

# ЛОВУШКА СЧАСТЬЯ

*перестаем переживать –  
начинаем жить*



РАСС ХЭРРИС

# Хэррис Расс

## Ловушка счастья. Перестаем переживать – начинаем жить

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=7204942](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=7204942)*

*Ловушка счастья. Перестаем переживать – начинаем жить /*

*Хэррис Расс: Эксмо; Москва; 2014*

*ISBN 978-5-699-70725-6*

### **Аннотация**

Доводилось ли вам быть раздавленным стрессом, беспокойством, чувствовать себя несчастным и опустошенным – и в то же время делать счастливое лицо и притворяться, что все в порядке? Если так, то вы не одиноки. Стресс, тоска, депрессия и низкая самооценка встречаются сплошь и рядом. Складывается впечатление, что почти все мы, в том или ином смысле, постоянно боремся из последних сил.

Доктор Расс Хэррис доказывает, что все мы попадаем в скрытую психологическую ловушку: чем сильнее стремимся к счастью, тем больше потом страдаем. И предлагает действенные способы избежать этой ловушки, которые помогут снизить стресс, научиться контролировать эмоции, укрепить здоровье, повысить

жизненный потенциал и в целом изменить жизнь к лучшему.

# Содержание

О книге	16
Посвящение	19
Вступительное слово	20
Вместо введения	23
Является ли счастье нормальным состоянием?	26
Почему так трудно быть счастливым?	29
Что представляет собой «счастье»?	34
Предстоящий путь	37
Часть 1	38
Глава 1	38
Миф № 1. Счастье – естественное состояние всех людей	39
Миф № 2. Если я несчастлив, значит, со мной что-то не так	40
Миф № 3. Чтобы изменить жизнь к лучшему, необходимо избавиться от негативных ощущений	41
Миф № 4. Необходимо контролировать свои мысли и чувства	42
Иллюзия контроля	44
Откуда мы узнаем о контроле	49
Глава 2	58

А в чем ваша проблема?	58
В чем подвох стратегий контроля?	65
Злоупотребление стратегиями контроля	66
Когда стратегии контроля не помогут	68
Стратегии контроля как помеха	70
Степень контроля над чувствами	71
Как контроль связан с ловушкой счастья	73
Как выбраться из ловушки счастья	79
Часть 2	81
Глава 3	81
Принцип 1. Разделение	81
Принцип 2. Расширение	82
Принцип 3. Вовлеченность	83
Принцип 4. «Я-наблюдатель»	83
Принцип 5. Ценности	83
Принцип 6. Последовательность	84
Глава 4	86
Слова и мысли	87
История не равна событию	90
Что такое когнитивное слияние	92
«У меня есть мысль, что...»	93
Музыкальные мысли	97
Разум – великолепный рассказчик	98
Именуем истории	101

Глава 5	105
Мысли – это всего лишь истории	108
Истории не кончаются	113
Не принимайте всерьез	114
Благодарите разум	114
«Дурацкие голоса»	115
Глава 6	123
Истинное значение принятия	127
Как использовать разделение	131
Глава 7	137
Думать и наблюдать	140
Десять глубоких вздохов	144
Реалистичные ожидания	149
Глава 8	151
Разделение: работа с неприятными образами	156
Телеэкран	157
Дурацкие субтитры или закадровые голоса	158
Саундтрек	158
Смена фона	159
Смена жанра	160
Глава 9	163
Глава 10	170
Контролируют ли эмоции наше поведение?	173

Эмоции сродни погоде	178
Три фазы образования эмоции	180
Фаза 1. Значимое событие!	180
Фаза 2. Подготовка к действию!	180
Фаза 3. Вмешательство разума	181
Реакция «бей или беги»	182
Глава 11	185
Глава 12	192
На что вы запрограммированы?	194
Оценка эмоций	196
Как разум усугубляет эмоциональный дискомфорт	198
«Почему у меня возникают такие чувства?»	199
«За что мне все это?»	199
«Что со мной не так?»	199
«Я не могу с этим справиться»	200
«Я не должен этого чувствовать!»	200
«Хоть бы я чувствовал себя по- другому!»	201
Еще раз о переключателе борьбы	202
Глава 13	206
Еще раз о двух «я»	209
Телесная осознанность	210
Расширение	212
Три шага к расширению	215

Шаг 1. Наблюдаем	215
Шаг 2. Дышим	216
Шаг 3. Позволяем	217
Сеанс с Донной	218
А теперь – ваша очередь!	225
Глава 14	229
Глава 15	247
Как ощущаются позывы?	248
Действовать или не действовать?	250
Тяни-толкай	255
Формула «ЗДОРОВО»	258
Поддержание равновесия	260
Глава 16	263
Познакомьтесь со своими демонами	265
Глава 17	267
Что такое вовлеченность?	271
Вовлеченность и «я-наблюдатель»	273
Вовлеченность в книгу	275
Несколько простых упражнений на вовлеченность	277
Вовлеченность в окружающую обстановку	278
Телесная осознанность	278
Осознанное дыхание	279
Осознание звуков	279
Дай пять!	280

Вовлеченность в утренние ритуалы	281
Глава 18	283
Вовлеченность в приятные переживания	285
...Как я мыл грязного пса	288
Вовлеченность в полезные заботы	290
Вовлеченность в занятие, которого вы избегаете	291
Формируем тело – формируем жизнь	291
Глава 19	293
Ключевой принцип ТПП – действие	295
ТПП – это не медитация	298
ТПП – это не путь к просветлению	299
ТПП основана не на единичном опыте	300
Глава 20	302
Жизнь в настоящем	305
Сила одного глубокого вдоха	310
Хотите кое-что посложнее?	313
Что делать в кризисной ситуации?	314
А какую роль в этом играет «я-мыслитель»?	315
Глава 21	317
Констатация фактов	319
Глава 22	323
Низкая самооценка	325
Противоположности притягиваются	329

Отпускаем самооценку	331
...Принять себя	334
Фильм об Африке	335
Глава 23	338
Что за «я»?	339
«Я-наблюдатель»	341
Характеристики «я-наблюдателя»	344
«Я-наблюдатель» в повседневной жизни	347
Конец?	349
Часть 3	350
Глава 24	350
Ценности	351
Ценности и цели	354
Почему ценности настолько важны?	355
Ценности придают жизни смысл	357
Представьте, что вам восемьдесят	358
Глава 25	360
Время подумать	372
Ценности и отношения	372
Глава 26	374
Демон под кодовым названием «Откуда я знаю, что для меня действительно ценно»	374
Демон под кодовым названием «Я не знаю, чего хочу»	375

Демон под кодовым названием «Я не хочу об этом думать»	376
Демон под кодовым названием «Зачем лишний раз разочаровываться!»	376
Демон под кодовым названием «Сейчас мне неохота этим заниматься, лучше как-нибудь потом»	377
Демон под кодовым названием «Все это так банально!»	377
Демон под кодовым названием «А что, если мои ценности конфликтуют между собой?»	378
Глава 27	380
Ставим осмысленные цели	381
Не ставьте «целей для мертвецов»	384
Представьте себя в действии	385
План действий	389
Звучит сложновато?	391
Глава 28	393
Изобилие	395
Богатство, слава и успех	401
Прочие мотивирующие факторы	403
И вот цель достигнута	405
Глава 29	407
Главное – вовлеченность	413
Глава 30	415

У: Удаленность от ценностей	415
Ж: Желание избежать негативных переживаний	416
А: Абсурдные, нереалистичные ожидания	417
С: Слияние с бесполезными мыслями	419
Еще немного о слиянии	419
Аргументы	425
Как отличить отговорку от факта?	428
А куда дальше?	431
Глава 31	432
Как мне не хватало готовности	432
Готовность в повседневной жизни	436
Готовность не терпит полутонов	438
Моя готовность	440
Черным по белому	444
Достаточно ли одной готовности?	445
Глава 32	446
Не надо бояться ошибок	449
Не надо бояться неизвестности	450
Даем новое определение успеху	453
Пытаться, пытаться снова?	456
Оптимистическое отношение	457
Возможности	460
Мы выбираем рост	463
Глава 33	466

Забуксовали?	469
Использование ТПП в различных сферах жизни	471
Сосредоточьтесь на том, что вам подвластно	472
Как далеко вы зашли?	474
Благодарности	476

# Хэррис Расс

## Ловушка счастья.

### Перестаем переживать – начинаем жить

Dr. Russ Harris

THE HAPPINESS TRAP: STOP STRUGGLING,  
START LIVING Copyright © 2007, 2008 by Russ Harris

© Петренко А.С., перевод на русский язык, 2014

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо»,  
2014

*Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.*

© Электронная версия книги подготовлена компанией ЛитРес ([www.litres.ru](http://www.litres.ru))

\* \* \*

# О книге

Доктор Расс Хэррис написал доступное практическое руководство по решению множества непростых задач, которые ставит перед нами жизнь. Его книга – это великолепное чтение плюс огромное количество стратегий.

*Доктор Рик Каусман,*

*автор книги «Если не диета, то что же?»*

После прочтения книги доктора Расса Хэрриса кажется, что отыскать смысл существования и наладить свою жизнь вовсе не так уж трудно. Благодаря множеству эффективных стратегий и здравых идей «Ловушка счастья» станет увлекательным и обнадеживающим путеводителем для всех, кого мучают беспокойство, ноющая тревога и приступы отчаяния. Как психолог, который работает с такими людьми, я очень рада, что могу рекомендовать эту книгу. Я и сама применяю описанные в ней стратегии – они действительно работают!

*Доктор Мэнди Дикс,*

*психолог, сотрудник Фонда женского здоровья Джин Хейлс (Австралия),*

*автор книги «Менопауза – начало жизни»*

Доктор Расс Хэррис умело ведет читателя по тропе, вдоль которой можно подобрать ключи к полноценной и насыщенной жизни, в которой есть настоящий смысл и подлинное, реальное счастье. «Ловушка счастья» подойдет всем – и психотерапевтам, и их пациентам. Книга открывает доступ к навыкам вовлеченности и учит применять их в повседневной жизни.

*Кристин Берк,*

*психолог, бакалавр искусств, магистр  
консультационной психологии*

Счастье – состояние неуловимое. Его высоко ценят, о нем неустанно думают, но редко кто его испытывает. Ирония в том, что, чем больше мы стремимся купить себе счастье, чем сильнее за него цепляемся, тем меньше шансов, что оно у нас будет. В самом деле, часто даже разговоры о том, как достичь счастья, оставляют в нас чувство неудовлетворенности. Это ловушка. Вот почему так полезна книга Расса Хэрриса, в которой описаны действенные способы, помогающие понимать и принимать мир таким, каков он есть. Это – основа счастья. Изложенные в книге техники и навыки, эффективность которых доказана фактами, развивают способность принимать то, что нельзя изменить, придают мужество изменить то, что можно, и помогают обрести мудрость, чтобы

отличить одно от другого. Я очень рекомендую вам ее прочесть.

*Доктор Энтони Грант,  
психолог, заведующий кафедрой психологии коучинга  
Сиднейского университета, автор книги «Это ваша  
жизнь – что вы собираетесь с ней делать?»*

Очень увлекательная и оригинальная книга. Автор идет против большинства господствующих воззрений, утверждая, что именно стремление к счастью может в конечном итоге сделать нас несчастными. В этой книге предлагается альтернативный путь, который приведет вас к насыщенной, полноценной и осмысленной жизни, позволяя не сбиться с дороги под влиянием эмоций. Если вы чувствуете, что не полностью реализуете свой потенциал, то эта книга – для вас.

*Доктор Джозеф Чарокки,  
сотрудник Школы психологии Уоллонгонского  
университета*

*Все истории, описанные в книге, взяты из жизни реальных людей; однако в целях сохранения конфиденциальности их имена, так же как и наиболее характерные детали биографии, были изменены.*

***Хэррис Р.***

# ***Посвящение***

Моим родителям – за четыре десятилетия любви, поддержки, вдохновения и ободрения.

И моей жене Кармел – за ее любовь, мудрость и щедрость, которые обогатили мою жизнь и открыли мое сердце тому, о чем сам я не мог бы и мечтать.

# Вступительное слово

В счастье заключена невероятная ирония. В английском языке само это слово («happiness») происходит от корня со значением «случаться, случайность» («hap»), и положительный оттенок здесь связан с ощущением новизны, чуда и благодарности за случайное событие. Ирония же в том, что люди не только ищут счастья, но и стремятся удержать его, чтобы всеми способами избежать любого «несчастливого» ощущения. К сожалению, именно эти усилия контролировать счастье могут планомерно замыкать нас в строгие, жесткие фиксирующие рамки.

Счастье – это не просто приятное ощущение. Если бы все было так, то наркоманы были бы счастливейшими людьми на планете. На самом же деле погоня за этими ощущениями может стать большим несчастьем. Не случайно наркозависимые люди, говоря о желании получить очередную дозу, используют слово «догнаться» – они стремятся химическим путем догнать и удержать ускользающее состояние. Но если бабочку приколоть к столу булавкой, она умрет; так и счастье живет только в очень бережных руках. И наркоманы не одиноки в своем стремлении. Во имя получения эмоционального заряда, который мы зовем сча-

ствием, большинство из нас склонно к поведению, чья суть как раз прямо противоположна состоянию счастья. А затем наступает неизбежная развязка, оставляя в нас горечь и разочарование. И пока мы не поймем, в чем тут дело, так и будем гоняться за новой дозой счастья.

В основе этой книги лежит терапия принятия и последовательности (ТПП) – эмпирически обоснованный подход, позволяющий взглянуть на вопросы счастья и удовлетворения от жизни под новым и неожиданным углом. ТПП учит не новым методикам достижения счастья, но способам прекратить борьбу за него, крадущую у нас настоящий момент. В книге Расса Хэрриса этот подход изложен со всей тщательностью, очень творчески и в доступной форме. В 33 главах, каждая «на один зубок», автор методично исследует, как мы попадаем в ловушку счастья и как вовлеченность, принятие, когнитивное разделение и осознание своих ценностей могут высвободить нас оттуда.

Книга представляет собой обнадеживающее послание: нет причин сидеть и ждать, когда же начнется ваша жизнь. Эту политику выжидания можно прервать. Прямо сейчас. Чаще всего человек становится пленником собственных ошибочных восприятий – как лев, помещенный в клетку с бумажными прутьями. Но в

действительности клетка не может сдержать порывы человеческого духа. Всегда есть еще один путь вперед, и в своей книге доктор Хэррис зажигает яркую путеводную звезду, которая горит в ночи и любовно освещает этот путь.

Приятного вам путешествия. Вы в отличных руках.

*Стивен Си Хейес,*

*основатель терапии принятия и  
последовательности, Университет Невады*

# Вместо введения

## Я просто хочу быть счастливым!

Представьте на мгновение, что практически все ваши идеи о том, как достичь счастья, оказались неверными, ложными и вводящими в заблуждение. Представьте также, что именно эти идеи и делали вас несчастными. Что, если как раз напряженные поиски счастья на самом деле мешали вам его достичь? И что, если почти все, кого вы знаете, находятся в одной лодке с вами – включая психологов, психиатров и гуру самопомощи, которые утверждали, что знают все ответы?

Я задаю эти вопросы не для того, чтобы просто привлечь ваше внимание. В основе книги лежат прогрессивные научные исследования, которые иллюстрируют, что все мы попадаем в опасную психологическую ловушку. Мы живем, ориентируясь на множество бесполезных и неточных мнений о том, что есть счастье. Подобные идеи широко поддерживаются обществом, потому что «каждый знает, что это так». При поверхностном взгляде эти идеи кажутся весьма здравыми, и поэтому мы находим их вновь и вновь, чуть ли не в каждой книге по самопомощи, которая попадает в

руки. Однако эти ошибочные убеждения создают и усугубляют порочный круг, в котором, чем больше мы стремимся найти счастье, тем сильнее страдаем. Эта психологическая ловушка так ловко скрыта, что мы даже не подозреваем, что находимся внутри и она регулирует наши действия.

Это плохая новость.

Но есть и хорошая: ситуация не безнадежна. Вы можете научиться распознавать «ловушку счастья» и, что важнее, выбираться из нее и оставаться за ее пределами. Эта книга даст вам все необходимые для этого знания и навыки. Она основана на революционно-новом направлении в психологии человека, известном как терапия принятия и последовательности (ТПП) и предлагающем эффективную модель для изменения жизни.

Терапия принятия и последовательности разработана американским психологом Стивеном Хэйесом и подхвачена многими его коллегами, в их числе – Келли Уилсон и Кирк Строшел. ТПП оказалась необыкновенно эффективной при работе с пациентами, страдающими самыми различными проблемами: от депрессий и страхов до хронических болей и даже наркотической зависимости. Так, в рамках одного выдающегося исследования психологи Пэтти Бах и Стивен Хэйес использовали ТПП для лечения пациен-

тов, страдающих хронической шизофренией, и оказалось, что всего четырех часов терапии достаточно, чтобы сократить число повторных госпитализаций вдвое! Кроме того, ТПП оказалась очень эффективной и при работе с менее тяжелыми проблемами, с которыми сталкиваются миллионы людей – например, никотиновая зависимость или стресс на рабочем месте. В отличие от подавляющего большинства других методик ТПП имеет под собой прочную научную основу и поэтому быстро набирает популярность среди психологов всего мира.

Цель ТПП – помочь людям жить полной, насыщенной и осмысленной жизнью, успешно справляясь с болью, которая неизбежно встречается на пути каждого. Это возможно благодаря использованию шести эффективных принципов ТПП – они значительно отличаются от так называемых стратегий здравого смысла, которые предлагаются в большинстве книг по самопомощи.

# Является ли счастье нормальным состоянием?

На сегодняшний день в западном мире наблюдается самый высокий уровень жизни за всю историю человечества. Повышается качество медицинского обслуживания, количество и качество продуктов питания, уровень жилищных и санитарных условий. У нас становится больше денег, расширяется спектр социальных услуг, появляются новые карьерные возможности, все больше людей получают доступ к образованию и правосудию, путешествиям и развлечениям. В самом деле, современному среднему классу живется лучше, чем некогда членам королевской фамилии. И тем не менее люди не перестают страдать.

В книжных магазинах полки отделов психологии и личностного развития пополняются с невиданной скоростью, они уже ломятся от тяжести. На обложках мелькают слова и фразы: «депрессия», «страх», «нервная анорексия», «переедание», «управление гневом», «развод», «проблемы в отношениях», «сексуальные проблемы», «низкая самооценка», «одиночество», «горе», «игровая зависимость», – что бы вы ни назвали, об этом уже есть книга. Газеты, радио и телевидение изо дня в день бомбардируют нас сове-

тами «специалистов» о том, как улучшить свою жизнь. Поэтому с каждым годом увеличивается число психологов, психиатров, специалистов по семейному консультированию, социальных работников и коучеров (тренеров по развитию личности). А теперь задумайтесь вот над чем: несмотря на обилие всей этой полезной информации и мудрых советов, наши горести не только не уменьшаются, но, напротив, растут не по дням, а по часам. Что-то здесь не так, вы не находите?

Статистика шокирует: ежегодно почти у 30 процентов взрослого населения выявляется то или иное психиатрическое расстройство. По оценкам Всемирной организации здравоохранения, на сегодняшний день депрессия занимает четвертое место в списке самых тяжелых, «затратных» и ослабляющих заболеваний, а к 2020 году поднимется на *второе место*. Каждую неделю одна десятая часть взрослого населения впадает в клиническую депрессию, и каждый пятый страдает или будет страдать от нее в тот или иной период своей жизни. Более того, каждый четвертый взрослый на том или ином жизненном этапе попадает в алкогольную или наркотическую зависимость, поэтому неудивительно, что только в США проживает более 20 миллионов алкоголиков!

Но есть данные, которые пугают и отрезвляют похлестче этой статистики: почти каждый второй из нас

в тот или иной период своей жизни серьезно задумывается о суициде и борется с этой мыслью в течение двух недель или более. Еще страшнее то, что один из десяти таких людей в какой-то момент действительно пытается убить себя.

Задумайтесь об этих цифрах. Подумайте о людях, с которыми вы общаетесь: о родственниках, друзьях и коллегах. Представьте, что стоит за приведенными данными: почти половина ваших знакомых в тот или иной период своей жизни будут настолько обуреваемы страданиями, что всерьез задумаются о самоубийстве. И один из десяти совершит попытку суицида! За прошедшие двести лет средняя продолжительность жизни увеличилась в два раза. Но удвоилось ли чувство удовлетворения, радости, ощущение полноты этой жизни? Статистика дает четкий и красноречивый ответ: счастье для нас – не нормальное состояние.

# Почему так трудно быть счастливым?

Для ответа на этот вопрос нам придется отправиться в прошлое. Современный человеческий разум с его поразительной способностью к анализу, планированию, созиданию и коммуникации развивался на протяжении сотни тысяч лет, с момента появления на планете вида *Homo Sapiens*. Но наш разум эволюционировал не для того, чтобы мы умели наслаждаться жизнью, рассказывать остроумные шутки, писать сонеты или признаваться в любви. Он развивался, чтобы помочь нам выжить в мире, полном опасностей. Представьте, что вы – древний человек, охотник или собиратель. Каковы ваши основные потребности, необходимые для выживания и размножения?

Их четыре: еда, вода, кров и секс, но все они теряют смысл, если вы мертвы. Поэтому задача номер один для первобытного разума – распознать угрозу и избежать ее. По сути, первобытный мозг представлял собой устройство с программой «Не дать себя убить!», и оно оказалось необыкновенно эффективным. Чем лучше наши предки могли предугадывать опасность и избегать ее, тем дольше они жили и тем больше детей производили на свет.

С каждым поколением человеческий разум совершенствовался в умении предсказывать и избегать опасностей. И сейчас, пройдя путь эволюции длиной в сотни тысяч лет, он по-прежнему постоянно отслеживает возможные беды. Он оценивает и взвешивает все, что встречается на жизненном пути: хорошо это или плохо, безопасно или опасно, поможет или навредит? Только в наше время разум волнуют не саблезубые тигры и не двухсоткилограммовые волки. Теперь мы боимся оказаться отвергнутыми, потерять работу, получить штраф за превышение скорости, опозориться на публике, расстроить любимых, заболеть раком, не суметь заплатить по счетам – у нас миллион причин для беспокойства. Как следствие, мы тратим кучу времени на переживания и мысли о том, что, скорее всего, никогда не произойдет.

Еще одно важное условие выживания первобытного человека – факт принадлежности к группе. Если вас изгнали из клана, то волков ждать недолго. Каким же образом разум пытается защитить вас от возможного изгнания? Вы постоянно сравниваете себя с сородичами: подхожу ли я, все ли делаю правильно, достаточный ли вклад вношу, не хуже ли я других, не делаю ли я чего-то такого, за что меня могут отвергнуть?

