая боль, чувствительность или, опять же, вы не заметите ничего особенного. Что бы это ни было, просто сосредоточьтесь на этом как можно лучше, не оценивая.

Двигайтесь от ступней к ногам: к голеням и икрам, подколенным сухожилиям и квадрицепсам (передняя и задняя поверхность верхней части ног). Задерживаясь на каждой группе мышц, просто обращайтесь внимание на любые ощущения, которые там появляются. Не осуждайте себя за то, что испытываете, даже если это не то, чего бы вам хотелось. Когда замечаете блуждание мыслей, осторожно вернитесь к сосредоточению на группе мышц, над которой работаете.

Затем почувствуйте на ягодицы. Это область, где часто держится напряжение, поэтому снова обратите внимание на все, что чувствуете. Вы обнаружите, что мышцы напряжены или, наоборот, расслаблены. Просто наблюдайте. От ягодиц переходите к нижней части спины, к ее средней части, а затем к верхней. Делайте паузу, задерживаясь в каждой области и отмечая все ощущения, которые в них возникают. Дойдя до плеч и шеи, вы можете ощутить скованность. Это еще одно место, где мы склонны сдерживать напряжение. Чтобы ни происходило, просто наблюдайте.

Теперь сосредоточьтесь на руках: от предплечий и бицепсов до запястий и кистей. Вы сжимаете руки в кулаки? Чувствуете боль или напряжение в какой-либо из этих областей? Просто встретьтесь с ощущениями, какими бы они ни были, и примите их без осуждения.

Мышцы живота — еще одно место, где мы часто держим напряжение. Сосредоточьтесь на них сейчас и просто ощутите все, что происходит

с этой зоной в данный момент. Живот расслаблен или напряжен? Просто отметьте. Продвигаясь вверх, обратите внимание на любые ощущения в груди. Вы можете заметить, что ваше дыхание поверхностно, что вы дышите неглубоко. Каким бы ни был этот опыт, он уже есть. Просто позвольте себе его осознать.

Переходите к шее и медленно продвигайтесь вверх, замечая все ощущения, которые есть в челюсти и в остальных частях лица. Ваши челюсти сжаты или расслаблены? Вы щурите глаза, брови нахмурены, лицо напряжено? Просто замечайте все, что происходит.

Наконец, обратите внимание на любые ощущения в вашей голове. Есть ли боль или дискомфорт? Или, может быть, вы вообще ничего не чувствуете в этой области. Что бы там ни было, просто наблюдайте или ощутите это. Сосредоточив внимание на своем дыхании, чтобы закончить упражнение, постарайтесь сохранить это осознание и привнесите его в дальнейшем во все, что делаете, где бы вы ни оказывались.

Это упражнение не просто помогает осознавать физические ощущения, которые вы испытываете. Оно заставляет вас обратить внимание и на то, как это связано с эмоциями, которые вы переживаете. Например, когда злитесь, вы можете заметить, что сердце бьется быстрее, вы сжимаете кулаки или челюсть. Тревожась, вы можете испытывать определенные ощущения в животе или напряжение в каких-то частях тела. Используйте это упражнение не только для того, чтобы лучше понять ощущения вашего тела, но и для улучшения своих познаний о том, как тело реагирует на разные эмоции.

Выполнение приведенных выше упражнений на осознанность поможет вам узнать свои мысли, эмоции и физические ощущения. Данные упражнения очень полезны для лучшего понимания симптомов биполярного аффективного расстройства.

История Кэтлин

Кэтлин пятьдесят девять лет, она замужем. Около двадцати лет назад ей поставили диагноз биполярное аффективное расстройство. В терапевтическую группу она пришла, желая больше узнать об этой болезни, поскольку долго жила с биполярным аффективным расстройством, но до сих пор не понимала,

как с ним справляться. У нее хорошие отношения с мужем, он ее очень поддерживает, и вместе они развили высокий уровень понимания ее симптомов мании и депрессии. К сожалению, это понимание не избавило Кэтлин от госпитализации каждые два-три года, когда у нее случался тяжелый маниакальный эпизод.

Присоединившись к группе, Кэтлин стала ежедневно выполнять упражнения на осознанность. Она занималась не только неформальной практикой, пытаясь более осознанно жить, но несколько раз в неделю выполняла формальные упражнения, выделяя на каждое от пяти до двадцати пяти минут. В результате Кэтлин по-новому осознала свои эмоции и обнаружила, что часто злится и набрасывается на мужа и на детей. Она и ее терапевт начали работать над поиском источника гнева, чтобы уменьшить это чувство. Кроме того, она обнаружила, что осознанность помогла ей перестать изливать эмоции на людей, которых она любит. В результате ее отношения с семьей улучшились.

У Кэтлин также появилось новое понимание симптомов, которые она не распознавала раньше. Они не были столь очевидны, как другие симптомы, на которые она и ее муж всегда полагались как на индикаторы рецидива. Ранее не замеченные симптомы проявлялись как несвойственные для обычного состояния раздражительность, ускорение мыслей или повышенное возбуждение. В то время, как муж Кэтлин со временем замечал лишь результат этих симптомов, сама она, благодаря новому пониманию, улавливала их еще до того, как они приводили к серьезным изменениям в поведении. В результате Кэтлин обращалась к своему психиатру для корректировки лечения, не достигая точки, когда ее нужно было госпитализировать в целях стабилизации.

Заключение

Из этой главы вы узнали о том, как осознанность помогает справляться с симптомами биполярного аффективного расстройства, а также о различных способах практиковать осознанность. Приведенные здесь упражнения — отправные точки для вашей практики. Когда начнете выполнять их, помните, что допустимо начинать

с тех, что даются легче всего, и во время выполнения которых вы будете меньше отвлекаться. Постепенно переходите к более сложным заданиям, чтобы расширить свой опыт и использовать осознанность в различных условиях и разными способами. Несмотря на то что это непросто, преимущества, которые вы получаете от безоценочного осознания по мере практики, стоят затраченных усилий.

Советуем приостановить чтение книги на неделю. Вместо этого начните выполнять упражнения на осознанность ежедневно не менее пяти минут. Если хотите, разбейте эти пять минут на одноминутные отрезки или же выполняйте одно пятиминутное упражнение. Выполняйте как формальные, так и неформальные практики. Неважно, как вы это делаете, пока делаете. Чтобы отслеживать выполнение упражнений, используйте данный ниже рабочий лист, в нем представлены примеры его заполнения.

В следующей главе говорится о навыках, развивающих практику осознанности с долгосрочной целью более сознательно прожить свою жизнь.

Моя практика осознанности. Образец

Дата	Упражнение	Время практики	Уровень внимания
21.07	Дыхание	5 мин.	Часто отвлекался на мысли, связанные со стрессом на работе; в итоге это помогло мне себя успокоить
22.07	Прогрессивная мышечная релаксация	20 мин.	Уснул
22.07	Чистка зубов	1,5 мин.	Слишком отвлекался; не привык думать о зубах, когда их чищу
23.07	Сканирование тела	15 мин.	Абсолютное расслабление; заметил несколько эмоций, которые все еще испытывал, но не осознавал