Знакомо, не правда ли? Современный разум постоянно предупреждает нас о том, что мы можем быть

отвергнуты, и сравнивает нас с другими членами общества. Неудивительно, что мы тратим такое количество энергии на тревожные мысли: понравимся ли мы другим людям? Неудивительно, что мы постоянно ищем способы стать лучше или начинаем принижать себя из-за того, что не соответствуем каким-либо критериям. Сто тысяч лет назад мы сравнивали себя всего с несколькими людьми – членами своего клана. Теперь же, стоит нам открыть любую газету или журнал, включить телевизор или настроиться на радиоволну, как тут же возникает множество людей, которые умнее, богаче, выше, стройнее, сексуальнее, сильнее, могущественнее, успешнее, известнее и любимее нас. Как легче всего вогнать девочку-подростка в депрессию? Показать ей журнал мод. Сравнив себя со всеми этими супермоделями, накачанными коллагеном и приукрашенными графическими редакторами и возможностями цифровой обработки фотографии, девушка обязательно ощутит себя менее достойной, а то и откровенно непривлекательной. Да и все мы не очень-то отличаемся от этой девочки. Благодаря эволюции наш разум достиг такого высокого уровня, что может измыслить идеальный образ, которому мы хотели бы соответствовать, и затем начать сравнивать нашу «реальную» личность с этим недостижимым стандартом. Есть ли у нас хоть малейший

шанс против идеала? Дело всегда заканчивается тем, что мы чувствуем себя неважно.

Далее. Для амбициозного человека каменного века главное правило успеха звучит так: чем больше, тем лучше. Чем совершеннее ваше оружие, чем его больше, тем больше добычи вы получите. Чем больше еды вы запасете, тем вероятнее, что вы переживете тяжелые времена. Чем прочнее ваше жилище, тем лучше вы защищены от непогоды и от диких зверей. Чем больше у вас детей, тем больше шансов, что кто-то из них доживет до половой зрелости. Поэтому не стоит удивляться, что и современный разум настроен на увеличение: больше денег, выше статус, больше любви, больше удовлетворения от работы, более современный автомобиль, более привлекательный внешний вид, более молодой партнер, большего размера дом... Если мы достигаем успеха, то действительно получаем больше денег, покупаем машину последней модели или находим более престижную работу, мы ощущаем удовлетворение – но лишь *на время*. Рано или поздно (как правило, рано) мы начинаем хотеть еще большего.

Таким образом, эволюция нашего разума шла таким путем, что мы практически обречены на психологические страдания: мы сравниваем, оцениваем, критикуем себя; фокусируемся на том, чего нам не хвата-

ет; не удовлетворяемся тем, что имеем; прокручиваем в голове всевозможные пугающие сценарии, большинство из которых никогда не реализуются. Неудивительно, что человеку так трудно быть счастливым!

# Что представляет собой «счастье»?

Все мы нуждаемся в нем. Все мы жаждем его. Все мы стараемся его добиться. Далай-лама говорил, что «истинная цель нашей жизни – стремление к счастью». Но что конкретно представляет собой эта неуловимая цель, к которой мы все рвемся?

Слово «счастье» имеет два очень разных значения. Как правило, говоря о счастье, мы имеем в виду чувство: ощущение удовольствия, радости, наслаждения. Все мы любим приятные ощущения, поэтому неудивительно, что постоянно гонимся за ними. Однако, как и любое чувство, ощущение счастье длится недолго. И как бы сильно мы ни старались удержать его, оно все равно каждый раз ускользает. А жизнь, превращенная в погоню за приятными ощущениями, по большому счету, не приносит никакого удовлетворения. На самом деле, чем активнее мы стремимся к счастью, тем больше подвержены депрессии и тоске.

Другое понимание: счастье – это полная, насыщенная и осмысленная жизнь. Если мы действуем в соответствии со своими истинными ценностями, если движемся в направлении, которое кажется нам стоящим и значимым, если четко понимаем, каковы наши жиз-

ненные принципы, и действуем в соответствии с ними, тогда жизнь наполняется смыслом и мы наполняемся мощной энергией витальности. И это не мимолетное ощущение, а глубокое чувство удовлетворения. Без сомнения, в жизни будет множество приятных эмоций, но будут в ней и страх, и грусть, и злоба. Этого следует ожидать – ведь если мы живем полной жизнью, то должны ощущать весь спектр человеческих эмоций.

В этой книге, как вы, наверное, уже догадались, второе значение слова «счастье» будет интересовать нас гораздо больше первого. Конечно же, позитивные ощущения очень приятны и мы должны в полной мере наслаждаться ими, когда они приходят. Но если мы попытаемся испытывать их постоянно, то будем обречены на неуспех.

Реальность такова, что боль является частью жизни, и от этого никуда не деться. Каждый мыслящий человек живет с осознанием того, что придет день, когда он ослабнет, заболеет и умрет. Рано или поздно разрушатся все значимые для нас отношения – причиной может быть отвержение, добровольное расставание или смерть. Когда-нибудь каждый из нас столкнется с кризисом, разочарованием и поражением. А это значит, что всем нам предстоит болезненные мысли и переживания, в той или иной форме.

Хорошая новость заключается в том, что, хотя избежать боли не получится, можно научиться гораздо эффективнее справляться с ней: отводить ей определенное место, подниматься над ней и создавать жизнь, которую стоит жить. Книга подскажет вам, как это сделать.

В первой части вы узнаете, каким образом вы создаете ловушку счастья и попадаете в нее. Этот первый шаг очень важен, поэтому не пропускайте его: не разобравшись в механизме ловушки, вы не сумеете ее избежать.

Во второй части вы узнаете, что не нужно пытаться подавлять болезненные мысли и чувства или избегать их. Вместо этого необходимо кардинально изменить свое к ним отношение. Вы научитесь по-новому реагировать на болезненные мысли и чувства, что ослабит их воздействие и существенно уменьшит остроту и степень влияния на вашу жизнь.

И наконец, в третьей части вы научитесь фокусироваться на создании полной, насыщенной и осмысленной жизни, вместо того чтобы гнаться за приятными мыслями и ощущениями. Это привнесет в вашу жизнь энергию и чувство глубокого удовлетворения, которое не только очень приятно, но и непреходяще.

# Предстоящий путь

Эта книга похожа на путешествие за границу: многое покажется новым и незнакомым, а кое-что будет вроде бы привычным, но все же чуточку другим. Что-то вас озадачит, что-то вызовет сопротивление, а что-то позабавит и увлечет. Путешествуйте не торопясь. Не нужно рваться вперед – в полной мере насладитесь процессом. Если что-то вызовет ваш интерес, покажется необычным, остановитесь и исследуйте это явление, постарайтесь получить как можно больше информации. Создание жизни, которую стоит прожить, – важнейшая задача, поэтому не торопитесь, отнеситесь к ней со всей ответственностью.

# Часть 1

## Как мы заманиваем себя в ловушку счастья

### Глава 1

#### Волшебные сказки

Какая последняя строчка в любой сказке? Вы уже поняли: «...и жили они долго и счастливо». Подобные счастливые концы встречаются не только в сказках. Как насчет голливудских фильмов? Почти все они заканчиваются оптимистически: добро побеждает зло, герой одолевает плохого парня, а любовь оказывается сильнее всего... То же относится и к большинству популярных романов и телепередач. Мы обожаем хеппи-энды, потому что общество убеждает нас в том, что жизнь должна быть именно такой: сплошь радость и веселье, мир и согласие, долгая счастливая жизнь. Но похоже ли все это на правду? Стыкуется ли с вашим жизненным опытом? На самом деле, это один из четырех ключевых мифов, которые образуют каркас ловушки счастья. Давайте последователь-

но рассмотрим каждый из них.

## **Миф № 1. Счастье – естественное состояние всех людей**

Наша культура настойчиво убеждает в том, что счастье – естественное состояние человека. Но статистика, приведенная во введении, доказывает обратное. Напомню: каждый десятый взрослый предпринимает попытку суицида, а каждый пятый страдает от депрессии. Более того, статистическая вероятность, что на определенном этапе своей жизни вы будете страдать от психического расстройства, составляет почти тридцать процентов! Не очень блестящая перспектива, не так ли?

А если добавить сюда проблемы и переживания, которые не признаются психическими заболеваниями, – одиночество, развод, сексуальные расстройства, стресс на работе, кризис среднего возраста, сложности в отношениях, домашнее насилие, социальная изоляция, травля в коллективе, предвзятое отношение, низкая самооценка, хроническая злость и отсутствие смысла и цели в жизни, – то можно составить некоторое представление о том, насколько редко встречается подлинное счастье. К сожалению, многие люди живут с мыслью, что счастливы абсолютно все

вокруг – но только не они сами. Как вы можете догадаться, подобные убеждения только усугубляют ощущение «несчастья».

## **Миф № 2. Если я несчастлив, значит, со мной что-то не так**

Делая логический вывод из первого мифа, западное общество подразумевает, что душевные страдания являются отклонением от нормы. Они воспринимаются как слабость или болезнь, порожденная нездоровым или неполноценным разумом. А это значит, что всякий раз, когда нас посещают неизбежные болезненные мысли и чувства, мы начинаем обвинять себя в слабости или глупости. Профессионалы от здоровья подливают масла в огонь, с готовностью наклеивая на нас ярлыки с надписью «У вас депрессия», что решительно подтверждает нашу неполноценность.

Терапия принятия и последовательности основывается на кардинально ином предположении. ТПП исходит из того, что нормальные мыслительные процессы здорового человеческого разума естественным образом приводят к психологическим страданиям. Вы не дефективны – ваш разум просто выполняет свою работу, для которой он и *развивался*. К счастью, ТПП мо-

жет научить вас адаптироваться к этому процессу и эффективно изменить свою жизнь.

## **Миф № 3. Чтобы изменить жизнь к лучшему, необходимо избавиться от негативных ощущений**

Мы живем в обществе добрых надежд, полностью одержимом поиском счастья. И чего же требует от нас это общество? Избавляться от негативных ощущений и в то же время сохранять позитивные. Теория хороша, и при поверхностном взгляде кажется разумной. В конце концов, кому хочется испытывать неприятные чувства? Но вот и подвох: те жизненные явления, которые ценятся нами превыше всего, приносят с собой целую гамму ощущений, как приятных, так и не очень. Например, в длительных близких отношениях, помимо таких прекрасных чувств, как любовь и радость, вам неизбежно придется испытать и разочарование, и неудовлетворенность. Не существует идеальных партнеров, и рано или поздно вы столкнетесь с конфликтом интересов.

То же справедливо и для любого значимого жизненного проекта, в который мы вовлекаемся. Хотя зачастую они вселяют в нас энтузиазм и восторг, в то же время они, как правило, несут с собой стресс, тревогу

или страх. Поэтому, если вы верите мифу № 3, то у вас большая проблема – улучшить свою жизнь, не будучи готовым к некоторым неприятным ощущениям, решительно невозможно. Однако во второй части книги вы научитесь справляться с подобными чувствами радикально иными методами, так что они будут приносить вам намного меньше переживаний.

## **Миф № 4. Необходимо контролировать свои мысли и чувства**

Реальность такова, что наши чувства и мысли подвластны нам гораздо меньше, чем хотелось бы. Дело не в том, что контроль отсутствует: просто он намного слабее, чем должен быть по заверению «специалистов». Зато наши действия подвластны нам *целиком*. И именно поступки способны сделать нашу жизнь богатой, полноценной и осмысленной.

Подавляющее большинство программ по самопомощи придерживаются мифа № 4. Например, многие методики учат отслеживать негативные мысли и заменять их более позитивными. Другие подходы настаивают на повторении положительных аффирмаций, таких как: «Все, что со мной происходит, ведет меня к наивысшему благу и величайшей радости», или «Я

сильный и всегда со всем справляюсь». Третий вариант – техника визуализации: вам предлагается визуализировать, то есть очень живо представить себя и свою жизнь такими, как вам хотелось бы. Основная идея всех этих подходов такова: боритесь с негативными мыслями и образами, упорно наполняйте свой разум позитивными мыслями и образами, и да будет вам счастье. Если бы только все было так просто!

Держу пари, вы уже не раз пытались настроить мысли на позитивный лад, но негативные образы одолевали вас снова и снова. Во введении мы с вами узнали, каким образом развивался наш мозг на протяжении более чем ста тысяч лет. Вряд ли несколькими положительным мыслям или аффирмациям под силу существенно изменить его! Я не хочу сказать, что все эти техники абсолютно бесполезны: зачастую они приносят нам временное облегчение. Но они не способны надолго избавить нас от негативных мыслей.

То же относится и к негативным чувствам – гнев, страху, грусти, неуверенности и вине. Существует великое множество психологических стратегий по избавлению от подобных ощущений. Но вы, без сомнения, уже поняли, что, даже если они временно отступают, то потом все равно возвращаются. А затем они вновь исчезнут. И вновь вернуться. И так далее и тому подобное. Если вы типичный житель Земли, то велика

вероятность, что вы уже потратили немало времени и усилий на то, чтобы заменять «плохие» чувства «хорошими» – и, скорее всего, выяснили, что при отсутствии острого страдания вы в какой-то мере справляетесь с задачей. Однако, вероятно, заметили и другое: как только страдание усиливается, так неминуемо снижается способность контролировать свои чувства. К несчастью, миф № 4 настолько популярен, что мы начинаем чувствовать себя неполноценными всякий раз, когда наши попытки контролировать мысли и ощущения оканчиваются неудачей.

Эти четыре могущественных мифа составляют каркас ловушки счастья. Они вызывают нас на бой, в котором мы обречены на поражение, ибо ведется он против самой человеческой природы. Именно эта борьба ставит нам ловушку. В следующей главе мы подробно рассмотрим эту схватку, но сначала давайте подумаем, почему мифы так прочно вросли в нашу культуру.

## **Иллюзия контроля**

Человек как вид имеет огромные преимущества именно благодаря своему разуму. Разум позволяет нам строить планы, изобретать, согласовывать действия, анализировать задачи, делиться своими знани-

ями, учиться на опыте и представлять себе картины будущего. Надетая на вас одежда и обувь, часы на запястье, крыша над головой, стул, на котором вы сидите, и книга, которую держите в руках, – все это возможно лишь благодаря изобретательности человеческого ума. Разум позволяет нам формировать окружающий мир и приспособлять его к нашим нуждам, обеспечивать себе тепло, кров, пищу, воду, защиту, санитарные условия и медицинскую помощь. Не стоит удивляться, что столь пора зительная способность контролировать среду обитания убеждает нас в том, что нам подвластны и другие сферы.

Итак, в материальном мире контролирующие стратегии, как правило, работают бесперебойно. Если нас что-то не устраивает, мы продумываем, как можно избежать этого явления или устранить его, и затем действуем по плану. Волк у входа в жилище? Забросать камнями, копьями или застрелить. Снег, дождь, град? Да, от этого нельзя избавиться, но спасение все же есть: спрятаться в пещере, построить жилище. Сухая, бесплодная земля? Можно создать системы орошения и удобрения, а можно перебраться в другое место.

А что происходит в нашем внутреннем мире? Я имею в виду мысли, воспоминания, эмоции, влечения, мысленные образы и физические ощущения. Не

можем ли мы запросто отделаться от всего того, что нам не нравится? Если во внешнем мире это удастся нам относительно легко, то, казалось бы, почему во внутреннем должно быть по-другому?

Проведем небольшой эксперимент. Продолжая читать этот абзац, постарайтесь не думать о мороженом. Не думайте о его цвете, вкусе и консистенции. Не думайте о том, как ощущается мороженое в жаркий летний день. Не думайте о том, как это здорово, когда оно тает у вас во рту. Не думайте, как вы постоянно облизываете мороженое с краев, чтобы оно не капало вам на пальцы.

Ну, что скажете?

Так и есть! Вы постоянно думали о мороженом.

А вот и еще один эксперимент. Вспомните какое-нибудь событие, которое произошло на прошлой неделе. Подойдет любое воспоминание – разговор, фильм, прием пищи. Есть? Хорошо. Теперь постарайтесь избавиться от этого образа. Полностью устранили его из памяти, чтобы он никогда уже не пришел к вам в голову.

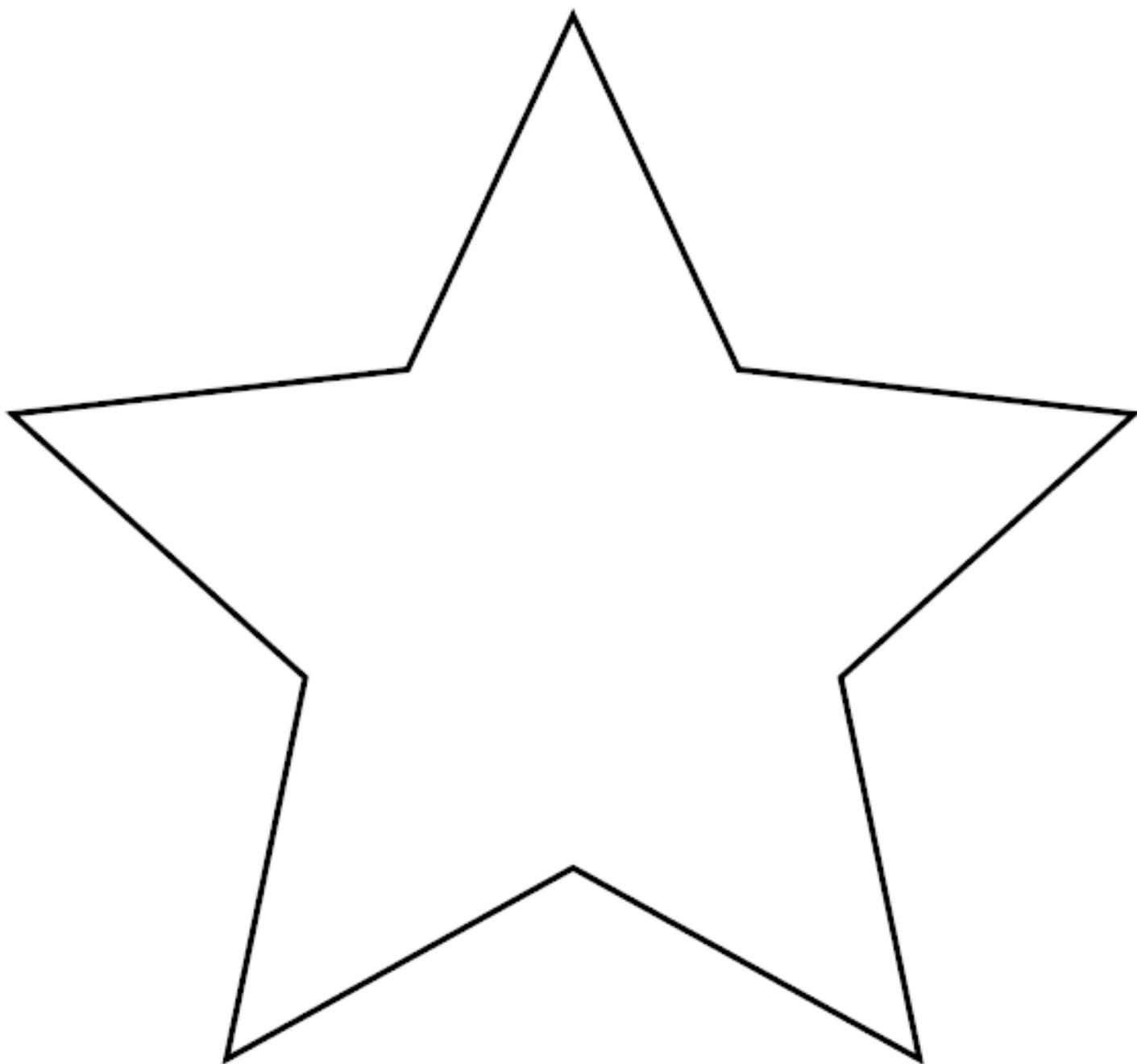
Получилось? Если вы думаете, что да, то просто проверьте, осталось ли у вас это воспоминание.

А теперь настройтесь на ощущение своего рта. Обратите внимание, что чувствует ваш язык. Проведите им по зубам, деснам, щекам и небу. А теперь по-

пробуйте отделаться от этих ощущений. Представьте, что ваш рот полностью онемел, как будто зубной врач только что вколол вам новокаин. Получилось ли у вас забыть свои ощущения?

Теперь представьте себе такой сценарий. Предположим, кто-то приставил вам к затылку заряженное ружье и сказал, что *вы не должны бояться*, что, если вы хоть на йоту ощутите страх, вас немедленно застрелят. Удастся ли вам перестать испытывать страх в подобной ситуации, даже если от этого будет зависеть ваша жизнь? (Конечно, вы можете попытаться действовать спокойно, но большой вопрос, будете ли вы на самом деле ощущать спокойствие.)

Ну, и последний эксперимент. В течение 60 секунд не отрываясь смотрите на звездочку, которая изображена ниже, и вообще ни о чем не думайте. Вот все, что от вас требуется: в течение 60 секунд не пускать в свою голову никаких мыслей – в особенности, мыслей о звездочке!



Надеюсь, что, дочитав до этого места, вы уже начали понимать, что контролировать мысли, чувства, физические ощущения и воспоминания не так-то просто. Дело не в том, что контроль над ними отсутствует: просто он не так силен, как вы думали. Давайте посмотрим правде в глаза: если бы эти вещи легко поддавались контролю, разве наша жизнь не была бы

нескончаемым блаженством? Разумеется, находятся гуру самопомощи, которые утверждают, будто постоянно пребывают именно в таком состоянии. Такие люди зачастую зарабатывают огромные деньги, их книги продаются миллионными тиражами, за ними следуют толпы людей, отчаянно жаждущих найти «ответ». Предполагаю, что многие из вас уже хаживали по этой тропе и получили досадное разочарование.

## **Откуда мы узнаем о контроле**

С самого раннего возраста мы усваиваем, что человек должен уметь контролировать свои чувства. Все детство вас наверняка сопровождали множество фраз вроде: «Не плачь, а не то я заставлю тебя поплакать по-настоящему», «Прекрати хмуриться – ищи во всем положительную сторону», «Не морщи лобик», «Ты уже большой мальчик, а большие мальчики не плачут», «Хватит себя жалеть», «Не волнуйся, тебе нечего бояться». Подобными словами окружающие нас взрослые снова и снова давали нам один и тот же посыл: мы должны научиться контролировать свои чувства. И, разумеется, нам казалось, что уж им-то под силу контролировать свои. Но что творилось в их комнатах за закрытыми дверьми? Скорее всего, многие из этих взрослых не слишком-то удачно справля-

лись с собственными болезненными чувствами. Возможно, они позволяли себе выпить лишнего или каждый вечер принимали транквилизаторы, мучительно пытаясь уснуть; заводили связи на стороне или сгорали на работе, а может быть, молчаливо страдали, пока внутри у них медленно вызревала язва желудка. Но каким бы способом они ни справлялись с проблемами, вряд ли они с вами откровенничали.

А в тех редких случаях, когда вы все же заставляли их в моменты потери контроля, то, скорее всего, они никогда не говорили вам: «Ну да, я плачу потому, что мне... ну, грустно, что ли. Это нормальное чувство, и можно научиться успешно справляться с ним». Впрочем, неудивительно: разве они могли подать вам пример укрощения эмоций, если не умели этого сами!

Школьные годы, без сомнения, еще тверже убедили вас в том, что необходимо контролировать свои чувства. Тех, кто плакал в школе, особенно мальчишек, наверняка дразнили плаксами или нытиками. Затем, становясь старше, вы начинали слышать такие фразы: «Да забудь ты об этом!», «Ладно уж, всякое бывает!», «Надо двигаться дальше!», «Выше нос!», «Не бери в голову!», «Не будь такой размазней!», «Да перестань уже!», – и даже использовали их сами.

Все подобные фразы подразумевают, что мы должны уметь по собственному желанию включать и вы-

ключать свои эмоции, словно нажимая на кнопку. Почему же этот миф настолько убедителен? Потому что нам кажется, что все окружающие нас люди выглядят счастливыми. Нам кажется, что они контролируют свои чувства и мысли. Но ключевое слово здесь – кажется. На самом же деле большинство людей не афишируют, в какие схватки они вступают с собственными мыслями или эмоциями, или не говорят всей правды. Они «делают мужественное лицо» и «держат марку». Они напоминают того самого клоуна, который плачет внутри себя, а окружающие видят лишь уморительные гримасы на ярко-раскрашенном лице. Психотерапевтам часто доводится слышать от пациентов: «Если бы мои друзья (родственники, коллеги) услышали меня сейчас, они бы ни за что не поверили. Ведь все думают, что я такой сильный (уверенный, счастливый, независимый и т. п.)».

Одна из моих пациенток, тридцатилетняя Пенни, по профессии администратор на ресепшн, обратилась ко мне через полгода после рождения первого ребенка. Она чувствовала тревогу и страх, ее одолевали сомнения, хорошо ли она справляется с материнскими обязанностями. Временами она казалась себе неумелой и неполноценной матерью, ей хотелось просто взять и убежать от этой ответственности. А порой она чувствовала себя измотанной и несчастной и задава-

лась вопросом, не ошиблась ли она, решив завести ребенка. В довершение всего ее мучила вина за сами эти мысли. Хотя Пенни регулярно посещала групповые занятия для молодых матерей, она ни с кем не делилась своими проблемами. Все остальные участницы группы казались такими уверенными, что Пенни было страшно: стоит ей заикнуться о своих чувствах, они начнут смотреть на нее сверху вниз. В конце концов Пенни набралась смелости и поделилась своими эмоциями с одной женщиной – и ее признание словно нарушило заговор молчания. Оказалось, что и другие молодые мамы чувствовали примерно то же, но, как и Пенни, напускали на себя невозмутимый вид и скрывали истинные чувства из страха вызвать осуждение и отпор. И когда женщины, наконец, открылись и стали разговаривать друг с другом начистоту, все они испытали огромное облегчение и очень сблизились.

Если говорить обобщенно, мужчинам гораздо труднее осознавать свои глубинные переживания, нежели женщинам. А все потому, что мальчиков учат стoisчески переносить неприятности, то есть прятать свои чувства глубоко внутри. В конце концов, большие мальчики не плачут. Женщины же, напротив, с раннего детства учатся делиться своими переживаниями и обсуждать их. Тем не менее многие женщины даже близким людям неохотно признаются в том, что они

подавлены, встревожены или «не тянут», – а все потому, что боятся показаться слабыми или глупыми. Привычка замалчивать свои истинные чувства и надевать на себя маску только усиливает и без того мощественную иллюзию контроля.

Итак, вопрос стоит следующим образом: насколько сильно повлияли на вас все эти мифы о контроле? На следующей странице вы найдете тест, который поможет это определить.

## **Тест: «Контроль над мыслями и чувствами»**

Этот вопросник является адаптированной версией теста аналогичной тематики, который был разработан Стивеном Хэйесом, Фрэнком Бондом и другими психологами. Понятие «негативные мысли и чувства» включает в себя целую гамму болезненных переживаний (таких как гнев, подавленность и тоска) и травмирующих мыслей (дурные воспоминания, беспокоящие образы, суровые высказывания в свой адрес). Из каждой пары утверждений выберите то, которое наиболее точно описывает вашу жизненную позицию. Выбранный ответ необязательно должен быть справедливым на 100 % во всех случаях жизни; отметьте то

высказывание, которое ближе всего к вашему общему ощущению.

**1а.** Чтобы преуспеть в жизни, мне необходимо хорошо контролировать чувства.

**1б.** Для того чтобы преуспеть в жизни, мне не требуется хорошо контролировать чувства.

**2а.** Тревожность – это плохо.

**2б.** Тревожность – это и не хорошо, и не плохо. Просто это дискомфортное ощущение.

**3а.** Если не контролировать негативные мысли и чувства, они нанесут вам вред.

**3б.** Негативные мысли и чувства не нанесут вам вреда, несмотря на неприятные ощущения.

**4а.** Я боюсь некоторых сильных чувств.

**4б.** Я не боюсь никаких чувств, даже самых сильных.

**5а.** Чтобы начать делать что-то важное, я должен избавиться от всех сомнений.

**5б.** Я могу делать что-то важное, даже если продолжаю сомневаться.

**6а.** При появлении негативных мыслей и эмоций важно как можно скорее избавиться от них или хотя бы ослабить их.

**6б.** Попытка избавиться от негативных мыслей и эмоций или ослабить их часто приводит к проблемам. Если же я просто позволю себе испытывать их, они пройдут сами по себе.

**7а.** Лучший способ справляться с негативными мыслями и чувствами – подвергнуть их анализу и с помощью полученной информации устранить.

**7б.** Лучший способ справляться с негативными мыслями и чувствами – осознать их наличие и позволить себе испытывать их, не пытаясь их анализировать или оценивать.

**8а.** Я смогу стать «здоровым» и «счастливым», если разовью в себе способность избегать негативных мыслей и чувств, ослаблять или устранять их.

**8б.** Я смогу стать «здоровым» и «счастливым», если позволю негативным мыслям и чувствам приходить и уходить своим чередом и научусь полноценно функционировать даже в их присутствии.

**9а.** Если мне не удастся подавить негативную эмоциональную реакцию, это признак слабости и личной несостоятельности.

**9б.** Необходимость контролировать или подавлять негативную эмоциональную реакцию сама по себе является проблемой.

**10а.** Если у меня есть негативные чувства и мысли, значит, у меня психологические проблемы, я не совсем здоров.

**10б.** Если у меня есть негативные чувства и мысли, значит, я нормальный человек.

**11а.** Люди, которые властвуют над своей жизнью, как правило, также властвуют над своими чувствами.

**11б.** Люди, которые властвуют над своей жизнью, не обязаны пытаться властвовать над своими чувствами.

**12а.** Чувство тревоги ненормально, и я всячески пытаюсь этого избежать.

**12б.** Я не люблю чувство тревоги, но оно совершенно нормально.

**13а.** Негативные мысли и чувства – знак того, что в моей жизни что-то не так.

**13б.** Негативные мысли и чувства являются неотъемлемой частью жизни любого человека.

**14а.** Чтобы приняться за важное и сложное дело, я должен чувствовать себя хорошо.

**14б.** Я могу приняться за важное и сложное дело, даже если я подавлен и встревожен.

**15а.** Я пытаюсь подавить неприятные для себя чувства и мысли, просто не думая о них.

**15б.** Я не пытаюсь подавить неприятные для себя чувства и мысли. Я просто позволяю им приходиться и уходить своим чередом.

Для получения результатов подсчитайте количество выбранных вами ответов «а» и «б». (Пожалуйста, запишите результат. В конце книги я попрошу вас проделать тест еще раз.)

Чем больше у вас ответов «а», тем выше вероятность, что вопросы контроля причиняют вам серьезные мучения. Как это происходит? Об этом – в следующей главе.

## Глава 2

# Порочные круги

По щекам Мишель текут слезы. «Что со мной не так? – спрашивает она. – У меня прекрасный муж, замечательные дети, отличная работа. Я в хорошей форме, у меня нет проблем со здоровьем. У нас красивый дом, и в деньгах мы не нуждаемся. Живем в живописном месте. Так почему же я не чувствую себя счастливой?»

Хороший вопрос. Кажется, что у Мишель есть все, чего она хотела от жизни, так в чем же подвох? Мы еще вернемся к истории Мишель, а пока давайте окинем взглядом вашу жизнь.

## **А в чем ваша проблема?**

Если вы читаете эту книгу, можно предположить, что вы хотели бы улучшить свою жизнь. У вас проблемы в отношениях, вы одиноки, ваше сердце разбито? Ненавидите работу или лишились ее? Пошаливает здоровье? Кто-то, кого вы любите, отверг вас, или уехал жить в другую страну, или даже умер? Вы переживаете кризис среднего возраста? Страдаете от низкой самооценки или от неуверенности в себе, чувству-

ете себя неполноценным? У вас алкогольная, наркотическая или какая-либо другая зависимость? Проблемы с деньгами или с законом? Или вы просто в ступоре и не знаете, чего же вы хотите? Мучаетесь в депрессии и тоске? А может быть, вам просто все наскучило и вы чувствуете, что в жизни нет никакого смысла?

Какова бы ни была ваша проблема, она, без сомнения, вызывает дискомфортные чувства и мысли, и вы, вероятно, уже потратили кучу времени и усилий на то, чтобы от них избавиться. Но подумайте, а что, если эти попытки избавиться от «плохих» мыслей и чувств на самом деле снижают качество вашей жизни? В ТПП есть специальное высказывание на эту тему: «Проблема – в решении!»

Каким образом решение превращается в проблему?

Что вы делаете, если у вас вдруг что-то зачесется? Почешете это место, правильно? И обычно это так хорошо помогает, что вы лишний раз не задумываетесь: почесали – и все прошло. Нет проблем. А теперь представьте, что у вас образовалась небольшая экзема (распространенное заболевание кожи). Зудит очень сильно, так что вы, естественно, постоянно чешетесь. Но клетки кожи на этом участке уже воспалены и поэтому очень чувствительны. При скре-

бущих движениях из клеток выделяются химические вещества, называемые гистаминами, которые являются сильными раздражителями и, в свою очередь, еще сильнее воспаляют кожу. Поэтому спустя некоторое время зуд возвращается и становится сильнее, чем был. Разумеется, если вы почесаете воспаленный участок снова, вы сделаете только хуже! Чем больше вы чешетесь, тем сильнее экзема и острее зуд.

Почесывание – отличное решение в случае мимолетного зуда нормальной, здоровой кожи. Однако для хронического зуда при кожном заболевании почесывание только вредит, то есть решение становится частью проблемы. Это явление получило название порочного круга. А в сфере человеческих эмоций порочные круги встречаются сплошь и рядом. Вот несколько примеров.

- Джозеф боится быть отвергнутым, поэтому в ситуациях общения ощущает чрезмерную тревогу. Он не хочет появления этой тревоги, поэтому всячески избегает общения. Он не принимает приглашения на вечеринки. Он не заводит друзей. Он живет один и все вечера проводит дома. Это означает, что в тех редких случаях, когда ему все-таки приходится «выходить в люди», из-за отсутствия опыта его тревожность только усугубляется. Более того, одинокая жизнь при полном отсутствии друзей и социальных контактов за-

ставляет его чувствовать себя отвергнутым – а ведь именно этого он и боится!

- Ивонн также чувствует дискомфорт в ситуациях общения. Она справляется с этим с помощью больших количеств алкоголя. На короткое время алкоголь снижает ее тревожность. Однако на следующий день приходит похмелье и усталость, Ивонн часто сожалеет о деньгах, потраченных на выпивку, или переживает по поводу того, что она натворила, находясь под градусом. Да, на какое-то время ей удастся уйти от своей тревожности, но какова цена? Множество других неприятных чувств, причем в долгосрочной перспективе. А если Ивонн оказывается в ситуации, где нет возможности выпить, ее тревожность существенно возрастает – ведь она не может рассчитывать на помощь алкоголя.

- Даниэль страдает избыточным весом и очень переживает по этому поводу. Чтобы подбодрить себя, она решает съесть немножко шоколада. На какой-то момент она чувствует себя лучше. Но затем Даниэль начинает думать обо всех тех калориях, которые она только что проглотила, и как они отразятся на ее весе – и заканчивается все тем, что она чувствует себя хуже некуда.

- Ахмет потерял форму и хочет восстановить ее. Он приступает к тренировке, но, так как он давно не зани-

мался, ему тяжело и неприятно. Ему не нравятся эти дискомфортные ощущения, поэтому он бросает тренироваться. И еще больше теряет форму.

- Отношения между Эндрю и его женой Сильваной стали весьма напряженными. Сильвана злится на Эндрю, потому что тот работает допоздна и проводит с ней слишком мало времени. Эндрю неприятна наэлектризованная атмосфера в доме, поэтому, чтобы избежать ее, он начинает задерживаться еще дольше. Но чем больше он работает, тем недовольнее Сильвана – и напряженность в отношениях упорно нарастает.

Эти примеры показывают, к чему приводят попытки избавиться от неприятных чувств, подавить или избежать их. Мы называем эти попытки стратегиями контроля, так как они напрямую контролируют ваши ощущения. В таблице на следующей странице представлены наиболее распространенные стратегии контроля. Я разделил их на две основные категории: стратегии борьбы и стратегии бегства. К первой категории относятся попытки побороть нежелательные мысли и чувства или совладать с ними; ко второй – стремления убежать или спрятаться от «непрощенных гостей».

**Наиболее распространенные стратегии контро-**

ля

Стратегии бегства	Стратегии борьбы
<p><i>Попытка убежать/спрятаться</i> Вы прячетесь или сбегаете от ситуаций или действий, которые могут вызвать дискомфортные чувства. Например, бросаете учебу или не принимаете приглашение на светское мероприятие, чтобы избавиться себя от чувства тревоги.</p> <p><i>Отвлечение</i> Вы пытаетесь отвлечься от своих мыслей и чувств, сосредоточившись на чем-то другом. Например, вам скучно или тревожно, и вы выкуриваете сигарету, едите мороженое или отправляетесь за покупками. Другой пример: вы переживаете из-за серьезной проблемы на работе, поэтому ночь напролет смотрите телевизор, чтобы только о ней не думать.</p> <p><i>Отключка/ «заморозка»</i> Вы пытаетесь изолировать себя от своих мыслей и чувств, «замораживая» их или пытаясь отключиться, чаще всего с помощью лекарств, наркотиков и алкоголя. Некоторые спасаются тем, что слишком много спят или просто сидят и «смотрят в потолок».</p>	<p><i>Подавление</i> Вы пытаетесь открыто подавить нежелательные мысли и чувства. Вы усилием воли вытесняете нежелательные мысли или загоняете чувства глубоко внутрь.</p> <p><i>Спор</i> Вы начинаете спорить со своими мыслями, пытаясь опровергнуть их с рациональных позиций. Например, ваш разум говорит: «Ты неудачник», а вы отвечаете ему: «Да нет же, вовсе нет — ты только посмотри, каких высот я достиг в работе». Или вы можете спорить с реальностью, выражая протест: «Это не должно быть так!»</p> <p><i>Попытка совладать</i> Вы пытаетесь взять чувства и мысли под контроль. Например, вы говорите себе: «Хватит ныть», или «Спокойно!», или «Выше нос!». Либо вы пытаетесь заменить негативные мысли позитивными и заставляете себя ощущать счастье, хотя на самом деле вам плохо.</p> <p><i>Самоуничужение</i> Пытаясь «перебить» неприятные мысли, вы начинаете изводить себя. Вы можете называть себя неудачником или идиотом либо критиковать и винить себя: «Хватит уже разводить сантименты! Ты же можешь справиться с этим! Почему ты ведешь себя как последний трус? Надо быть более осмотрительным!»</p>

# В чем подвох стратегий контроля?

В чем же подвох использования подобных стратегий для контроля мыслей и чувств? Подвоха нет, если вы:

- пользуетесь ими умеренно;
- пользуетесь ими только в тех ситуациях, в которых они способны помочь;
- использование этих стратегий не мешает вам заниматься тем, что представляет для вас истинную ценность.

Если вы не слишком расстроены или подавлены, то есть вполне справляетесь с рядовыми повседневными стрессами, тогда осторожные попытки совладать с чувствами и мыслями не должны быть для вас проблемой. В некоторых случаях можно успешно справиться с неприятными эмоциями с помощью отвлечения. Если вы только что поссорились с партнером и чувствуете себя оскорбленным и взбешенным, вы вполне можете отправиться на прогулку или уткнуться носом в книгу и подождать, пока нервы придут в порядок. Иногда полезно и «отключаться» – например, после изнурительного рабочего дня лучше всего восстанавливаться именно сном.

Тем не менее стратегии контроля могут превратиться в проблему, если:

- вы злоупотребляете ими;
- вы пользуетесь ими в тех ситуациях, в которых они не способны помочь;
- использование этих стратегий мешает вам заниматься тем, что представляет для вас истинную ценность.

## **Злоупотребление стратегиями контроля**

Все мы в той или иной степени используем стратегии контроля. В самом деле, кому же не хочется обойтись без кое-каких не слишком приятных мыслей и чувств, которые время от времени нас посещают? И, как мы увидели, попытки контролировать свои чувства не являются проблемой, если с этим не переусердствовать. Контролируйте чувства, но в меру. Например, когда я ощущаю сильную тревожность, я могу «заесть» ее плиткой шоколада или парой печений. По сути, это одна из форм отвлечения – попытка избежать неприятных ощущений, сосредоточившись на чем-то другом. Но поскольку я не злоупотребляю этим, подобное отвлечение не добавляет мне проблем – я держу оптимальный вес и не рискую зарабо-

тать диабет. А вот когда мне было чуть за двадцать, дела обстояли совершенно иначе. Тогда для того, чтобы снизить тревожность, мне приходилось есть шоколад и пирожные тоннами (в плохие дни я мог проглотить пять пачек печенья «Тим-Там»), а в результате я сильно располнел и нажил проблемы с давлением. Та же самая стратегия – но при неумеренном использовании она совершенно явно приводит к драматическим последствиям.

Если вы нервничаете накануне экзаменов, можете попытаться отвлечься, посмотрев телевизор. Но опять же, это средство помогает, только если вы прибегаете к нему время от времени. Если же вы переусердствуете, то начнете просиживать перед экраном все вечера напролет и вообще не сможете заниматься, что, в свою очередь, только повысит вашу нервозность – ведь на подготовку остается все меньше и меньше времени! Таким образом, в долгосрочной перспективе отвлечение не является эффективным способом контроля тревожности. Очевидно, что подобные попытки справиться с тревогой мешают вам делать то единственное, что только и может помочь: заниматься.

То же происходит и со стратегией отключки при помощи алкоголя или наркотиков. Умеренное употребление транквилизаторов или алкоголя вряд ли повле-

чет за собой серьезные долгосрочные последствия. Но если прибегать к подобным «костылям» постоянно, вы рискуете легко попасть в зависимость, что принесет в вашу жизнь множество осложнений и вызовет еще более неприятные чувства.

Обратите внимание, что все описанные стратегии во многом перекликаются друг с другом. Телевизор вместо учебы может считаться не только отвлечением, но и попыткой избежать занятий или спрятаться от них. Кроме того, смотреть телевизор можно и ради отключки – многие люди часами просиживают перед экраном, уставившись в него безо всякого интереса.

## **Когда стратегии контроля не помогут**

Если вы теряете человека, которого глубоко любите (причина может быть любой: отвержение, расставание, смерть), вы почувствуете боль. Такая боль называется горем. Горе – нормальная эмоциональная реакция на любую значимую для вас потерю (будь то потеря любимого человека, работы или собственной конечности). Нет способа справиться с горем или избежать его – оно есть, и все тут. И, если вы примете его как должное, оно пройдет своим чередом.

К сожалению, многие люди отказываются принимать горе. Мы согласны делать все, что угодно, лишь

бы его не чувствовать. Можем с головой уходить в работу, заливаться алкоголем, бросаться в омут новых отношений «назло обидчику» или притуплять все чувства лекарствами. Но как бы мы ни пытались избавиться от горя, оно никуда не уходит, таится в самой глубине.

Это напоминает попытку удержать под водой футбольный мяч. Пока вы удерживаете его, он остается на глубине. Но рано или поздно руки устанут, и, как только вы ослабите хватку, мяч моментально выскочит на поверхность.

Донне было 25, когда ее муж и ребенок погибли в ужасной автокатастрофе. Естественно, чувство потери было огромно: настоящий взрыв болезненных чувств, включая грусть, гнев, страх, одиночество и отчаяние. Но Донна не могла принять всех этих ужасных чувств и гнала их от себя с помощью алкоголя. Опьянение ненадолго смягчало боль, но стоило ей протрезветь, как горе возвращалось с удвоенной силой – и тогда она напивалась еще сильнее, чтобы снова отделаться от него. Донна обратилась ко мне через полгода. К этому времени она ежедневно выпивала по две бутылки вина, плюс несколько таблеток валиума и снотворного. Единственным решающим фактором выздоровления Донны стала ее решимость прекратить убегать от боли. Только когда она смогла от-

даться чувствам и принять их как естественное проявление горя, ей удалось смириться с ужасной потерей. Это помогло ей по-настоящему оплакать своих любимых и направить свою энергию на строительство новой жизни. (Позже мы увидим, как Донна с этим справилась.)

## **Стратегии контроля как помеха**

Что в жизни представляет для вас наибольшую ценность? Здоровье? Работа? Семья? Друзья? Религия? Спорт? Природа? Не секрет, что, если мы активно вкладываем свое время и энергию в то, что является для нас действительно важным, жизнь становится богаче и начинает приносить больше удовлетворения. Однако слишком часто попытки избавиться от неприятных чувств мешают нам заниматься тем, что мы по-настоящему ценим.

Например, предположим, что вы – профессиональный актер и очень любите свою работу. И вот в один прекрасный день безо всяких видимых причин как раз перед выходом на сцену у вас появляется острый страх неудачи. Соответственно, вы отказываетесь идти на подмостки (это расстройство известно как «боязнь сцены»). Отказ может временно снизить страх, но в то же время он препятствует вам заниматься тем,

что вы по-настоящему цените.

Или представим, что вы только что пережили развод. Грусть, страх, гнев – все это естественные реакции на событие, однако же вы не желаете их испытывать. И вот вы пытаетесь поднять себе настроение, начиная есть что попало, прикладываясь к бутылке или курить одну сигарету за другой. И каковы же последствия для вашего здоровья? Мне еще не приходилось встречать людей, которые бы не ценили свое здоровье, но в то же время многие используют стратегии контроля, которые наносят существенный вред их физическому состоянию.

## **Степень контроля над чувствами**

Степень контроля над чувствами и мыслями во многом зависит от их интенсивности – чем слабее чувства, тем успешнее мы можем их контролировать. Например, если речь идет о типичном повседневном стрессе, справиться с ним помогают простейшие техники релаксации. Но чем глубже травмируют нас мысли и чувства, тем менее эффективны попытки их контролировать. Если вы испытываете ужас, вас не успокоит ни одна из известных человечеству расслабляющих техник.

Кроме того, мы можем довольно успешно регулиро-

вать те чувства и мысли, которые вызваны не слишком важными вещами. К примеру, если вы всячески отлыниваете от уборки в гараже или от мытья машины, для вас не составит труда отвлечься от этого. Почему? Потому что в глобальной перспективе эти задачи не являются такими уж важными. Даже если вы этого не сделаете, солнце все равно взойдет на следующее утро и вы по-прежнему будете дышать. Единственное, что произойдет, – ваша гараж или машина останутся грязными. А теперь представьте, что у вас на руке появилась подозрительная родинка черного цвета, и вы не решаетесь пойти к врачу. Легко ли будет отвлечься на этот раз? Конечно, вы можете отправиться в кино, посмотреть телевизор, «посидеть» в Интернете и перестанете думать о родинке – на какое-то время. Но затем все равно вернетесь к этим мыслям – а все потому, что ваше бездействие потенциально способно привести к серьезным последствиям.

Итак, благодаря тому, что многие игнорируемые вещи на самом деле не представляют особой важности и не все негативные мысли и чувства являются глубокими, стратегии контроля часто действительно улучшают наше состояние – по крайней мере, на какое-то время. К сожалению, они могут вселить в нас ложную уверенность, и мы начинаем думать, что степень на-

шего контроля гораздо больше, чем она есть на самом деле. Но это ложное ощущение контроля основано лишь на тех мифах, о которых мы говорили в предыдущей главе.

## **Как контроль связан с ловушкой счастья**

Ловушка счастья построена из неэффективных стратегий контроля. Для того чтобы ощущать себя счастливыми, мы отчаянно пытаемся контролировать свои чувства. Но все стратегии контроля имеют существенные издержки.

- Они требуют много времени и энергии и, как правило, неэффективны в долгосрочной перспективе.
- Мы чувствуем себя глупыми, ущербными, слабыми, потому что мысли и чувства, которые мы стремимся побороть, возвращаются снова и снова.
- Многие стратегии, смягчающие неприятные ощущения в краткосрочной перспективе, со временем снижают общее качество жизни.

Подобные нежелательные последствия приводят к возникновению новых болезненных чувств и, таким образом, к новым попыткам их преодоления. Снова порочный круг. У психологов есть специальный

термин для злоупотребления стратегиями контроля: «эмоциональное избегание». Эмоциональное избегание – это стремление продолжать попытки изменить или устранить нежелательные мысли и чувства, даже если эти попытки неэффективны, вредны, деструктивны и требуют весомых затрат. Эмоциональное избегание лежит в основе хронической депрессии, тревожности, алкогольной или наркотической зависимости, расстройства пищевого поведения и целого ряда других психологических проблем. Вот самая суть ловушки: в поисках счастья мы пытаемся скрыться или избавиться от плохих ощущений, но чем упорнее мы этого добиваемся, тем больше негативных ощущений создаем. Важно, чтобы вы осознали эту идею, приложив ее к своему опыту, а не просто поверили прочитанному. Имея это в виду, пожалуйста, закончите следующее предложение: «Мысли и чувства, от которых мне хотелось бы избавиться в первую очередь, – это...».

Сформулировав ответ, не пожалейте нескольких минут и составьте подробный список всех испробованных вами способов избавиться от этих неприятных мыслей или чувств, изменить или избежать их. Постарайтесь вспомнить каждую стратегию, которую вы когда-либо использовали, неважно, намеренно или бессознательно. Не пытайтесь редактировать или оцени-

вать свои ответы. Наша цель – отыскать как можно больше примеров, в том числе:

- избегание ситуаций, в которых возникает неприятное чувство;
- обращение к алкоголю, наркотикам и лекарствам;
- самоистязание;
- отрицание;
- стремление обвинить других;
- использование визуализаций и самогипноза;
- чтение книг по самопомощи, посещение психотерапевта;
- использование положительных аффирмаций;
- промедление;
- обращение к молитвам;
- обсуждение проблем с друзьями;
- дневниковые записи;
- неумеренное курение;
- переедание;
- недоедание;
- слишком продолжительный сон;
- депривация сна;
- откладывание важных изменений или решений;
- уход с головой в работу (светскую жизнь, хобби, спорт);
- убеждение себя в том, что «это пройдет».

Просмотрите получившийся список. По каждому пункту ответьте на следующие вопросы.

1. Удалось ли мне избавиться от болезненных мыслей и чувств в долгосрочной перспективе?
2. Сколько времени, денег, энергии, здоровья и жизненных сил было потрачено на эту стратегию?
3. Приблизился ли я к полноценной, насыщенной и осмысленной жизни?

Вероятно, выполняя это упражнение, вы обнаружили следующие факты:

- Вы потратили много времени и усилий на то, чтобы устранить неприятные мысли и чувства или избежать их.
- Большинство использованных стратегий контроля не помогли вам ослабить негативные мысли и чувства в долгосрочной перспективе.
- Многие стратегии контроля нанесли вам ощутимый урон.
- Многие стратегии контроля в действительности только отдалили вас от той жизни, какой вы хотели бы жить в идеале.

Ну что, вы изумлены, озадачены, возмущены? Если так... то это хорошо! Это серьезный сдвиг вашей реальности, ставящий под сомнение множество глубоко укоренившихся убеждений. Реакция и должна быть

бурной.

Разумеется, если ваши стратегии контроля не повлекли за собой существенных *затрат* или действительно *приблизили* вас к желаемой жизни, тогда они не являются проблемой и нет смысла останавливаться на них. В ТПП рассматриваются только те стратегии контроля, которые ставят под угрозу качество жизни в долгосрочной перспективе.

Так и слышу, как вы говорите: «Минуточку, а почему вы и словом не обмолвились о том, что нужно заниматься благотворительностью, самозабвенно трудиться, заботиться о своих друзьях? Разве мы не становимся счастливее, помогая другим?» Хороший вопрос. Помните о том, что важны не только сами действия, но и ваша мотивация. Если вы жертвуете на благотворительность, чтобы избавиться от мыслей о собственном эгоизме, жадно набрасываетесь на работу, дабы не чувствовать себя неполноценным, или проявляете заботу о друзьях, пытаетесь нейтрализовать страх быть отвергнутым, то велика вероятность, что вы не получаете особого удовлетворения от своих действий. Почему? Да потому что если вами движет желание избежать неприятных мыслей и чувств, то оно вытягивает радость и энергию из всего, что вы делаете. вспомните, когда вы пытались избавиться от стресса, скуки или ощущения несчастья с помощью

вкусной еды. Держу пари, было не так уж здорово. Но ведь вам наверняка приходилось есть ту же самую пищу не для того, чтобы отделаться от негативных эмоций, а просто так, чтобы в полной мере насладиться ее вкусом! Вот это совсем другое дело, не так ли?

Отличные советы по улучшению качества жизни раздаются со всех сторон: найти интересную работу, заняться спортом, пообщаться с родными и близкими, выбраться на природу, найти себе увлечение, вступить в клуб, внести пожертвование, приобрести новые навыки, принять активное участие в жизни вашего района и т. д. и т. п. Все эти занятия способны принести глубокое удовлетворение, если вы беретесь за них потому, что считаете их по-настоящему важными и ценными. Но если их основным назначением является уход от неприятных мыслей и чувств, то, скорее всего, вы не получите большой отдачи. Трудно по достоинству ценить жизнь, когда вы постоянно убегаете от какой-то угрозы.

Вспомните Мишель, у которой, казалось бы, есть все, что она только могла пожелать, но нет ощущения счастья. Движущая сила ее жизни – избежание ощущения собственной ничтожности. Ее терзают мысли вроде «Я отвратительная жена», «Почему я настолько неполноценна?», «Меня никто не любит», и целый ряд сопутствующих этому чувств: вина, тревожность,

неудовлетворенность и разочарование.

Мишель очень старается избавиться от этих мыслей и чувств. Она с головой уходит в работу и часто задерживается допоздна, чтобы выручить других людей; она не надышится на мужа и детей, с готовностью исполняя любые их капризы; она пытается угодить всем знакомым, ставя их потребности выше собственных. Цена, которую она за это платит, огромна. Удастся ли ей таким образом отделаться от дискомфортных мыслей и чувств? Ответ очевиден. Постоянно отодвигая себя на задний план и упорно пытаясь заслужить одобрение других, Мишель только усугубляет чувство собственной ничтожности. Она основательно застряла в ловушке счастья.

## **Как выбраться из ловушки счастья**

Первый шаг – научиться глубже осознавать себя. Фиксировать мельчайшие действия, к которым вы прибегаете для того, чтобы изменить или искоренить неприятные ощущения и чувства или скрыться от них. И, застав себя за использованием стратегий контроля, обратить внимание на их последствия.

Можете завести специальный журнал или каждый день отводить несколько минут на размышления. Чем быстрее вы научитесь распознавать, как вы попадае-

те в ловушку, тем скорее вы сможете из нее выбраться. Значит ли это, что теперь вы должны смириться с тревожащими чувствами и обречь себя на жизнь, полную страдания и боли? Вовсе нет. Во второй части этой книги вы познакомитесь с кардинально новым подходом к нежелательным мыслям и чувствам. Вы научитесь лишать их силы, чтобы они перестали причинять вам боль. Вы узнаете, как можно подняться над ними, вместо того чтобы становиться их жертвой. Вы перестанете бороться с ними и научитесь отпускать. И, наконец, вы сможете увидеть эти переживания в новом свете, так что они перестанут казаться пугающими призраками прошлого.

Но не торопитесь. Прежде чем продолжать чтение, устройте себе перерыв на несколько дней. Отслеживайте свои попытки контроля и их эффективность в вашей жизни. Научитесь безошибочно распознавать ловушку. И с нетерпением ждите перемен – они уже близко.

# **Часть 2**

## **Меняем внутренний мир**

### **Глава 3**

## **Шесть ключевых принципов ТПП**

Терапия принятия и последовательности базируется на шести ключевых принципах, которые сообща работают над достижением двух основных целей: а) эффективная работа над болезненными мыслями и чувствами и б) создание полноценной, насыщенной и осмысленной жизни. Вторая часть книги посвящена преимущественно первой задаче и рассказывает о том, как изменить внутренний мир личности. В третьей части речь пойдет в основном о решении второй задачи: как создать жизнь, которую стоит прожить. На протяжении книги мы будем последовательно прорабатывать каждый принцип в отдельности, но сначала давайте очень кратко рассмотрим их все.

### **Принцип 1. Разделение**

Разделение позволяет по-новому взглянуть на от-

рицательные мысли и чувства, вследствие чего резко снижается их влияние на вашу жизнь. Когда вы научитесь отделять себя от болезненных и неприятных мыслей, они потеряют свою способность пугать, беспокоить и вводить в депрессию. А научившись отстраняться от жестких самокритических высказываний и бесполезных самоограничивающих убеждений, вы почувствуете, что они все меньше отражаются на вашем поведении.

## **Принцип 2. Расширение**

Расширение заключается в том, что, вместо того чтобы подавлять или отгонять беспокоящие чувства, ощущения и импульсы, вы начинаете отводить для них специальное пространство внутри себя. Открывшись этим чувствам и предоставив им место, вы увидите, что они беспокоят вас гораздо меньше и проходят намного быстрее, а не «витают в воздухе», отравляя вам жизнь. (На профессиональном сленге ТПП этот принцип обозначается термином «принятие». Но я выбрал другое слово, потому что у «принятия» слишком много различных значений, и велика вероятность неправильного понимания.)

## **Принцип 3. Вовлеченность**

Вовлеченность подразумевает жизнь в настоящем; сосредоточенность и полное погружение в то, чем вы заняты в данный момент. Вместо того чтобы блуждать в прошлом или беспокоиться о будущем, вы глубоко включаетесь в то, что происходит здесь и сейчас. (На профессиональном сленге ТПП этот принцип звучит как «Контакт с настоящим моментом». Термин изменен мною исключительно в целях легкости изложения.)

## **Принцип 4. «Я-наблюдатель»**

«Я-наблюдатель» – это очень весомый аспект человеческого сознания, который до настоящего момента совершенно игнорировался западной психологией. Научившись устанавливать связь с этой частью себя, вы сможете изменять свое отношение к нежелательным мыслям и чувствам еще эффективнее.

## **Принцип 5. Ценности**

Прояснение своих ценностей и установление с ними связи – важнейший шаг к построению осмыслен-

ной жизни. Ваши ценности являются отражением того, что наиболее важно для вашего сердца: каким человеком вы стремитесь быть, что имеет для вас принципиальное значение и какую позицию вы хотите занимать в этой жизни. Ценности задают направление жизни и побуждают вас совершать значимые изменения.

## Принцип 6. Последовательность

Насыщенная и осмысленная жизнь создается путем действий. Но не просто любых действий, а тех, что побуждаются и направляются вашими ценностями и потому являются эффективными. В частности, действия должны быть *последовательными*: вы предпринимаете их снова и снова, независимо от того, сколько неудач потерпели и сколько раз сбивались с пути. Итак, «последовательные действия» — это краткое именование «последовательных, эффективных действий, основанных на ценностях».

Важно помнить, что, хотя шесть базовых принципов способны во многих отношениях изменить вашу жизнь к лучшему, они не являются Десятью Заповедями. Вы *не обязаны* следовать им. Вы можете использовать их, когда и если сочтете нужным. Поэтому от-

носитесь к ним легко. Экспериментируйте с ними. Попробуйте применить их к своей жизни и посмотрите, насколько эффективными они для вас окажутся. Не спешите поверить в их эффективность с моих слов: испытайте их в деле и доверяйте собственному опыту.

Также должен предупредить вас, что при работе с этой книгой вы будете постоянно наталкиваться на одну ключевую мысль, которую я повторяю снова и снова: ваша жизнь не изменится просто *от прочтения* книги. Чтобы что-то изменить, потребуются *действия*. Это все равно, что читать путеводитель по Индии: к последней странице у вас скапливается множество идей, какие места вы хотели бы посетить – но это вовсе не означает, что вы там побывали. Для того чтобы действительно ощутить дух Индии, вы должны предпринять некоторое усилие и отправиться туда. Также и тут: если вы просто прочтете книгу и задумаетесь над ее содержанием, то у вас появится тысяча идей о том, как создать насыщенную, полноценную и осмысленную жизнь – но она не станет такой на самом деле. Если вы хотите действительно *начать жить* лучше, вам понадобится выполнять упражнения и рекомендации, которые вы найдете на страницах книги. Ну что, не терпится начать? Тогда читайте дальше...

## Глава 4

# Великолепный рассказчик

Этим утром я взял в руки свежий лимон. Провел пальцами по ярко-желтой кожуре, ощущая каждую мельчайшую впадинку. Затем поднес его к носу и вдохнул приятный лимонный дух. А затем положил его на доску и разрезал надвое. Взяв одну половинку, я открыл рот и выжал капельку свежего лимонного сока прямо на кончик языка.

Что произошло, когда вы прочитали этот абзац о лимоне? Возможно, вы «увидели» его форму и цвет. А может быть, «ощутили» текстуру кожуры. Или «почувствовали» свежий лимонный аромат. Вполне возможно, что у вас «потекли слюнки». Но, как бы то ни было, перед вашими глазами не сам лимон, а только слова о нем. Однако, стоило этим словам дойти до вашего разума, как вы отреагировали на них почти так же, как на настоящий фрукт.

То же самое происходит, когда вы читаете хороший триллер. Все, что у вас есть, – это просто слова. Но, как только они до вас доходят, начинается интересная вещь. Вы словно бы слышите или видите героев книги и испытываете интенсивные эмоции. Когда автор описывает опасную ситуацию, в которую попадает герой,

вы реагируете так, словно вам и вправду грозит опасность: мышцы напрягаются, сердцебиение учащается, повышается уровень адреналина. (Поэтому жанр и получил название «триллера»!<sup>1</sup>). И все же в реальности вы имеете дело всего лишь с маленькими черными значками на листе бумаги. Интересная штука – слово! Но что оно такое на самом деле?

## Слова и мысли

Человек очень зависим от слов. Животные используют для общения жесты, мимику и различные звуки, и в этом мы от них не отличаемся. Но человек – единственный вид, которому свойственны слова. В общем виде слово представляет собой сложную символическую систему (а символ – это то, что заменяет собой какое-либо понятие или отсылает к нему). Например, слово «собака» отсылает к определенному виду животного. В английском языке к этому же животному отсылает слово «dog», а в итальянском – «cane». Различные символы, каждый из которых отсылает к одному и тому же понятию.

Все, что мы способны увидеть, вообразить и почувствовать, все, с чем мы взаимодействуем и о чем

---

<sup>1</sup> Англ. Thriller происходит от слова thrill, что в переводе означает «нервная дрожь». (Прим. пер.)

думаем, может быть символизировано словами. Время, пространство, жизнь, смерть, рай, ад, люди, которые умерли тысячи лет назад, места, которые никогда не существовали, текущие события... Если вы знаете значение слова, то можете его понять. В противном случае вы его не понимаете. Например, «аксиллярный гипергидроз» – медицинский термин, который незнаком большинству из нас. Он означает «подмышечное потоотделение». Теперь вы знаете, на что ссылается сочетание «аксиллярный гипергидроз» и, следовательно, понимаете его значение.

Мы используем слова в двух различных планах: внешнем (когда говорим, слушаем или пишем) и внутреннем (когда размышляем). Слова написанные называются текстом; слова произнесенные – речью, а слова, звучащие в наших головах, – мыслями.

Важно не путать мысли с мыслительными образами или физическими ощущениями, которыми они часто сопровождаются. Прояснить разницу поможет небольшой эксперимент. Подумайте о том, что вы будете готовить утром на завтрак. Закройте глаза и сосредоточьтесь на своих мыслях. Какие формы они принимают? Не открывайте глаза в течение полминуты.

Итак, что вы заметили? Возможно, перед внутренним взором вставали картинки: вы, как на экране, ви-

дели себя за плитой или за столом. Подобные мысленные картинки называются образами. Образы не равнозначны мыслям, хотя очень часто они возникают в сознании одновременно. Возможно, вы также отметили появление телесных ощущений, почти идентичных тем, что возникают при реальном процессе приготовления или поглощения пищи. Эти ощущения также не являются мыслями. Может быть, вы даже «услышали» некоторые слова, как будто бы в голове у вас звучал голос. Слова эти, скорее всего, относились к тому, что вы собираетесь есть: «Я буду тост с арахисовым маслом». А может, и так: «Не знаю, что бы мне съесть». Вот эти-то слова, звучащие у нас в голове, мы зовем «мыслями». Таким образом,

*Мысли* – слова, звучащие в голове.

*Образы* – картинки, возникающие в голове.

*Ощущения* – чувства, возникающие в теле.

Важно помнить об этих различиях. Чуть позже мы вернемся к рассмотрению образов и ощущений, а сейчас давайте поговорим о мыслях.

Мысли очень важны для человека. Именно они «рассказывают» нам о нашей жизни и о том, как надо ее проживать. Они говорят нам, кто мы есть и какими должны быть, что нам делать и чего избегать. И тем не менее мысли – не более чем слова. Поэтому в ТПП их часто называют «историями». Порой это ре-

альные истории (так называемые «факты»), а порой – вымышленные. Но, как правило, мысли не являются ни истинными, ни ложными. Большая часть наших мыслей-историй повествуют либо о нашем восприятии жизни (мнения, позиция, суждения, идеалы, убеждения, теории и моральные воззрения), либо о нашем намерении что-либо с ней сделать (планы, стратегии, цели, желания и ценности). Приверженцы ТПП рассматривают мысль не с точки зрения ее истинности или ложности, но с точки зрения ее полезности: поможет ли она создать желанную для нас жизнь.

## **История не равна событию**

Представьте, что полицейскому удалось обезвредить вооруженного преступника, пытавшегося ограбить банк. Была отчаянная перестрелка. На следующий день мы узнаем об этом из газет. Одно издание представило абсолютно достоверный отчет о событии, сообщив все данные без искажений: имя полицейского, адрес банка, возможно, даже точное количество выстрелов. А другое издание описало событие не так правдиво. Возможно, журналист приукрасил некоторые детали, чтобы привлечь внимание читателей, а может, просто неверно изложил факты. Но, правдивая или выдуманная, история остается всего

лишь историей. Читая статью, мы не становимся свидетелями события. Мы видим не выстрелы, а слова. Единственный, кто может по-настоящему ощутить событие, – тот, кто видит его своими глазами, очевидец. Только он в действительности слышит звук выстрелов или видит, как полицейский хватает преступника. Неважно, насколько подробно описание: история не заменяет собой событие (и наоборот).

Разумеется, все мы знаем, что газетные истории не вполне правдоподобны. Они предлагают нам не *абсолютную истину*, а лишь *точку зрения* на произошедшее, которая отражает мнение редакции и общую направленность издания. (И, давайте признаемся, отдельные газеты куда больше склонны к сенсациям, чем все другие.) Нам также известно, что мы можем в любой момент прервать чтение. Если мы не находим в истории ничего полезного для себя, мы всегда можем отложить газету и пойти прогуляться.

Это совершенно понятно, когда речь идет о статьях. Но когда дело доходит до историй в наших головах, все далеко не так очевидно. Слишком часто мы воспринимаем свои мысли как истину в последней инстанции или как нечто, требующее от нас всецелого внимания. На языке психологов это называется «когнитивным слиянием».

# Что такое когнитивное слияние

«Когниция» – психологический термин, обозначающий какой-либо продукт разума: мысль, образ или воспоминание. «Слияние» означает смешивание или объединение явлений. Таким образом, «когнитивное слияние» описывает процесс смешивания самой мысли и объекта мысли. Поэтому на слова о лимоне мы реагируем так же, как на сам лимон; читая криминальный роман, воспринимаем ситуацию так, словно кого-то действительно убивают. Слова вроде «Я ни на что не гожусь» убеждают нас в том, что мы действительно ничтожны, а фраза «У меня ничего не получится» звучит так, словно наша неудача – дело давно решенное. При когнитивном слиянии нам начинает казаться, что:

- мысли – это *реальность* (то, о чем мы думаем, происходит на самом деле);
- мысли – это *истина* (мы полностью верим им);
- мысли очень *важны* (мы принимаем их всерьез и отдаем им все свое внимание);
- мысли – это *приказы* (мы автоматически подчиняемся им);
- мысли очень *мудры* (мы исходим из того, что мысли не могут ошибаться, и следуем их совету);

- мысли могут нести *угрозу* (некоторые мысли могут быть глубоко травмирующими или пугающими).

Вспомните Мишель, которую наводняли мысли вроде «я безнадежна», «я плохая мать» и «меня никто не любит». В состоянии когнитивного слияния подобные мысли представлялись ей непреложной истиной. В результате она чувствовала себя отвратительно. «Неудивительно, – скажете вы, – с такими мыслями любой будет чувствовать себя ужасно». Конечно, именно так считала и Мишель – *поначалу*. Но вскоре она обнаружила, что может резко снижать влияние неприятных мыслей, пользуясь несложной техникой, которую вы найдете ниже. Сначала прочитайте описание, а затем примените ее на практике.

### ***«У меня есть мысль, что...»***

Для начала вызовите какую-нибудь неприятную мысль, формулирующуюся как «я – х», например, «я тупой», «я жуткий неудачник» или «я очень некомпетентен». Лучше выбрать такую мысль, которая приходит вам довольно часто и, как правило, очень расстраивает вас. Удерживайте ее в голове и постарайтесь максимально поверить ей. Сосредоточьтесь на ней в течение нескольких секунд. Отметьте, как она

на вас действует.

\* \* \*

А теперь подставьте перед этой мыслью такую фразу: «У меня есть мысль, что...». Теперь снова сосредоточьтесь на этой мысли, уже с добавленной фразой. Подумайте про себя: «У меня есть мысль, что я – х». Отметьте, что произошло.

\* \* \*

Вы проделали упражнение? Помните, нельзя научиться кататься на велосипеде по книжке – нужно действительно влезть на него и начать крутить педали. И от этой книги будет мало толку, если вы станете просто читать упражнения. Чтобы изменить способ взаимодействия с травмирующими мыслями, вы должны действительно *практиковать* новые навыки. Так что, если вы не сделали упражнение, *пожалуйста*, вернитесь назад и выполните его сейчас.

\* \* \*

Итак, что произошло? Вероятно, вы обнаружили,

что добавление фразы «У меня есть мысль, что...» мгновенно отдалило вас от самой мысли, помогло вам сделать шаг назад и посмотреть на нее со стороны. (Если вы не заметили никаких изменений, попробуйте выполнить упражнение еще раз, выбрав другую мысль.)

Эту технику можно использовать для любых неприятных мыслей. Например, внутренний голос говорит вам: «Жизнь дерьмо!», а вы просто констатируете факт: «У меня есть мысль, что жизнь дерьмо». Если в голове у вас вертятся слова «Я никогда из этого не выберусь!», тогда подумайте так: «У меня есть мысль, что я никогда из этого не выберусь». Ну, а если вы думаете: «В этой одежде мой зад выглядит огромным!», – то скажите себе: «У меня есть мысль, что в этой одежде мой зад выглядит огромным».

Использование этой фразы позволяет вам отследить процесс мышления. Это значит, что вероятность буквального восприятия мыслей уменьшится. Вместо этого вы сможете отстраниться от своих мыслей и увидеть, чем они являются на самом деле: словами, которые вертятся у вас в голове, – и не более. Мы называем этот процесс когнитивным разделением, или просто разделением. Когнитивное *слияние* говорит, что наши мысли *истинны* и *исключительно важны*. Когнитивное разделение напоминает, что мысли – это

просто слова. В состоянии когнитивного разделения мы понимаем, что:

- мысли – это просто звуки, слова, истории, единицы языка;
- мысли могут быть как истинными, так и ложными; не нужно верить им автоматически;
- мысли могут быть как важными, так и неважными; мы обращаем на них внимание, только если они для нас полезны;
- мысли определенно не являются приказами; нет никакой необходимости подчиняться им;
- мысли могут быть и мудрыми, и не очень; не стоит автоматически следовать им;
- мысли не могут нести в себе угрозу; даже самые негативные из них не могут глубоко травмировать или испугать нас.

В ТПП существует множество различных техник, облегчающих разделение. Некоторые из них на первый взгляд покажутся странноватыми, но воспринимайте их как вспомогательные колесики для велосипеда – как только вы научитесь кататься, они вам больше не понадобятся. Попробуйте все описанные техники и решите, какая из них для вас оптимальна. Выполняя упражнения, помните, что цель разделения – не отделаться от мысли и не превратить ее в прият-

ную или желанную. Цель – всего лишь увидеть мысль в ее истинном качестве – как вереницу слов – и позволить ей существовать, а не бороться с ней.

В следующих упражнениях будут задействованы ваши музыкальные способности. Но не волнуйтесь: никто, кроме вас, этого не услышит!

## ***Музыкальные мысли***

Вспомните какое-нибудь самоуничижительное суждение, которое обычно вас беспокоит. Например, «Какой же я идиот!». Удерживайте эту фразу в голове и постарайтесь максимально поверить в нее. Сосредоточивайтесь на ней в течение секунд. Отметьте ее действие на вас.

\* \* \*

А теперь возьмите эту же мысль и начните напевать ее про себя на мотив «Happy birthday». Мысленно пропойте ее. Отметьте, что произошло.

\* \* \*

А теперь вернитесь к мысли в ее исходной форме. Снова сосредоточьтесь на ней и постарайтесь макси-

мально в нее поверить. Отведите этому десять секунд. Отметьте, как эта мысль действует на вас.

\* \* \*

А теперь возьмите эту же мысль и начните напевать ее про себя на мотив «Jingle Bells». Отметьте, что произошло.

\* \* \*

Проделав это упражнение вы, возможно, обнаружили, что теперь не только не принимаете эту мысль слишком всерьез, но и вообще перестали ей поддаваться. Обратите внимание, что вы совершенно не боролись с ней. Вы не пытались от нее отделаться, не выясняли, истинна она или ложна, как и не пытались заменить ее положительной. Так что же произошло? Собственно говоря, вы и ваша мысль «разделились». Взяв мысль и положив ее на музыку, вы осознали, что она состоит из слов, точно так же, как текст песни.

## **Разум – великолепный рассказчик**

Разум обожает рассказывать истории: по сути, он никогда не перестает это делать. Каждый божий день

он рассказывает вам истории о том, кто вы есть, что вы собой представляете, что вам нужно делать со своей жизнью, что думают о вас другие люди, что не так с этим миром, что произойдет в будущем, что не заладилось в прошлом и так далее. Словно радио, которое вещает без остановки.

К сожалению, многие из этих историй действительно печальны. Вот они: «Я недостаточно хорош», «Я дурак», «Я такая жирная», «Ненавижу свои бедра!», «Моя жизнь – суций ад», «У меня нет будущего», «Меня никто не любит», «Наши отношения обречены», «Я не могу с этим справиться», – и тому подобные.

И это совершенно нормально. Как уже упоминалось, исследования показывают, что порядка восьмидесяти процентов наших мыслей имеют некоторый негативный оттенок. И, если принимать эти истории за истину в последней инстанции, они с готовностью перерастают в тоску, депрессию, гнев, низкую самооценку, сомнения и неуверенность в себе.

Большинство психологических подходов рассматривают негативные истории в качестве серьезной проблемы и активно напирают на необходимость их устранения. В рамках подобных подходов вам будет предложено:

- максимально уточнить историю, проверив все

факты и исправив возможные ошибки;

- переписать историю, сделав ее более радужной;
- отделаться от истории, постоянно рассказывая себе более оптимистичную версию;
- отвлечься от истории;
- отбросить историю;
- оспорить историю, выяснить, правдива она или ложна.

Но разве вы уже не прибегали к этим способам? Правда в том, что подобные стратегии контроля просто-напросто *не работают* в долгосрочной перспективе.

Подход ТТП кардинально иной. Сами по себе негативные истории не считаются проблемой. Проблема возникает лишь в том случае, если мы «сливаемся» с ними, воспринимаем их как бесспорную истину и уделяем им слишком много внимания.

С детства мы слышим: «Не верь всему, что написано в книжках!» Когда мы читаем статьи о знаменитостях в таблоидах, мы осознаем, что многие из них искажают реальность и вводят в заблуждение. Некоторые приукрашены для пущего эффекта, а другие вымышлены от начала до конца. Некоторые знаменитости уже начали относиться к этому совершенно спокойно: они считают подобные выдумки частью своей

славы и не воспринимают их всерьез. Если им попадает очередная нелепая история об их жизни, они просто отмахиваются от нее. И уж конечно, не станут тратить время на чтение, анализ и обсуждение этих историй! Но есть и среди звезд и такие, которых подобные вещи очень расстраивают. Они их читают, подолгу раздумывают над ними, раздражаются гневными тирадами, жалуются и подают в суд (что приводит к стрессам и пожирает кучу времени, энергии и денег).

Разделение позволяет нам походить на знаменитостей первого типа: да, есть такие истории, но мы не принимаем их всерьез. Мы не обращаем на них особого внимания и, разумеется, не тратим время и энергию на борьбу с ними. Принцип ТПП – не пытаться изменить историю или избавиться от нее. Мы знаем, насколько неэффективны подобные попытки. Вместо этого мы просто признаем: «Да, такая вот история».

## ***Именуем истории***

Выявите излюбленные истории разума и дайте им названия. Например, история под кодовым названием «Неудачник», или «Жизнь-дерьмо», или «Я не могу». Часто одна и та же тема варьируется в разных историях. Так, история «Меня никто не любит» может всплыть под видом «Я зануда», история «Меня невоз-

можно хотеть» – под видом «Я толстая», а история «Я неполноценный» – под видом «Я тупой». Почувствовав начало очередной истории, поприветствуйте ее по имени. Например, вы можете сказать себе: «А, ну да, узнаю. Старая добрая история «Я неудачник». Или так: «Ага! А вот и история «Я не справлюсь с этим». Назвав историю, просто позвольте ей существовать – не нужно обращать на нее слишком много внимания, пытаться оспорить или остановить. Пусть она пройдет своим чередом – а вы в это время направите свою энергию на то, что для вас действительно ценно.

Мишель, о которой мы уже говорили, обозначила для себя три основных истории: история «Я ничтожна», история «Я плохая мать» и история «Меня невозможно любить». Распознавание историй по именам помогало ей не попадать в их ловушку с такой легкостью. Но самой любимой техникой Мишель стали Музыкальные Мысли. Всякий раз, когда Мишель понимала, что попадает под влияние истории «Какая же я жалкая!», она начинала напевать эти слова, и у нее на глазах они теряли всю свою силу. Она не ограничилась «Happy Birthday» и «Jingle Bells», а экспериментировала с самыми разными мотивами, от пятой симфонии Бетховена до битловской «Penny Lane». Через неделю ежедневных упражнений Мишель обнаружи-

ла, что начала воспринимать эти мысли далеко не так серьезно (и даже без всяких мелодий). Они никуда не делись, но теперь беспокоили ее куда меньше.

Не сомневаюсь, что у вас уже скопилось множество разных вопросов. Но – терпение. В следующих главах мы рассмотрим технику разделения более подробно, в том числе посмотрим, как она работает с мысленными образами. А пока практикуйтесь в трех известных вам техниках: «У меня есть мысль, что...», «Музыкальные истории» и «Даем историям названия».

Разумеется, если вам не по душе та или иная техника, не используйте ее. Можете придерживаться какого-то одного метода, который нравится больше других. Регулярно упражняйтесь, на первых порах – не менее десяти раз в день. Всякий раз, когда вас одолевает тоска, депрессия или стресс, спросите себя: «Какую историю рассказывает мне мой разум?» И, распознав, отделитесь от нее.

На этом этапе важно не ожидать слишком многого. Разделение может удаваться легко, но иногда может и не получаться. Поэтому присмотритесь к техникам, понаблюдайте, как они действуют – но не ждите мгновенных изменений.

Если все это кажется вам слишком сложным, признайте: «У меня есть мысль, что все это слишком сложно». Мысли вроде «Это очень тяжело» или «Это

глупо» или «Это не сработает» абсолютно естественны. И все же это не более чем мысли, воспринимайте их именно так и позвольте им существовать.

Но как быть, скажете вы, если беспокоящие мысли истинны?

Хороший вопрос...

# Глава 5

## Чистая правда

Для ТПП не так уж важно, истинной или ложной является мысль. Гораздо важнее другое: является ли мысль *полезной*. Правдивые или нет, мысли, в любом случае, – просто слова. Если эти слова могут принести нам пользу, тогда на них стоит обращать внимание. Если же нет, зачем утруждать себя?

Предположим, я допустил в своей работе несколько серьезных ошибок, и мой разум говорит мне: «Ты некомпетентен!» Эта мысль не является полезной. Она не сообщает мне, что я могу сделать для улучшения ситуации, а просто принижает меня. Она не вдохновляет на прогресс, а, наоборот, деморализует. Если я и вправду совершаю ошибки, то самоуничижение тут бессмысленно. Вместо этого нужно предпринять активные действия: усовершенствовать свои навыки или обратиться за помощью.

Или, допустим, я страдаю от избытка веса, и мой разум говорит: «Ты просто гора жира! Посмотри на это пузо – какая мерзость!» Эта мысль не является полезной. Все, что она с собой несет, – обвинение, унижение и потерю мотивации. Она не вдохновляет меня на занятия спортом или на разумную диету. Нет, она все-

го лишь отравляет мое настроение.

Вы можете потратить кучу времени, пытаясь выяснить, истинны или ложны ваши мысли. Ра зум будет снова и снова втягивать вас в этот спор. Хотя порой подобные дискуссии могут иметь смысл, чаще всего они абсолютно не существенны. А хуже всего то, что они поглощают массу энергии.

Но есть более прагматичный подход. Спросите себя: «Может ли эта мысль принести мне *пользу*? Поможет ли она предпринять действия, которые улучшат мою жизнь?» Если мысль полезна, тогда прислушайтесь к ней. Если нет, зай митесь разделением. Но что, спросите вы, если негативная мысль все-таки приносит пользу? Что, если мысль «Я толстый» поможет мне начать худеть? Ну что ж, если негативная мысль действительно вас мотивирует, тогда, разумеется, воспользуйтесь ею. Однако почти всегда самоуничижительные мысли такого рода не побуждают к реальным действиям. Обычно, воспринятые буквально, они заставляют чувствовать вину, стыд, депрессию, тоску или фрустрацию. И, как правило, люди с излишним весом «заедают» подобные неприятные эмоции, напрасно надеясь почувствовать себя лучше! В ТПП подчеркивается необходимость эффективных действий, которые способны изменить жизнь к лучшему. В следующих главах мы посмотрим, как этого

добиться. А сейчас отметим только, что, как правило, осуждение, критика, самоуничижение, оскорбления и обвинения способствуют, скорее, снижению мотивации, чем ее повышению. Поэтому когда в голове у вас зазвучат тревожные мысли, полезно задать себе несколько вопросов:

- Может ли эта мысль как-нибудь помочь мне или принести какую-то пользу?
- Это не новая мысль, так? Подобные мысли уже приходили мне в голову? Извлеку ли я какую-нибудь пользу, если снова прислушаюсь к ней?
- Поможет ли эта мысль начать активно действовать, чтобы изменить жизнь к лучшему?
- Что я вынесу для себя, поверив этой мысли?

На этом месте вы, очевидно, недоумеваете: а как отличить полезную мысль от бесполезной? Если вы затрудняетесь сделать это, спросите себя:

- Поможет ли эта мысль стать тем, кем я хочу быть?
- Поможет ли эта мысль построить нужные мне отношения?
- Поможет ли эта мысль прийти к моим истинным ценностям?
- Поможет ли эта мысль взять от жизни все, что она может мне дать в данный конкретный момент?
- Поможет ли эта мысль создать полноценную, на-

сыщенную и осмысленную жизнь в долгосрочной перспективе?

Если вы ответили утвердительно хотя бы на один из этих вопросов, то мысль является полезной. Если же на все вопросы ответили «нет», то, по всей видимости, мысль таковой не является.

## **Мысли – это всего лишь истории**

В четвертой главе я говорил о том, что мысли, по сути своей, не более чем истории – связанные между собою фразы, которые о чем-то повествуют. Но если мысли – это истории, тогда как мы узнаем, каким из них верить? Ответ на этот вопрос включает в себя три пункта.

Во-первых, старайтесь не слишком держаться за те или иные убеждения. Все мы во что-то верим, но, чем упорнее мы цепляемся за свои убеждения, тем менее гибкими становятся наши позиции и поступки. Если вам когда-нибудь приходилось спорить с людьми, абсолютно убежденными в своей правоте, то вы знаете, что это лишено всякого смысла. Они ни за что не признают, что возможны иные точки зрения, отличные от их собственных. Обычно мы называем таких людей негибкими, узколобыми, ограниченными, зашоренными-

ми или зацикленными.

Проанализировав собственный опыт, вы обнаружите, что ваши убеждения изменяются с течением времени. То, во что вы когда-то свято верили, теперь вызывает у вас улыбку. Например, в детстве вы, скорее всего, верили в существование Санта-Клауса, пасхального зайца и зубной феи, а также драконов, гоблинов и вампиров. Кроме того, почти каждому из нас свойственно с возрастом менять свои воззрения на религию, политику, материальные ценности, вопросы семьи и здоровья. Разумеется, у вас должны быть собственные убеждения – просто не стоит относиться к ним фанатично. Помните, что все убеждения – это просто истории, и неважно, истинны они или нет.

Во-вторых, посмотрите, поможет ли эта мысль создать насыщенную, полноценную и осмысленную жизнь. Если да – то воспользуйтесь ею. Примите ее во внимание и руководствуйтесь ею в своих поступках – и в то же время помните, что это *всего лишь история*: фрагмент человеческой речи. Ей можно пользоваться, но за нее не стоит держаться.

В-третьих, один из ключевых принципов ТПП – необходимость научиться обращать пристальное внимание на то, что *происходит в действительности*, а не автоматически верить всему, что нашептывает ваш разум. Возможно, вам приходилось слышать

о так называемом синдроме самозванца. Он возникает у компетентных и успешных людей, которым начинает казаться, что на самом деле они не разбираются в своей области и являются самозванцами. Такой человек считает себя мошенником, шарлатаном, притворщиком, который прокладывает себе путь хитростью и постоянно балансирует на грани разоблачения. Люди, страдающие синдромом самозванца, не обращают должного внимания непосредственно на свой опыт и не замечают очевидного факта, что они успешно справляются со своей работой. Вместо этого они прислушиваются к голосу чрезмерно критичного разума, который повторяет: «Ты вообще не разбираешься в своей работе. Скоро ты провалишься. Рано или поздно все увидят твое истинное лицо, ведь ты просто притворяешься профессионалом!» Среди известных людей, испытавших на себе синдром самозванца, встречаются такие феноменально успешные личности, как рок-звезда Робби Уильямс и обладательница премии «Оскар» актриса Рене Зелвешер.

Когда я только начинал работать врачом, тоже страдал от этого синдрома. Если какой-нибудь пациент говорил мне: «Спасибо, вы замечательный доктор», я обычно думал так: «Ну да, как же. Если бы вы знали, каков я *на самом деле*, вы бы этого не говорили». Я не мог принимать таких комплиментов, пото-

му что был убежден, что глубоко некомпетентен. На самом деле я очень хорошо справлялся со своей работой, но разум продолжал убеждать меня в моей ничтожности, и я ему верил.

Стоило совершить хотя бы малейшую ошибку в работе, как в голове у меня неуклонно всплывали два слова: «Я некомпетентен». И я очень расстраивался, так как *безоговорочно* им верил. Я начинал сомневаться в себе и терзаться по поводу каждого принятого решения. А вдруг я поставил ошибочный диагноз тому пациенту с болью в желудке? А что, если прописал не тот антибиотик? Или, не дай бог, проглядел какую-то серьезную болезнь?

Иногда я пытался оспаривать эту мысль. Я уверял себя, что все люди совершают оплошности, даже доктора, и что ни одна из допущенных мною ошибок не была серьезной, и что, в общем и целом, я очень хорошо справляюсь со своей работой. А бывали моменты, когда я начинал составлять списки всех своих удач и вспоминал все положительные отзывы, полученные от пациентов и от коллег. Случалось мне прибегать и к положительным аффирмациям: «Я очень компетентен». Но ничего не помогало мне отделаться от негативной мысли или перестать из-за нее беспокоиться.

Эти два слова и сегодня нередко всплывают в голове, когда я допускаю ошибку. Разница в том, что

теперь они меня не тревожат, потому что я перестал воспринимать их всерьез. Я знаю, что эти слова – всего лишь автоматизированная реакция, все равно что смыкание век при чихании. Суть в том, что большую часть своих мыслей мы просто не выбираем. Кое-какие мысли действительно являются результатом нашего выбора – если мы занимаемся планированием или что-то исследуем или творим. Но все же в основной массе мысли приходят самопроизвольно. Каждый день у нас появляется несколько тысяч ненужных и бесполезных мыслей. Они могут быть жестокими, грубыми, глупыми, критичными, пугающими, мстительными или попросту нелепыми, но мы не в силах запретить им рождаться. Однако мы и не обязаны воспринимать их всерьез просто потому, что они воз никли.

В моем случае история «Я некомпетентен» зародилась задолго до того, как я стал работать врачом. Стоило совершить хоть какую-то ошибку в любой сфере – будь то танцы или работа на компьютере – и «я некомпетентен» тут как тут! Разумеется, слова могли быть и другими. Часто мысль приходила ко мне в форме вариаций на тему «Я идиот» или «Ну вот, как всегда, все испортил», или «Ты хоть что-то можешь сделать нормально?» Но теперь подобные мысли мне не страшны, потому что я научился воспринимать их ис-

тинную сущность: это всего лишь несколько слов, возникших у меня в голове. Коротко говоря, чем больше вы сосредоточены на своем непосредственном жизненном опыте (а не на повторяющихся комментариях разума), тем больше у вас возможностей направить свою жизнь в нужное русло. В следующих главах вы узнаете, как можно развить в себе эту способность.

## **Истории не кончаются**

Разум никогда не перестает рассказывать истории – они продолжают даже во сне. Он постоянно сравнивает, выносит суждения, оценивает, критикует, планирует, читает мораль или фантазирует. И многие из его историй очень ловко завладевают нашим вниманием. Мы утопаем в них снова и снова – посмотрите, сколько в нашем языке различных слов, описывающих этот процесс. «Предаваться мыслям», «рассматривать мысль», «бороться с мыслью», «заигрывать с мыслью», «поддаваться мысли», «быть поглощенным мыслью», «теряться в мыслях» и «уноситься мыслями» – и это только малая часть всего изобилия выражений.

Они подчеркивают, насколько мысли завладевают нашим временем, энергией и вниманием. Чаще всего мы воспринимаем свои мысли слишком серьез-

но и уделяем им чрезмерное внимание. Следующее упражнение иллюстрирует разницу между серьезным и несерьезным отношением к мыслям.

## ***Не принимайте всерьез***

Подумайте о чем-то, что обычно расстраивает вас. Мысль должна иметь форму «я – х» (например, «я неполноценен»). Сосредоточьтесь на ней и отметьте, как она на вас влияет.

А теперь подумайте так: «Я – банан!» Сосредоточьтесь на этой мысли и отметьте, как она на вас влияет.

Что вы заметили? Скорее всего первая мысль вас беспокоит, а вторая – смешит. Почему? Да потому, что вторую мысль вы не воспринимаете всерьез. Но если после слова «я» вместо «банана» подставить такие слова, как «неудачник», «бездарность», «жирная свинья» или «зануда», то мы начнем относиться к этой фразе куда как серьезно. А между тем все это тоже не более чем слова. Простой способ перестать относиться к своим мыслям слишком серьезно – попытаться начать делать это...

## ***Благодарите разум***

Вот простая и эффективная техника разделения. Когда разум в очередной раз примется за свои излюб-

ленные истории, просто скажите ему спасибо. Можете сказать (про себя) что-то вроде: «Спасибо тебе, Разум! Какая полезная информация!» или «Спасибо, что поделился!» или еще: «Да ты что, правда? Вот здорово-то!» или даже просто «Спасибо!».

Когда будете благодарить разум, не проявляйте агрессии или сарказма. Сделайте это тепло и с юмором, с подлинной благодарностью за его удивительную способность производить нескончаемый поток мыслей. (Можно использовать эту технику в сочетании с «Даем историям названия»: «Так, это история «Я неудачник». Большое спасибо тебе, Разум!»)

Ниже вы найдете еще одну технику, которая поможет не принимать мысли слишком всерьез. Сначала прочтите описание, а затем приступайте к практике.

## ***«Дурацкие голоса»***

Эта техника особенно хороша при работе с повторяющимися самокритичными суждениями. Вспомните мысль, которая беспокоит и расстраивает вас. В течение десяти секунд удерживайте ее в голове, стараясь максимально поверить в нее. Отметьте, как она на вас влияет.

\* \* \*

А теперь выберите какого-нибудь мультперсонажа, говорящего смешным голосом (Микки-Маус, Багз-Банни, Шрек или Гомер Симпсон). Снова сосредоточьтесь на своей мысли, но на этот раз представьте, что ее произносит герой мультфильма, словно бы он проник вам в голову. Отметьте, что произошло.

\* \* \*

А теперь вернитесь к неприятной мысли в ее первоначальном виде и снова максимально поверьте ей. Отметьте, как она на вас действует.

Выберите еще одного персонажа мультфильма (или кино, или телешоу). Это может быть персонаж фэнтези (например, Дарт Вейдер, Йода, Голлум) или герой любимого телесериала, или просто актер с характерным голосом (Арнольд Шварценеггер или Эдди Мерфи). Снова представьте, что ваша мысль озвучена этим персонажем. Отметьте, что произошло.

\* \* \*

Выполнив это упражнение несколько раз, вы наверняка обнаружите, что воспринимаете свою мысль уже не так серьезно. Возможно, она вызывает улыбку или даже смех. Обратите внимание, что вы не пытались изменить эту мысль, отделаться от нее, оспорить, отогнать, выяснить ее истинность, заменить более позитивной или как-либо отвлечься. Вы просто восприняли ее как единицу речи, чем она фактически и является. Вычленив отдельный сегмент речи и услышав его в другом исполнении, вы осознали, что эта история – всего-навсего набор слов, а значит, она потеряла свое влияние на вас. (Вспомните детский стишок: «Бояться можно палки с кирпичом, а вот слова нам вовсе нипочем». К сожалению, в детстве мы не могли руководствоваться этим, потому что никто никогда не учил нас техникам разделения.)

Одна моя пациентка – назовем ее Яна – успешно использовала этот метод для борьбы с депрессией. Она росла с вербально агрессивной матерью, которая постоянно критиковала и ругала ее. Оскорбления, когда-то исходящие от матери, постепенно переросли в навязчивые негативные мысли: «Ты толстая»; «Ты уродина»; «Ты дура»; «Ты никогда ничего не добьешься».

ся»; «Ты никому не нравишься» и т. д. Иногда эти мысли приходили к Яне во время наших сеансов, и тогда она начинала плакать. Пытаясь избавиться от них, она потратила на терапию несколько лет (и несколько тысяч долларов) – и все зря.

Яна была фанаткой комик-группы «Монти Пайтон» и выбрала себе персонажа из фильма «Жизнь Брайана» – мать главного героя, чью роль исполняет актер мужского пола, Терри Джоунс. В фильме мать постоянно критикует Брайана своим уморительно высоким, пронзительным голосом. Когда Яна начала «прослушивать» свои мысли в исполнении мамы Брайана, она больше не могла принимать их всерьез. Мысли никуда не исчезли, но они быстро потеряли свою власть над ней, что во многом помогло устранить депрессию.

Но что делать, если мысль и правдива, и серьезна? Например, вы умираете от рака, и вам постоянно приходит одна и та же мысль: «Я скоро умру».

С позиции ТПП неважно, является ли мысль правдивой или ложной, серьезной или забавной, негативной или позитивной, оптимистичной или пессимистичной. Важно другое: насколько она полезна или бесполезна. Основная идея всегда одна и та же: может ли эта мысль помочь вам взять от жизни максимум? Итак, если вам осталось несколько месяцев, очень

важно серьезно подумать над тем, как вы хотите их прожить. Есть ли у вас незавершенные дела? Что бы вы хотели сделать, кого хотели бы повидать, прежде чем умрете? В этом отношении мысль «я скоро умру» может оказаться полезной, если она заставляет вас анализировать ситуацию и активно действовать. Если это так, то не стоит пытаться отделиться от нее. Напротив, стоит уделить ей внимание и использовать ее как катализатор своих поступков. Но предположим, что вы становитесь одержимы этой мыслью, она прокручивается у вас в голове снова и снова. Полезно ли провести последние недели своей жизни, днями напролет думая, что вы скоро умрете, и все внимание тратить на эту мысль, вместо того чтобы уделять его своим близким?

Отмечу, что для некоторых использование техники «Дурацкие голоса» с подобными мыслями кажется неприемлемым, так как это равнозначно глумлению над серьезными вещами. Если вы придерживаетесь такого мнения, то не пользуйтесь этим методом. Но важно понимать, что разделение не ставит своей целью издевательство или насмешку над серьезными жизненными проблемами. Единственное назначение разделения – освободить нас от гнета разума; высвободить время, энергию и внимание, которые затем можно будет направить на более осмысленные дей-

ствия, чем бесцельное копание в своих историях. Поэтому, если мысль «Я скоро умру» не отступает и отбирает все ваше внимание, не давая вам общаться с близкими людьми, тогда вы можете попытаться отделаться от нее при помощи любого другого метода. Например, можно поприветствовать ее по имени: «Ага, а вот и история «неминуемая смерть», или сказать себе: «У меня есть мысль, что я скоро умру», или просто поблагодарить свой разум.

И, пожалуйста, не думайте, что вам придется провести остаток жизни, произнося благодарности разуму и выслушивая свои истории в виде песенок и в исполнении смешных голосов. Эти методы – не более чем подпорки. Рано или поздно вы научитесь проводить разделение мгновенно, не нуждаясь в столь изощренных техниках (но все равно периодически будут возникать моменты, когда вам потребуются достать их из своей психологической «аптечки»).

Практикуя разделение, важно иметь в виду следующие моменты.

- Цель разделения – не *отделаться* от неприятных мыслей, а *увидеть их в истинном свете*, понять, что это всего лишь слова, и не пытаться бороться с ними. Порой они будут уходить сами, а порой и нет. Но если вы изначально рассчитываете на их уход, то обрекаете себя на разочарование и неудовлетворенность.

- *Не ждите*, что эти техники помогут вам почувствовать себя лучше. Иногда в результате отделения от беспокоящей мысли вы можете испытать облегчение, но это дополнительное преимущество, а не главная цель. Основная цель – освободиться от тирании разума, чтобы сконцентрировать внимание на более полезных вещах. Поэтому если в результате разделения вы почувствуете улучшение, порадитесь ему. Но рассчитывать на это не нужно. И не пытайтесь использовать свое улучшение для новых попыток контролировать свои чувства, иначе вы снова скатитесь в ловушку счастья.

- Помните, что вы – обычный человек, а значит, порой будете забывать применять изученные навыки. Ничего страшного. Как только вы осознаете, что вас опять опутывают бесполезные мысли, тут же воспользуйтесь одной из предложенных техник и помогите себе освободиться.

- Помните, что ни одна техника не является бесперебойной. У вас обязательно будут моменты, когда вы попытаетесь ее применить – а разделения не произойдет. Если это произошло, просто наблюдайте, каково это – быть в состоянии слияния со своими мыслями. Умение отличать состояние слияния от состояния разделения само по себе очень полезно.

Разделение ничем не отличается от других навыков: чем больше вы практикуетесь, тем лучше у вас получается. Так что добавьте в свой арсенал «Дурацкие голоса» и «Поблагодарите свой разум» и старайтесь практиковаться от пяти до десяти раз каждый день.

Только не ожидайте радикальных перемен, они произойдут не сразу. Просто понаблюдайте, что произойдет после того, как эти техники станут частью вашей повседневной жизни. Если возникнут вопросы или сомнения, запишите их. В следующей главе мы рассмотрим типичные проблемы, возникающие при использовании разделения, и, что самое главное, научимся преодолевать их.

## Глава 6

# Проблемы при разделении

- Разделение не работает! – со злостью сказал Джон.
- Что именно вы имеете в виду? – поинтересовался я.
- Ну что, я должен был делать презентацию перед группой около пятидесяти человек. Мой разум постоянно говорил мне, что я провалюсь и выставлю себя идиотом, и вот я решил испробовать техники разделения. И они не сработали!
- То есть вы хотите сказать, что вы продолжали за-цикливаться на истории «Я провалюсь»?
- Нет, в этом техника помогла – я перестал воспринимать историю всерьез.
- А почему же тогда вы говорите, что разделение не работает?
- Да потому, что все равно очень смущался.
- Джон, – ответил я, – я выступаю на публике уже больше двадцати лет, и до сих пор каждый раз волнуясь. Я встречаю сотни людей, чья работа включает в себя публичные выступления, и всегда спрашиваю, волнуются ли они перед началом речи. До сих пор практически все отвечали утвердительно. Дело в

том, что, если вы собираетесь поместить себя в трудную ситуацию или готовитесь пойти на риск, то волнение – это вполне нормальная эмоция. Оно никуда не денется. И разделение не поможет вам избавиться от него.

Начиная работать с разделением, многие из нас попадают на ту же удочку, что и Джон: мы начинаем использовать эту технику в качестве стратегии контроля. Напоминаю вам, что:

- Стратегия контроля – это любая попытка изменить нежелательные чувства и мысли, избежать их или отделаться от них.

- Стратегии контроля могут стать проблемой, если мы пользуемся ими слишком активно или в тех ситуациях, где они бессильны; а также в том случае, если их применение снижает качество жизни в долгосрочной перспективе.

Разделение же прямо *противоположно* стратегии контроля: это стратегия принятия. Сторонники ТПП считают, что не нужно пытаться изменить или устранить неприятные мысли и чувства. Наоборот, надо научиться *принимать* их. Это не означает, что вы должны полюбить травмирующие эмоции и мысли. Все, что надо сделать, – перестать с ними бороться. Когда вы прекратите тратить энергию на попытки изме-

нить или устранить негативные чувства, вы сможете направить ее на более достойные цели. Проще всего объяснить это при помощи аналогии.

Представьте, что вы живете в небольшой стране, которая враждует с пограничным государством. Отношения между двумя странами напряжены уже давно. В соседней стране иная религия, иная политическая система, и ваше государство рассматривает ее как серьезную угрозу. Существует три варианта развития взаимоотношений между этими странами.

Самый худший сценарий – война: ваша страна нападает, а соседняя наносит ответный удар (или наоборот). Поскольку оба государства оказываются втянутыми в вооруженный конфликт, их жители страдают. Подумайте, какие огромные жертвы влечет за собой любая большая война (и денежные, и человеческие, не говоря уж о полном разрушении общего благополучия).

Следующий сценарий лучше первого, однако тоже весьма далек от идеала: это временное перемирие. Обе страны обязуются прекратить огонь, но конфликт не разрешен. Недовольство поднимается из глубины, в воздухе постоянно витает опасность возобновления войны. Вспомните ситуацию Индии и Пакистана: постоянная угроза ядерной войны и сильнейшая вражда между индуистами и мусульманами.

Третий вариант – подлинный мир. Вы признаете свои различия и просто позволяете им существовать. Это не означает, что соседняя страна исчезла или что она начала вам нравиться. Вы по-прежнему не хотите, чтобы она находилась рядом и все так же не одобряете ее политическое и религиозное устройство. Но поскольку войны больше нет, теперь вы можете вкладывать деньги и ресурсы в развитие инфраструктуры собственного государства, а не усеивать ими поле брани.

Первый сценарий, война, напоминает попытку отделаться от нежелательных мыслей и чувств. Эта битва обречена на поражение и в то же время поглощает огромное количество времени и сил.

Второй сценарий, перемирие, определенно лучше, но и он далек от истинного принятия. Это вынужденная толерантность, она не открывает возможностей для поступательного развития. Хотя открытой схватки нет, враждебность остается, и вы обречены на постоянный рост напряженности. Вынужденная толерантность по отношению к мыслям и чувствам все же лучше открытой борьбы, но она загоняет вас в угол и делает беспомощным. Вы скорее сопротивляетесь, чем принимаете, скорее в ловушке, чем на свободе, скорее топчетесь на месте, чем движетесь вперед.

Третий сценарий, мир, представляет собой пример

истинного принятия. Обратите внимание, что по этому сценарию ваша страна вовсе не обязана «любить» соседнюю, одобрять ее присутствие на карте, переходить в ее веру и перенимать ее язык. Вы просто заключаете мир. Вы признаете существующие между вами различия, прекращаете попытки изменить политическое устройство и религию другой страны и сосредотачиваете свои усилия на том, чтобы улучшить уровень жизни в собственном государстве. То же происходит и тогда, когда вы по-настоящему приемлете травмирующие мысли и чувства. Вы не должны их любить, желать или одобрять: вы просто миритесь с их присутствием. Это позволяет высвободить энергию для активных действий – действий, которые помогут двигаться в нужном для вас направлении.

## **Истинное значение принятия**

Принимать – не значит смиряться или безоговорочно подчиняться. Принимать – значит активно извлекать из жизни лучшее, а не просто терпеть ее. В буквальном смысле слово «принимать» означает «брать то, что предлагается». Речь не о том, что нужно сдаться и признать свое поражение, и не о том, чтобы стиснуть зубы и покорно вынести его. Принимать – это значит открываться реальности, признавая ее такой,

как она есть здесь и сейчас, не пытайтесь бороться с тем, что предлагает вам жизнь в данный конкретный момент.

Но как быть, если вы хотите изменить свою жизнь к лучшему, а не просто принять ее как она есть? Что ж, именно об этом и написана моя книга. Но начать изменения лучше всего именно с полного принятия того, что у вас уже есть. Представьте, что вы идете по льду. Для того чтобы сделать следующий шаг, сначала вам нужно занять устойчивое положение. Если вы попытаетесь двинуться вперед, не сделав этого, то, скорее всего, упадете лицом вниз.

Принятие сродни нахождению точки опоры. Это способ понять, где именно находится ваша нога и каковы условия дороги на участке. Это не значит, что вам нравится находиться на этом пяточке или что вы намереваетесь остаться там насовсем. Если у вас есть точка опоры, вам проще сделать следующий шаг. Чем полнее вы приемлете свою реальную ситуацию – такой, как она есть, здесь и сейчас, – тем проще вам будет предпринять активные действия по ее изменению.

Далай-лама поясняет это на очень ярком примере. Он полностью приемлет тот факт, что Китай оккупировал Тибет и что ему приходится жить в изгнании, за пределами собственной страны. Он не тратит время

и энергию на мечтания, гнев или мрачные раздумья о том, чего он лишился. Он знает, что это не поможет. Но он также не признает поражения и не прячет проблему в ящик для «неподъемных дел». Вместо этого лама принимает тот факт, что в данный момент дела обстоят именно так, и одновременно делает все, что в его силах, чтобы помочь своей стране. Он активно проводит информационные кампании по всему миру, чтобы как можно больше политиков и рядовых граждан узнали о бедственном положении Тибета, а также собирает средства для поддержки своего народа.

Возьмем еще один пример, на этот раз из области домашнего насилия. Если ваш партнер применяет насилие, первым шагом для вас должно стать принятие ситуации: вы находитесь в опасности и должны предпринять какие-то действия, чтобы себя защитить. Следующий шаг – непосредственно действие: вы можете прибегнуть к профессиональной помощи, обратиться в суд и (или) разорвать отношения. Для того чтобы действие стало возможным, вам потребуется принять тревогу, вину и другие болезненные переживания, которые неизбежно возникнут. Вот в этом и заключается вся суть ТПП: принятие и действие, одно рядом с другим. Ядро философии ТПП четко сформулировано в молитве о спокойствии: *«Господи, дай мне спокойствие принять то, чего я не могу изме-*

*нить, дай мне мужество изменить то, что я могу изменить. И дай мне мудрость отличить одно от другого».*

Если ваша жизнь работает против вас, то единственный разумный выход – начать действовать, чтобы изменить ее. Эти действия будут намного эффективнее, если вы начнете с принятия своей ситуации. Время и энергия, которые тратились вами впустую, на борьбу с негативными мыслями и чувствами, теперь могут быть вложены гораздо выгоднее – в правильные действия. Полноценная, насыщенная и осмысленная жизнь создается путем принятия мыслей и чувств (а не борьбы с ними) и совершения нужных действий, которые соответствуют вашим глубинным ценностям.

Итак, чем опасно непринятие? Что происходит в долгосрочной перспективе, если вы пытаетесь избежать негативных мыслей и чувств или отделаться от них? Работают ли ваши стратегии контроля? Делают ли они вашу жизнь такой, как вам хотелось бы? Принятие – замечательная альтернатива стратегиям контроля. Вы уже обнаружили, что многие неприятные мысли после разделения становятся гораздо менее болезненными, а в следующих главах мы познакомимся с аналогичными техниками работы с чувствами.

## Как использовать разделение

А теперь вернемся к замечанию Джона о том, что «разделение не работает». Джон пытался использовать разделение, чтобы *избавиться* от своего волнения. Неудивительно, что не сработало! Разделение – это не какой-то хитрый способ контролировать свои чувства. Это просто техника принятия. Да, часто разделение способствует ослаблению тревожных чувств, но это просто приятный бонус, а вовсе не основной эффект. Если вы будете применять разделение, чтобы держать под контролем свое волнение (или любое другое неприятное чувство), то рано или поздно вас ожидает разочарование.

Но что, если вы применили разделение, а мысль никуда не исчезла? Повторю еще раз: разделение не помогает избавиться от мысли. Оно дает вам возможность увидеть мысль в истинном свете, позволить ей существовать и не пытаться с ней бороться. После этого она часто отступает, почти не беспокоя вас; но бывает и так, что остается надолго или уходит, но затем возвращается. Смысл в том, что, принимая все как есть, вы сможете направить энергию и внимание на то, что для вас действительно ценно. Но если вы ждете, что разделение поможет избавиться от мыс-

лей, то вы заранее обрекаете себя на разочарование; вы под влиянием стратегий контроля – значит, попадете в ловушку счастья. Наша цель – не отделаться от мысли, а принять ее.

И помните, для того чтобы вы могли сделать это, она вовсе не должна вам нравиться. Попробуйте принять ее из чисто прагматических соображений: нравится вам это или нет, но мысль уже есть, на борьбу уйдут время и силы, а никаких преимуществ в долгосрочной перспективе вы не получите. Принятие высвобождает вашу энергию для жизнестроительной деятельности.

Желание избавиться от неприятных мыслей вполне естественно. По сути, именно к этому вы стремились всю свою жизнь. Но хотеть избавиться и *активно бороться* – это две разные вещи. Представьте, что вам надоела старая машина. Допустим, в ближайший месяц у вас не будет возможности ее продать. Вы можете желать отделаться от нее, но в то же время принять тот факт, что пока автомобиль у вас. Вам не придет в голову пытаться его разбить, или истязать себя, или каждый вечер напиваться из-за того, что вы все еще на старой машине.

Так что, если вы начинаете бороться с негативными мыслями, просто отметьте это про себя. Представьте, что вы – ученый, наблюдающий за собственным разу-

мом; проанализируйте, как именно вы боретесь. Ставите свои мысли под сомнения, пытаетесь их опровергнуть? Оцениваете их в терминах «хорошая – плохая», «верная – ложная», «позитивная – негативная»? Пытаетесь отогнать их и заменить более приятными? Начинаете спорить с разумом? С интересом понаблюдайте за своими баталиями и отметьте, чего вы достигаете.

Конечно, одни истории более навязчивы, чем другие: они возвращаются снова и снова. Помните мою историю «Я некомпетентен»? Она сопровождает меня, сколько я себя помню. Сейчас она посещает меня намного реже, но все-таки время от времени это случается. Разница в том, что я в нее больше не верю. Но если появляется полезная история, например «Итак, ошибка: чему она может меня научить?», то я, конечно же, обращаю на нее внимание.

Важно перестать рассчитывать на то, что истории исчезнут насовсем или начнут появляться реже. Да, после разделения они действительно могут уйти. Но если вы прибегаете к разделению специально для этой цели, то, по определению, вы не принимаете свои истории до конца. К чему это приводит, вы уже знаете.

Но, спросите вы, разве положительные мысли не лучше отрицательных? Необязательно. Помните, са-

мый важный вопрос – является ли мысль полезной? Представьте, что нейрохирург-алкоголик думает: «Я – лучший нейрохирург в мире! Я могу провести блистательную операцию, даже если предварительно выпью». Мысль положительная, но явно не самая полезная. Многие водители, виновные в ДТП из-за алкогольного опьянения, думали примерно в таком ключе.

Такая же картина и с нейтральными мыслями. В этой книге я рассуждаю в основном о негативных мыслях, но это только потому, что именно они доставляют нам больше всего проблем. Но все, что справедливо для негативных мыслей, относится также и к позитивным, и к нейтральным. Нужно уяснить, что имеет значение лишь одно: поможет ли эта мысль изменить вашу жизнь к лучшему? А истинна она или ложна, позитивна или негативна, приятна или неприятна, оптимистична или наоборот – не суть важно.

Так что, не верить вообще никаким мыслям? Верить, но лишь тем, что способны вам помочь – и обязательно без фанатизма. И даже когда вы будете находиться под их влиянием, не забывайте, что это – всего лишь слова.

Со временем, работая с книгой, вы научитесь быстро и легко отделяться от своих мыслей. Но важно понимать, что когнитивное слияние не является нашим врагом. Благодаря ему возможны: составление пла-

нов на будущее, мозговой штурм для нахождения эффективных решений, анализ своих поступков, полное погружение в книгу, ведение беседы, восприятие музыки, написание письма, признание в любви и множество других действий. Так что когнитивное слияние вовсе не враг, это важная часть человеческого сознания.

Не являются врагами и негативные мысли. Из-за специфики эволюции нашего разума многие наши мысли в той или иной степени негативны: если враждовать с ними, то придется постоянно сражаться с самим собой. Мысли – это просто слова, звуки, символы, единицы языка, так зачем же объявлять им войну? Наша цель – повысить уровень осознания, научиться отслеживать момент слияния со своими мыслями и вытаскивать себя из этого состояния. Овладев искусством осознания, мы приобретаем бо́льшую свободу действий. Если мысли являются полезными, мы следуем им; если нет – приступаем к разделению.

Помните, что техники разделения, о которых мы до сих пор говорили, напоминают надувные «крылышки», которые надевают детям в бассейне: как только ребенок научится плавать, необходимость в них отпадет. Идея в том, что впоследствии, когда вы познакомитесь с остальными идеями книги, вы будете отделяться от своих мыслей, не уделяя процессу особого

внимания. Вы можете быть поглощены работой, разговором или любым другим важным делом, но, когда вам в голову придет очередная бесполезная мысль, вы мгновенно ее заметите и дадите ей спокойно пройти, не позволяя себя отвлечь.

Этот процесс станет намного понятнее после прочтения следующей главы, в которой мы рассматриваем исключительно важную составляющую человеческого сознания, мощный внутренний ресурс, который так упорно игнорировался западным обществом, что в наших языках для него даже нет отдельного слова.

Но не торопитесь переворачивать страницу. Советую вам сделать перерыв в несколько дней и потренировать навыки разделения, и только потом продолжить чтение. А если разум говорит вам: «Да ну, все это слишком сложно, что-то мне неохота вникать», — просто поблагодарите его.

# Глава 7

## Кто говорит?

Случалось ли вам ловить себя на странных беспокоящих мыслях, которые приходили в голову слово бы ниоткуда? Приходилось ли «витать в облаках» и возвращаться на землю только после упрека собеседника, что вы не обращаете на него внимания? Доводилось ли внезапно осознавать, что ваш разум где-то блуждает?

Если мы приглядимся к этим выражениям, то увидим кое-что любопытное. *Откуда* пришла та мысль? Где блуждал ваш разум? Где именно вы находились, пока «витали в облаках»? И каким образом оттуда «спустились?»

ТПП отвечает на эти вопросы, проводя границу между двумя различными «я»: «я-мыслителем» и «я-наблюдателем». «Я-мыслитель» – это та часть вашей личности, которая думает, строит планы, выносит суждения, сравнивает, творит, воображает, визуализирует, анализирует, запоминает, мечтает и фантазирует. Она более известна под именем Разума.

Такие популярные психологические техники, как позитивное мышление, когнитивная терапия, креативная визуализация, гипноз и нейролингвистическое

программирование направлены именно на контролирование деятельности «я-мыслителя». Все это очень здорово в теории и согласуется с нашим здравым смыслом, но, как мы уже видели, контролировать «я-мыслителя» не так-то легко. (Повторюсь: не то чтобы мы вообще *не могли* его контролировать – в конце концов, даже в этой книге мы рассматриваем различные способы повысить эффективность мышления. Вопрос в том, что степень нашего контроля намного меньше, чем уверяют «специалисты».)

«Я-наблюдатель» коренным образом отличается от «я-мыслителя». «Я-наблюдатель» не думает: это та часть вашей личности, которая отвечает за внимание, осознание и сосредоточенность. Хотя она может наблюдать за вашими мыслями, она не способна их генерировать. Если «я-мыслитель» анализирует ваш опыт, то «я-наблюдатель» напрямую *фиксирует* его.

Например, если вы увлечены игрой в бейсбол, крикет или теннис, то все ваше внимание приковано к летящему мячу. Это работа «я-наблюдателя». Вы *не думаете* о мяче, вы *наблюдаете* за ним.

А теперь предположим, что вы начинаете думать: «Надеюсь, я правильно держу ракетку», «Надо как следует ударить!» или «Ого, как быстро летит мяч!» Это включает «я-мыслитель». И, конечно, подобные мысли часто отвлекают вас. Если «я-наблюда-

тель» начинает обращать на них слишком много внимания, то оно отвлекается от мяча, и качество игры страдает. (Часто мы пытаемся сосредоточиться на задании, но постоянно отвлекаемся на мысль: «Ох, только бы не оплошать». Знакомая ситуация, не правда ли?)

Или представим, что вы наблюдаете великолепный закат. Какое-то время все ваше внимание направлено исключительно на него. Ваш разум спокоен, в голове нет никаких мыслей, вы просто фиксируете многочисленные оттенки закатной гаммы. Это работа «я-наблюдателя»: не думать, а фиксировать.

Но затем вмешивается «я-мыслитель»: «Ничего себе, ты только глянь, какие цвета! Напоминает закат, который мы видели в прошлом году, когда ездили отдыхать. Эх, жаль, нет фотоаппарата. Какая же все-таки красота! Просто хоть фильм снимай». Чем больше внимания обращает «я-наблюдатель» на постоянные комментарии «я-мыслителя», тем слабее становится непосредственное восприятие заката.

Всем нам понятны такие слова, как «внимание», «сосредоточенность» и «осознание», однако мало у кого в западном мире есть хоть малейшее представление о «я-наблюдателе». Поэтому в наших языках и нет для него привычного слова. У нас имеется лишь слово «разум», которым мы обозначаем и «я-наблю-

дателя», и «я-мыслителя», не проводя никаких границ между ними. Чтобы избежать путаницы, скажу, что в этой книге слово «разум» используется исключительно для обозначения «я-мыслителя». Когда же я прибегаю к таким терминам, как «внимание», «осознание», «наблюдение», «фиксирование» и «непосредственное восприятие», то имею в виду различные аспекты «я-наблюдателя». Эта книга научит вас «включать» эту необыкновенно могущественную часть своего «я» и использовать ее возможности. Давайте начнем прямо сейчас и выполним несложное упражнение.

## ***Думать и наблюдать***

Закройте глаза и в течение минуты концентрируйтесь на работе вашего разума. Пристально отслеживайте все возникающие мысли и образы, словно фотограф дикой природы, который выжидает, когда из зарослей появится экзотическое животное. Если никаких мыслей и образов нет, продолжайте наблюдение: я гарантирую, что рано или поздно они появятся. Отметьте, где именно «располагаются» эти образы или мысли: перед вами, над вами, позади вас, в стороне от вас или внутри? Когда минута истечет, откройте глаза.

Вот и вся наука. Теперь еще раз прочтите описание техники, а потом отложите книгу и проделайте упражнение.

\* \* \*

Во время упражнения вы имели дело с двумя различными процессами. Во-первых, вы думали – иными словами, генерировали слова, мысли и образы. А во-вторых – наблюдали, то есть могли отслеживать эти мысли и образы. Важно почувствовать разницу между мышлением и наблюдением, потому что в последующих главах мы будем использовать каждый процесс своим способом. Поэтому выполните это упражнение еще раз. Закройте глаза и в течение минуты наблюдайте за возникающими мыслями и образами, пытайтесь определить, где они находятся.

\* \* \*

Надеюсь, что это небольшое упражнение помогло вам ощутить дистанцию между вами и вашими мыслями: мысли и образы сначала появлялись, затем исчезали, и вы могли отслеживать их движение. Иными словами, «я-мыслитель» генерировало опре-

деленные мысли, а «я-наблюдатель» наблюдало за ними.

«Я-мыслитель» несколько напоминает постоянно вещающий радиоприемник. Чаще всего он настроен на волну «Безнадега ФМ», где двадцать четыре часа в сутки передают истории о негативных моментах прошлого, прогнозы беспросветного будущего и выпуски новостей на тему «Что у вас не так». Время от времени попадаются полезные и веселые передачи, но не слишком часто. Если мы постоянно настроены на эту волну, прислушиваемся к ней и, хуже того, верим каждому слову, то в наших руках – верный рецепт страданий и стресса.

К сожалению, у нас нет возможности выключить это радио. Такой виртуозности не достигают даже мастера дзэн. Иногда радио замолкает само по себе – на несколько секунд (или даже минут, но это редко). Но сами мы попросту бессильны остановить его (если только не устраиваем короткое замыкание в виде наркотиков, алкоголя или хирургии мозга). Собственно говоря, чем активнее мы пытаемся выключить радио, тем громче оно играет.

Но существует и другой подход. Часто радио звучит где-то на заднем фоне, но вы настолько поглощены своим занятием, что на самом деле не слушаете его. То есть вы слышите звук, но не обращаете на него

внимания. Конечная цель техники разделения – проделывать то же самое со своими мыслями. Теперь, когда мы знаем, что наши мысли – всего лишь элементы языка, мы можем относиться к ним как к фоновому шуму. Пусть себе приходят и уходят, мы не обращаем на них внимания и не переживаем из-за них. Лучший пример – техника «Благодарим свой разум» (см. главу 5): когда появляется негативная мысль, мы не сосредотачиваемся на ней, а просто признаем ее присутствие, благодарим разум и возвращаемся к тому, чем мы заняты.

Итак, вот основные цели различных техник разделения:

- Если «я-мыслитель» транслирует бесполезную информацию, «я-наблюдатель» должен игнорировать ее. Вместо этого «я-наблюдатель» может сосредоточиться на том, чем вы заняты здесь и сейчас.
- Если «я-мыслитель» передает полезную информацию, то «я-наблюдатель» может подключиться и сосредоточиться на ней.

Все это очень отличается от подходов вроде позитивного мышления, которые предлагают создать новую радиостанцию, «Позитив-ФМ», и с ее помощью выбить из эфира «Безнадегу ФМ». Но как же трудно оставаться сосредоточенным на своем занятии, если

на заднем плане звучат две радиостанции, передающие совершенно разную музыку!

Кроме того, просто не прислушиваться к фону и активно пытаться его не слышать – очень разные вещи. Вспомните, что происходило всякий раз, как, услышав радио, вы начинали пытаться не прислушиваться к нему. Правильно, чем больше вы старались НЕ слышать, тем больше оно вас донимало.

Умение не отвлекаться на фоновые мысли и оставаться сосредоточенным на своем занятии очень ценно. Предположим, вы находитесь в компании, и разум начинает нашептывать: «Я ужасный зануда, мне нечего сказать. Скорее бы домой!» Если все ваше внимание занимают подобные мысли, будет трудно поддерживать интересную беседу. Примерно то же происходит, когда вы учитесь водить. Предположим, «я-мыслитель» говорит вам: «Я не могу! Это слишком сложно. Я попаду в аварию». Когда «я-наблюдатель» сосредоточено на этих мыслях, а не на дороге, вести машину и вправду непросто. Представляю вашему вниманию технику, которая научит вас не отвлекаться на фоновые мысли.

## ***Десять глубоких вдохов***

Сделайте десять глубоких вдохов, как можно мед-

леннее. (Возможно, вам захочется закрыть глаза.) Отметьте свои ощущения при вдохе: как вздымается грудная клетка, приподнимаются плечи, расширяются легкие. Отметьте свои ощущения при выдохе: грудная клетка и плечи опускаются, воздух выходит из ноздрей. Старайтесь полностью освободить легкие. Выдохните из них весь воздух, ощутите, как они «сдуваются», и перед тем как снова вздохнуть, сделайте небольшую паузу. При вдохе ощутите, как слегка выпячивается живот.

А теперь представьте, что возникающие у вас мысли и образы – это машины, снующие под окнами. Пусть приходят и уходят своим чередом. Когда появляется очередная мысль, быстро отметьте ее появление, как будто киваете проезжающему водителю. Все это время внимание должно быть сосредоточено на дыхании: отслеживайте, как воздух входит в легкие и покидает их. Также при появлении мысли или образа вы можете говорить про себя: «Вот мысль». Многим людям это помогает осознать момент возникновения мысли и затем отпустить ее. Попробуйте и вы и, если понравится, делайте так всегда.

Время от времени мысли будут завладевать вашим вниманием: они подцепят вас «на крючок» и потянут за собой, нарушая ход упражнения. Осознав, что попались на крючок, отметьте, что именно отвлекло вас,

затем аккуратно «отцепитесь» и вновь сосредоточьтесь на дыхании.

Теперь еще раз прочтите описание техники, а потом отложите книгу и проделайте упражнение.

\* \* \*

Ну что, как вы справились? Большинство людей несколько раз попадают на крючок мыслей и отвлекаются от упражнения. Именно так обычно мысли и влияют: они увлекают нас за собой, отвлекая внимание от того, чем мы заняты. (Так что, когда мы говорим, что наш разум где-то блуждает, это не вполне верно. На самом деле блуждает внимание.)

Регулярно упражняясь в данной технике, вы освоите три важных навыка.

1. Как позволить мыслям приходить и уходить, не сосредотачиваясь на них.

2. Как распознавать, что вы попались на крючок мыслей.

3. Как аккуратно «отцепиться» от мыслей и вернуть внимание к тому, что вы делаете.

Проделявая упражнение, разграничивайте «я-мыслителя» и «я-наблюдателя». («Я-наблюдатель» сосредоточен на дыхании, «я-мыслитель» вещает на

заднем плане.) Также помните, что это стратегия принятия, а не контроля. Мы не пытаемся изменить нежелательные мысли или избавиться от них: мы просто позволяем им присутствовать, приходить и уходить своим чередом.

К счастью, практиковать эту технику очень легко, так как вы можете делать это в любое время и в любом месте. Поэтому старайтесь выполнять упражнение как можно чаще: стоя в пробке или в очереди в магазине; ожидая, когда на том конце провода возьмут трубку или пока кто-нибудь собирается; во время рекламных пауз; за утренним чаем или кофе; непосредственно перед сном или сразу после пробуждения. (Если не хватает времени на десять вдохов-выдохов, пусть будет хотя бы три-четыре, тоже неплохо.) Но особенно важно использовать эту технику тогда, когда вас буквально одолевают мысли.

Выполняя упражнение, помните: неважно, как часто вы попадетесь на крючок, ведь с каждым разом ваше мастерство будет только расти.

Практикуя технику, освободитесь от каких-либо ожиданий: просто наблюдайте, какой эффект оказывает на вас упражнение. Многих людей оно расслабляет, но, пожалуйста, не считайте его техникой релаксации. Если вам удастся расслабиться, помните: это приятный бонус, а не основная цель. (Разумеется, на-

слаждайтесь эффектом, если он будет, однако не рассчитывайте на него, иначе рано или поздно разочаруетесь.)

Три коротких упражнения, с которыми вы познакомились чуть раньше, были созданы мною специально для занятых людей, которые жалуются, что в течение дня у них не хватает времени на полноценную тренировку техники разделения. Однако «У меня нет времени» – это просто очередная история. Поэтому вот вам задачка: если хотите овладеть техникой по-настоящему, то, плюс ко всем упражнениям, дважды в день отводите по пять минут на дыхательную практику. Например, пять минут сразу после пробуждения и пять минут в обеденный перерыв. Во время упражнения следите за тем, чтобы все внимание было сосредоточено на дыхании, и пусть ваши мысли приходят и уходят своим чередом, на заднем плане. Всякий раз, когда ваше внимание начнет уплывать, плавно возвращайте его к дыханию. Кроме того, при появлении мысли или образа можете использовать слова «вот мысль» (если вы еще этого не делали, обязательно попробуйте). Многим людям это помогает отслеживать мыслительный процесс, не вовлекаясь в него. (Однако если вам это не подходит, не утруждайте себя лишний раз.)

# Реалистичные ожидания

Навыки разделения – ключ к освобождению из ловушки счастья. Если вы воспринимаете мысли в их истинном качестве (то есть как слова) и позволяете им приходить и уходить своим чередом, не обращая на них внимания, то вы можете тратить время и энергию на более полезные вещи – например, на активные действия по улучшению жизни. Разум никогда не прекратит рассказывать неприятные истории (если он и замолкает, то ненадолго) – такая уж у него работа. Поэтому будем реалистами. А факт заключается в том, что вы станете попадаться на крючок мыслей снова и снова. Это плохая новость.

Но есть и хорошая: *в ваших силах* значительно улучшить положение вещей. *В ваших силах* попадаться на крючок реже, распознавать его намного быстрее и освобождаться гораздо ловчее! Все эти навыки помогут вам не угодить в ловушку счастья.

А что касается «я-наблюдателя», то мы только-только начали его исследовать. «Я-наблюдатель» – ваш могущественный союзник в деле изменения жизни к лучшему, и мы еще не раз вернемся к нему в последующих главах.

Теперь переходим к главе, завершающей тему раз-

деления, и будем учиться справляться с... пугающими картинками.

# Глава 8

## Пугающие картинки

Рокси вся дрожала. Лицо ее побледнело и исказилось, в глазах стояли слезы.

– Какой диагноз? – спросил я ее.

– Рассеянный склероз, – прошептала она.

Тридцатидвухлетняя Рокси занималась юриспруденцией и очень ответственно относилась к своей работе. Однажды в разгар рабочего дня она почувствовала, что у нее немеет левая нога, а через несколько дней у нее выявили рассеянный склероз. Рассеянный склероз – заболевание, поражающее центральную нервную систему, что вызывает разнообразные патологические изменения организма. В лучшем случае можно отделаться одним-единственным приступом, после которого человек полностью восстанавливается и навсегда забывает об этой болезни. В худшем же заболевание неуклонно прогрессирует и разрушает нервную систему, приводя к тяжелой форме инвалидности. И врачи не могут прогнозировать, как именно будет протекать заболевание в каждом конкретном случае.

Неудивительно, что эта новость стала для Рокси страшным ударом: пугающий диагноз и никакой воз-

возможности предсказать исход. Рокси всегда отличалась склонностью воображать худшее. Для адвокатов эта черта очень полезна, так как позволяет предвидеть и предотвращать мельчайшие сложности, которые могут возникнуть по ходу рассмотрения гражданских или уголовных дел. Но теперь она стала для Рокси проблемой, так как женщине постоянно представлялось ее искореженное тело на инвалидном кресле, перекошенный рот, из которого капает слюна... Этот образ всякий раз приводил ее в содрогание. Рокси пыталась успокаивать себя стандартными фразами из области здравого смысла: «Успокойся... ведь есть вероятность, что с тобой этого не случится», «У тебя неплохие шансы... пережить будешь, когда это произойдет, если вообще произойдет...», «Что толку волноваться из-за того, что, возможно, никогда не случится?» Друзья, родственники и врачи пытались утешить ее примерно такими же советами. Но помогло ли это Рокси отделаться от пугающего образа? Нисколько.

Женщина обнаружила, что ей удается на какое-то время отогнать от себя эту картину, но ненадолго, и возвращаясь, она беспокоила Рокси еще сильнее. Такая распространенная, но неэффективная стратегия контроля известна как «подавление мыслей», то есть их активное отторжение. Например, каждый раз при появлении нежелательного образа вы говорите себе:

«Нет, не думай об этом! Прекрати об этом думать!» или просто мысленно отталкиваете его от себя. Исследования показывают, что хотя подобная техника зачастую помогает избавиться от беспокоящих мыслей и чувств на короткий период, через какое-то время они бьют рикошетом и травмируют гораздо сильнее, чем прежде.

Многим свойственно вызывать в воображении пугающие картины будущего. Наверняка вы не раз «видели» себя терпящим неудачу, или отвергнутым, или в дураках; представляли, что теряете работу, заболеваете, стареете и слабеете или оказываетесь в беде. В состоянии когнитивного слияния мыслительные образы кажутся абсолютно реальными, словно то, что мы видим, происходит в действительности, здесь и сейчас. Естественно, это очень пугает. Перефразируя Марка Твена, большую часть жизни мы проводим в страхе перед тем, что никогда не случится.

Неприятные и беспокоящие образы появляются всякий раз, когда мы попадаем в непростую жизненную ситуацию, и можно потратить много драгоценного времени на переживания или попытки от них избавиться. Более того, если мы полностью сливаемся с этими образами, они пугают нас настолько, что мы перестаем делать то, что для нас ценно. Так, многие люди не летают на самолетах, потому что в их воображе-

нии постоянно возникают картины авиакатастрофы. В состоянии когнитивного слияния мы:

- принимаем эти картины всерьез;
- уделяем им массу внимания;
- реагируем на них как на реальные события;
- относимся к ним как к достоверному прогнозу будущих событий.

При когнитивном *разделении* мы:

- понимаем, что эти образы – просто картинки;
- обращаем на них внимание лишь в том случае, если они полезны.

При работе с образами используются примерно такие же техники, как и при отделении от мыслей. Чтобы научиться отделяться от образов, сначала необходимо на них сосредоточиться. Однако конечная цель – позволить образам приходить и уходить своим чередом, не уделяя им внимания. (Все равно как находиться в комнате с включенным телевизором, но не смотреть его.)

Техники разделения помогают нам понять, что мысленные образы – не более чем цветные картинки. Осознав это, мы позволяем им присутствовать и не пытаемся с ними бороться, не оцениваем их и не избегаем. Иными словами, мы можем их принять. При-

нятие же означает, что мы больше не чувствуем страха. Принятие означает, что мы больше не тратим свою драгоценную энергию на борьбу с ними. И, наконец, принятие означает, что мы можем сосредоточиться на более конструктивных занятиях.

Прежде чем перейти к упражнениям, следует сказать несколько слов о болезненных воспоминаниях. Воспоминания хранятся на уровне всех пяти чувств: мы помним образы, звуки, запахи, вкусы и ощущения. Техники, которые мы сейчас разберем, наиболее эффективны с визуальными воспоминаниями, то есть с теми, которые сохраняются у нас в виде образов. При когнитивном слиянии мы:

- уделяем этим воспоминаниям все наше внимание;
- реагируем на них так, словно эти события происходят здесь и сейчас;
- реагируем на них так, как будто они опасны и способны нанести вред.

При когнитивном *разделении* мы:

- признаем, что эти образы – просто картинки;
- знаем, что эти события произошли в прошлом и больше не могут навредить нам;
- обращаем на них внимание только в том случае, если они полезны.

Однако при работе с воспоминаниями нужно быть осторожным. Хотя техники из этой главы эффективны для большинства неприятных воспоминаний (неудачи, поражения, ситуации, в которых вы были отвергнуты, унижены или обескуражены), они могут не справиться с более травмирующими воспоминаниями. Если вас терзают глубоко болезненные воспоминания об изнасиловании, пытках, если в детстве вы были жертвой физического или психологического насилия, то я не рекомендую вам самостоятельно использовать данные техники. Лучше обратиться к психотерапевту, специализирующемуся на данных вопросах, и провести разделение вместе с ним.

## **Разделение: работа с неприятными образами**

Ни одна известная человеку техника не гарантирует стопроцентного результата, и разделение не является исключением. Если вы обнаружите, что тот или иной метод для вас не эффективен, просто проанализируйте состояние когнитивного слияния и переходите к следующему упражнению. Внимательно прочтите описание каждой техники, а затем вызовите в памяти часто повторяющийся беспокоящий образ. Если это подвижная картинка, то превратите ее в десяти-

секундный видеоклип. Затем отложите книгу и выполните упражнение. Если почувствуете, что данная техника вам не подходит, не используйте ее.

## ***Телеэкран***

Вызовите в памяти беспокоящий образ и отметьте, как он на вас воздействует. А теперь представьте, что на стене перед вами находится небольшой экран. Перенесите на него свой образ. Поиграйте с картинкой: переверните вверх ногами, набок, покрутите вокруг своей оси, растяни-и-и-те изображение. Если это движущаяся картинка, прокрутите ее на замедленной скорости сначала вперед, а потом назад. Затем прокрутите вперед-назад в ускоренном режиме. Отключите цвета, пусть картинка станет черно-белой. А затем вновь добавьте цвет, доведя его до нелепых кислотных оттенков (так, что люди кажутся ярко-оранжевыми, а облака – ядовито-розовыми). Помните, наша цель – не отделаться от образов, а увидеть, что они – всего лишь безобидные картинки. Продолжайте упражнение от десяти секунд до двух минут, пока не почувствуете, что разделение состоялось. Если по истечении двух минут разделения все еще не произошло, переходите к следующей технике.

## ***Дурацкие субтитры или закадровые голоса***

Продолжая работать с телеэкраном, добавьте к картинке смешные субтитры или закадровый голос. Например: «Чудовищная трагедия! Премьера на четвертом канале, в пятницу, в 19.30!» или: «Прямо сейчас и специально для вас – «Отвергнутая женщина». Если образ связан с историей, для которой вы уже подобрали название, можете использовать его для субтитра или закадрового текста. Например, к картинке вашей неудачи хорошо добавить субтитр «История великого крушения». Если спустя тридцать секунд образ все еще беспокоит вас, переходите к следующей технике.

## ***Саундтрек***

Продолжая работать с телеэкраном, добавьте к картинке музыку. Поэкспериментируйте с разными вариантами: джаз, хип-хоп, классика, рок, любимая мелодия из фильма. Если образ все еще беспокоит вас, переходите к следующей технике.

## ***Смена фона***

Поэкспериментируйте с фоном, на котором возникает ваш образ. Прокручивайте каждый сюжет в течение двадцати секунд, а затем переходите к новому. Представьте, что ваша картинка маячит на футболке бегуна или рок-звезды; написана на холсте или нарисована на транспаранте, который тянется вслед за аэропланом. Представьте ее в виде бамперной наклейки, фотографии в журнале, татуировки на чьей-то спине, всплывающего окошка на мониторе или постера в спальне подростка. Представьте его на почтовой марке или в книжке комиксов. Включите свое воображение – пусть ваша фантазия не знает границ.

Если после всего этого образ по-прежнему тревожит, пугает и поглощает все ваше внимание, тогда я советую вам выполнять эти упражнения каждый день в течение минимум пяти минут.

Именно об этом я попросил Рокси, и уже через неделю образ своего тела в инвалидной коляске перестал ее беспокоить. Время от времени он по-прежнему возникал перед ней, но уже не вызывал страха, и Рокси просто позволяла ему появляться и исчезать, не отвлекаясь от более важных дел. Как ни странно, чем меньше она старалась отогнать образ, тем ре-

же он появлялся. Хотя изначально такая цель не ставится, это распространенный положительный побочный эффект данной техники. И в нем есть смысл, особенно если вспомнить эффект рикошета, который так часто возникает при попытках подавления образов и мыслей.

Для менее беспокоящих образов хорошо подойдут уже известные вам техники разделения. Вместо «У меня есть мысль, что...» вы можете говорить «Я вижу образ...». Например, «Я вижу образ провального собеседования». Если вы имеете дело с воспоминаниями, скажите себе: «У меня есть воспоминание о...» Можете подумать и так: «Мой разум показывает мне картинку...»

Как вы раньше давали названия своим историям, так теперь можете называть свои картинки. Например: «Ага, а вот и картинка «Покинутая и несчастная!»». Придумывайте названия и для воспоминаний: «Вот оно, воспоминание «Мерзкий отказ». И потом, вы всегда можете поблагодарить свой разум за любые образы, которые он вам показывает. И напоследок – еще она техника работы с тревожащими образами.

## ***Смена жанра***

Эта техника особенно хорошо работает с движу-

щимися образами. Вначале сделайте из картинки короткий видеоклип, а затем поместите его на воображаемый экран. Теперь попробуйте проиграть клип в различных жанрах. Например, пусть это будет гангстерский фильм, вестерн, дешевая мыльная опера, научно-фантастический триллер, диснеевский мультик или мюзикл. Каждый раз при переключении жанра меняйте костюмы, декорации и стили игры, но оставляйте неизменной суть происходящего. Сюжет должен быть точно таким же, как в реальности. Снова и снова просматривайте свой клип в различных жанрах, пока окончательно не поймете, что перед вами просто движущаяся картинка, не более того.

Помните, основа техники разделения – это принятие. Наша задача – не отделаться от образов, а перестать с ними бороться. Зачем нужно принимать свои образы? Затем, что пугающие образы будут сопровождать вас всю вашу жизнь, и от этого никуда не деться. Не забывайте, что ваш мозг когда-то представлял собой устройство с программой «Не дать себя убить». Он спасал ваших предков, посылая им предупреждения: образ медведя, спящего в глубине пещеры, или голодного саблезубого тигра, притаившегося за скалой. Поэтому спустя сотню тысяч лет эволюции ваш разум не может просто сказать себе: «Так, минуточку! Волки и медведи нам больше не грозят, по-

этому не буду-ка я больше посылать предупреждающие сигналы». К сожалению, разум так не может.

Повторюсь: не принимайте мои слова на веру – полагайтесь на собственный опыт. Разве ваш разум не продолжает упорно генерировать неприятные картинки – и это после многолетних стараний покончить с ними? Поэтому нужно научиться уживаться с беспокоящими образами и мыслями – обращать на них внимание, если они полезны, и игнорировать, если они пусты.

И еще раз отмечу: будьте готовы к тому, что при использовании техник неприятные образы исчезнут или начнут появляться намного реже, и самочувствие ваше улучшится. Но помните, все это – не более чем приятный бонус, но не основная цель. Если вы прибегаете к разделению для того чтобы отделаться от неприятных образов, значит, вы не готовы принять их. Напротив, вы превращаете стратегию принятия в стратегию контроля, а это в конечном итоге обернется против вас. Так что используйте техники по прямому назначению и в правильных целях, и тогда они помогут вам не угодить в ловушку счастья.

# Глава 9

## Корабль демонов

Представьте себя за штурвалом корабля, плывущего в открытом море. Под палубой притаилось целое скопище демонов, с огромными клешнями и острыми, как бритва, зубами. Демоны имеют разные обличья. Некоторые из них – это ваши эмоции и чувства: вина, гнев, страх или безнадежность. Другие – воспоминания о бедах, поражениях и страданиях. Третьи – ваши мысли: «Ну нет, это слишком сложно!», «Я выставлю себя идиотом» или «Меня ждет неудача». А вот демоны-образы, которые напоминают о том, как вы потерпели неудачу или были отвергнуты. Есть и такие, что искушают вас забыться в алкоголе, сигаретах, подзуживают обильно заесть свои неприятности или нанести себе увечье. А вон там спрятались болезненные ощущения: стесненность дыхания, тяжесть в желудке.

Корабль продолжает свой путь по волнам, и демоны теснятся под палубой. Но стоит вам направить судно к берегу, как они вылезают из своего укрытия и карабкаются наверх, хлопая перепончатыми крыльями, скаля клыки, угрожая разорвать вас на мелкие кусочки. Неудивительно, что вам хотелось бы этого из-

бежать, поэтому вы заключаете с ними сделку: «Если вы, демоны, останетесь под палубой, я обязуюсь не причаливать к берегу». Они принимают ваши условия, и кажется, что все в порядке... Но только на время.

Проблема в том, что рано или поздно вам надоеет скитаться в открытом море. Станет скучно, тоскливо и одиноко, вы почувствуете себя несчастным и обиженным. Вы постоянно наблюдаете, как направляются к берегу другие суда – все, кроме вашего. «Ну что это за жизнь? – думаете вы. – Я тоже хочу на сушу». Но демонам нет дела до ваших желаний. Они хотят оставаться в море, и точка! И как только вы поворачиваете к берегу, они взбираются на палубу и начинают грозить вам.

Самое интересное, что, сколько бы ни угрожали вам демоны, они не причиняют никакого реального вреда. Почему? Да потому, что не могут! Все, что в их силах, – это рычать, клацать клыками и устрашать вас своим видом. Но они не могут даже прикоснуться к вам! И стоит это понять, как вы освободитесь от их власти. А значит, сможете направить корабль куда вам угодно. Но только при условии, что вы готовы принять присутствие демонов на палубе. И если вы смиритесь с тем, что они находятся рядом, отчаянно пытаясь вас запугать, то ничто не помешает вам до-

стичь суши. Демоны будут сопротивляться и истошно вопить, но помните: они бессильны. Все их могущество таится лишь в вашей вере в реальность их угроз.

Но если вы не готовы признать присутствие демонов, если пытаетесь любой ценой удержать их внизу, то единственный выход – продолжать плавание. Конечно, вы можете сбросить их за борт, но, занявшись этим, вы выпустите из рук штурвал, и ваш корабль рискует разбиться о скалы или перевернуться. Кроме того, вам никогда не удастся одолеть демонов, потому что из грузового отсека будут подниматься все новые и новые.

«Но это же ужасно! – можете вы возразить. – Я не хочу жить в окружении демонов!» Что ж, не хочется быть носителем дурных вестей, но ваши демоны всегда с вами. Стоит вам направить корабль жизни в нужном для вас направлении, как они ползут изо всех щелей. Почему? Это тоже обусловлено законами эволюции. Помните, над разумом наших предков доминировало одно ключевое требование: «Не дать себя убить!» А важное условие сохранения жизни – хорошее знание обстановки. Чем лучше вы изучили территорию и местную фауну, тем проще избегать опасностей. А переселение на новое место, естественно, подвергает вас разнообразным и еще неведомым опасностям. Поэтому, если наш пре-

док отправлялся исследовать неизведанную территорию, его разум приходил в состояние повышенной боевой готовности: «Осторожно! Внимательно! Там в водоеме может прятаться крокодил, а в кустах – леопард!» Вследствие эволюции современный человеческий разум выполняет ту же работу, только в гораздо большем объеме.

Таким образом, как только мы приступаем к новому занятию, разум начинает предупреждать нас: «Ты можешь потерпеть поражение! Ты можешь допустить ошибку! Тебя могут отвергнуть!» Он делает это с помощью отрицательных мыслей, неприятных образов, болезненных воспоминаний, травмирующих ощущений. И мы слишком часто позволяем этим предупреждениям помешать нам следовать по тому пути, который мы для себя избрали. Вместо того чтобы направиться к берегу, мы продолжаем дрейфовать в открытом море. Кто-то называет это «попыткой остаться в зоне комфорта», но название не очень подходящее, так как на самом деле эта зона вовсе не является комфортной. Правильно назвать ее «зоной страдания» или «зоной упущения жизни».

При чтении следующих глав, в которых мы будем говорить о ценностях и о конкретных действиях по изменению жизни, демоны начнут одолевать вас с новой силой. В зависимости от характера текущих про-

блем вы можете решить поменять работу, построить новые отношения, завести новых друзей, улучшить свою физическую форму или включиться в какой-нибудь увлекательный и сложный проект – например, написать роман, пойти на курсы или получить высшее образование. Могу вас заверить: на что бы вы ни решились, демоны тут же поднимут свои уродливые головы и начнут вас стращать.

Это – плохая новость.

Но есть и хорошая: если вы продолжите вести корабль к берегу (невзирая на все их угрозы), многие демоны поймут, что потеряли свою власть, и оставят вас в покое. Ну а к тем, что останутся, вы рано или поздно привыкнете. А если как следует всмотритесь в них, то увидите, что они гораздо безобиднее, чем казалось на первый взгляд. Вы поймете, что все это время демоны прибегали к спецэффектам, которые увеличивали их до гигантских размеров. Конечно, они не стали белыми и пушистыми и все так же омерзительны, но уже не внушают вам былого страха. И, что еще важнее, вы обнаружите, что их присутствие больше не доставляет вам неудобств. Более того, демоны не всегда будут вашими единственными спутниками: ближе к берегу вы начнете встречать и ангелов, и дельфинов, и русалок.

Итак, одна из задач данной книги – помочь вам раз-

облачить демонов, научиться видеть их истинное лицо, чтобы они перестали внушать вам ужас и диктовать свои условия. Мы уже начали работать с мыслями и образами, а теперь пора переключиться на эмоции. Прежде чем двигаться дальше, потратьте несколько минут и подумайте, что именно вы хотели бы изменить в своей жизни. Спросите себя:

- Как бы я действовал, если бы меня не терзали болезненные мысли и чувства?
- Чем бы я начал (или продолжил) заниматься, если бы дискомфортные мысли не отнимали у меня столько времени и сил?
- Что бы я сделал, если бы смог избавиться от страха?
- Что бы я попытался сделать, если бы не боялся потерпеть поражение?

Пожалуйста, подумайте над вопросами не менее десяти минут. Лучше записать свои ответы, чтобы в будущем сверяться с ними.

\* \* \*

Какие неприятные мысли и образы у вас возникли, пока вы думали над этими вопросами? Представлялось ли вам, что вы испытываете боль? Слышали ли

вы голос «я-мыслителя»: «Это безнадежно! Это слишком трудно! У тебя ничего не выйдет, ведь ты такой слабый, ущербный, глупый, вечно в депрессии, вечно всего боишься и вообще тебя никто не любит»?

Составьте список всех тревожных мыслей и образов и каждый день в течение пяти минут практикуйтесь в технике разделения. (А когда разум найдет предлог, чтобы не делать этого, не забудьте поблагодарить его!) Как я говорил уже не раз, ключ к успеху – постоянная тренировка. Чем скорее вы научитесь воспринимать свои мысли и образы как слова и картинки (и только!), тем меньше они будут влиять на вашу жизнь.

Разделение – это обширная тема, и мы еще вернемся к ней на последующих этапах работы. А сейчас сосредоточимся на болезненных эмоциях (для большинства людей это самые страшные демоны). В следующей главе мы рассмотрим эмоции с научной точки зрения, выясним механизм их возникновения и разведем несколько распространенных мифов. А после я научу вас справляться с эмоциями кардинально новым способом.

# Глава 10

## Как вы себя чувствуете?

Представьте, что, пробираясь по джунглям Аляски, вы внезапно столкнулись с огромным медведем гризли. Что вы сделаете? Закричите? Начнете звать на помощь? Броситесь бежать? Чуть позже мы вернемся к этому вопросу, но сначала ответим на другой: а что такое эмоции?

Ученые долго не могли прийти к единому мнению на этот счет, но большинство специалистов сходятся в следующем:

1. Эмоции возникают в срединных структурах головного мозга (в среднем мозгу).
2. Каждая эмоция – это совокупность физиологических изменений в организме.
3. Физиологические изменения подготавливают нас к активным действиям.

Физиологические проявления могут выражаться в изменении пульса, кровяного давления, мышечного тонуса, уровня гормонов, кровообращения, а также активизации различных отделов нервной системы. Эти изменения дают о себе знать на уровне ощущений: «бабочки» в животе, ком в горле, влажные ла-

дони, подступающие слезы. Также мы чувствуем потребность в определенном действии: расплакаться, рассмеяться или спрятаться.

Эмоции изменяют наше типичное поведение. Так, под воздействием сильных эмоций меняется голос, движения, жесты, выражение лица. Вероятность определенного поведения под воздействием той или иной эмоции называется «тенденцией к совершению действия». Однако обратите внимание, что ключевое слово здесь – «тенденция». То есть у нас возникает *склонность* к тому или иному действию, но мы *не обязаны* его совершать, выбор за нами. Это не значит, что мы вынуждены поступить именно так; просто данная реакция будет *наиболее вероятной*. Например, если вы нервничаете из-за того, что опаздываете, вы будете *склонны* к превышению скорости, но при желании *можете* и не делать этого. Если вы на кого-то сердитесь, вы будете *склонны* повысить голос, но при желании *можете* сдержаться.

Давайте рассмотрим строение эмоции на примере тревоги. Переживание тревоги неодинаково для разных людей (это справедливо для любой эмоции), но, как правило, включает в себя следующие компоненты:

- Физиологические изменения: учащенное дыхание и сердцебиение, повышенное давление и потоотде-

ление, дополнительный приток крови к ногам.

- Ощущения: начинает бурлить в животе, становится трудно дышать, учащается сердцебиение, появляется дрожь в руках и ногах, потеют ладони.
- Позыв: возникает позыв убежать или бросить то, чем вы заняты.
- Тенденция к совершению действия: ускорение темпа речи; суетливые движения; хождение взад-вперед. (Люди часто воспринимают эту тенденцию как позыв: хочется ерзать, вертеться и т. п.)

Эмоции тесно связаны с мыслями, образами и воспоминаниями. Например, когда вам страшно, появляются мысли о том, что может пойти не так; воспоминания о других ситуациях, в которых вам было страшно; пугающие картины (от автокатастрофы до сердечного приступа). Но один мыслительный процесс связан с эмоциями так прочно, что некоторые специалисты рассматривают его в качестве их ключевого компонента. Речь идет о процессе осмысления наших переживаний или, иными словами, придания им того или иного значения. Например, испытывая грусть, вы придаете ей значение потери; испытывая страх, начинаете думать об опасности.

Слово «эмоция» происходит от латинского «emovere» – волновать, возбуждать. Многие англий-

ские слова, обозначающие различные эмоции, происходят от латинских названий разнообразных физических ощущений. Так, слова «anguish», «angst», «anger», «anxiety»<sup>2</sup> происходят от латинского глагола «angere», что означает «задохнуться» – отсылка к ощущению «кома в горле», которое часто сопровождает подобные эмоции. Для ясности отмечу, что слова «эмоции» и «чувства» употребляются мною для обозначения физических ощущений и импульсов, а не значений или смыслов, с ними связанных.

## **Контролируют ли эмоции наше поведение?**

Ответить на этот вопрос легко: нет! Эмоции совершенно точно не контролируют наше поведение. Например, вы можете чувствовать гнев, но вести себя спокойно. Возможно, вы *склонны* к крику, гневной мимике, сжатию кулаков, к физической или вербальной агрессии, но вы *необязательно реализуете* это. Вы можете *выбрать* другую модель поведения: говорить медленно и спокойно, выглядеть безмятежным, принять открытую, расслабленную позу.

Уверен, что в жизни у вас бывали моменты, когда

---

<sup>2</sup> Мука, тоска, гнев, тревога. (Прим. пер.)

вы чувствовали страх, но в то же время оставались на месте, несмотря на желание убежать. Иными словами, вы были *склонны* к бегству, но *предпочли* не делать этого. Все мы не раз проходили через это: ожидая своей очереди сдавать экзамен, приглашая кого-нибудь на свидание, собираясь на собеседование, выступая перед публикой или занимаясь экстремальным спортом.

Вы уже знаете, что я волнуюсь при каждом публичном выступлении. Однако когда я признаюсь в этом своим слушателям (что я обычно делаю), они неизменно удивляются. «Но вы выглядели таким спокойным и уверенным!», – говорят они. Это потому, что несмотря на физиологические проявления этой эмоции (учащенное сердцебиение, урчание в животе, потеющие ладони), я *не вел себя* как человек, который волнуется. Волнение обычно вызывает у нас *тенденцию* к суетливым движениям, увеличению темпа речи и учащению дыхания. Я же поступал ровно наоборот. Я *сознательно предпочел* дышать размеренно, а двигаться и говорить – медленно. Фактически подобная картина типична для всех, кому приходится выступать на публике: даже имея многолетний опыт, они, как правило, все-таки *испытывают* волнение, но заметить его невозможно, так как их *поведение* совершенно спокойно.

Подумайте о любителях покера, которые сохраняют бесстрастное выражение лица, даже если их обуевают эмоции. Подумайте о профессиональных актерах, которые с помощью мимики, жестов и интонаций могут изобразить самую настоящую панику, оставаясь при этом абсолютно спокойными (я не говорю сейчас об актерах, работающих по системе Станиславского). Вспомните, сколько раз вы «делали счастливое лицо», несмотря на ужасное эмоциональное состояние. Во всех этих случаях действия противоречат эмоциям.

А теперь вернемся к эпизоду в начале главы: вы пробираетесь сквозь дебри Аляски и внезапно на вашем пути вырастает огромный медведь гризли. Естественно, вы почувствуете дикий страх и, без сомнения, вам захочется повернуться и убежать. Но если, отправляясь в путь, вы прочли инструкцию по выживанию, то знаете, что это – худшее, что вы можете сделать. Если вы повернетесь и броситесь наутек, у медведя сработает инстинкт преследования. Он бросится за вами и в считанные секунды нагонит вас. Теперь вы его пища. Как же следует поступить? Среди специалистов нет единого мнения, но большинство склоняется к тому, что лучший способ – это отступить *медленно*, без резких движений и громких звуков, и ни в коем случае не поворачиваться к медведю спиной.

Многие люди последовали этому совету и выжили. Все они чувствовали жуткий страх (избавиться от него – задача непосильная), но тем не менее смогли проконтролировать свое *поведение*. Вот мысль, которую я хочу до вас довести: чувства не подчиняются нам напрямую, однако мы можем контролировать свои действия. Это понимание очень пригодится вам в дальнейшем, так как при изменении жизненного направления гораздо полезнее сосредоточиться на том, что нам подвластно, нежели на том, что лежит за пределами нашего контроля.

Само собой, существуют рефлексорные реакции, над которыми мы не властны. Например, если я попытаюсь ткнуть вам пальцем в глаз, ваши веки мгновенно сомкнутся. Вы не можете это контролировать. Даже за миллион долларов вы не смогли бы оставить веки открытыми. Но подобные рефлексы являются исключениями. Большинство наших действий контролируется, если, конечно, мы *совершаем их осознанно*.

Мысль о том, что наши действия контролируются эмоциями, – весьма убедительная иллюзия. Психолог Хэнк Робб сравнивает ее с иллюзией заката. Когда мы наблюдаем закат, солнце словно бы тонет за горизонтом. Но на самом-то деле солнце вообще не движется. Двигается земля, вращаясь вокруг своей оси, так что фактически мы просто отдаляемся от солн-

ца. И хотя все изучали это в школе, мы с легкостью забываем подобную премудрость, когда своими глазами видим закат. Солнце неподвижно? Двигается поверхность, на которой мы стоим? Да в это практически невозможно поверить!

Под воздействием сильных эмоций мы можем совершать самые разные поступки, о которых потом сожалеем. Мы крушим вещи, кричим, оскорбляем людей, напиваемся или следуем другим деструктивным моделям поведения. И *кажется*, что во всем повинны эмоции. Но на самом деле это не так. Мы так поступаем лишь потому, что подобное негативное поведение вошло в привычку. Если же *сознательно* анализировать чувства и *сознательно* наблюдать за своим поведением, то мы сумеем сохранить контроль над своими действиями, какими бы сильными ни были эмоции. Даже гнев или ужас не в силах помешать нам сесть или встать, закрыть рот или выпить стакан воды, подойти к телефону, сходить в туалет или почистить руку. Да, мы не можем перестать *чувствовать* гнев или страх, но, без сомнения, способны контролировать свое поведение.

Проблема в том, что миф о контроле эмоций над действиями намертво врос в нашу культуру. Так, мы используем выражения: «движимый страхом», «охваченный гневом», «раздавленный виной». Мы оправ-

дываем свое поведение, ссылаясь на эмоции: «Я так разозлился, что просто не мог сдержаться!», «Я был в такой депрессии, что вообще не мог ничего делать». Прибегаем мы и к таким объяснениям: «Мой страх оказался сильнее меня», или «Гнев взял надо мной верх». С самого детства мы слышим такие разговоры, поэтому и вырастаем в полной уверенности, что эмоции всецело контролируют нас. И пошатнуть эту иллюзию очень непросто.

Но ведь известны примеры, когда страх буквально парализует! Да, действительно, в очень редких случаях люди, оказавшись в опасной для жизни ситуации, какое-то время не могут сдвинуться с места, словно кролики, замирающие перед светом фар. Но все же 99,9 процента выражений вроде «парализованный страхом» употребляются не в буквальном смысле. Это просто метафоры, украшающие нашу речь. Дело не в том, что человек физически не способен предпринять действие: он сознательно воздерживается от него.

## **Эмоции сродни погоде**

Эмоции сродни погоде: они есть всегда – и постоянно меняются. То накатывают, то отступают, то усиливаются, то ослабевают; приятные сменяются непри-

ятными, ожидаемые – непредсказуемыми. Понятие «настроение» описывает общий эмоциональный фон в течение какого-то времени. «Чувство» относится к отдельному эмоциональному всплеску, который характеризуется четкими отличительными признаками. Если продолжить аналогию с погодой, «плохое настроение» – это облачный день, а чувство злости или тоски – налетевший шторм. Мы постоянно испытываем те или иные эмоции – точно так же, как на улице постоянно стоит какая-нибудь погода. Правда, иногда они недостаточно сильны или отчетливы, чтобы мы могли с легкостью их описать или хотя бы заметить. Если в такие моменты нас спрашивают, как мы себя чувствуем, мы обычно отвечаем: «Нормально» или: «Да ничего».

Одни люди очень чутки к своим эмоциям, тогда как другие в разной степени дистанцированы от них. Сходным образом, некоторым очень легко говорить о своих чувствах, а другим – чрезвычайно трудно, и обычно они ограничиваются простыми выражениями: «Мне хорошо», «Мне плохо» или «Я как-то странно себя чувствую». Хотя порой мы говорим про человека, что он «бесчувственный», на самом деле таких людей нет. Чувства и эмоции есть у каждого, независимо от того, легко ли мы их распознаем и умеем ли выражать словами.

# Три фазы образования эмоции

Рассмотрим три фазы образования любой эмоции.

## ***Фаза 1. Значимое событие!***

Эмоция вызывается каким-либо значительным событием. Оно может произойти как во внутреннем мире (тяжелое воспоминание, неприятное ощущение, беспокоящая мысль), так и во внешнем (все, что может быть воспринято одним из пяти чувств). Ваш мозг фиксирует это событие и предупреждает о его значимости.

## ***Фаза 2. Подготовка к действию!***

Мозг начинает оценивать событие: «Хорошо это или плохо? Принесет пользу или вред?» В то же время мозг начинает готовить тело к одному из двух действий: либо приблизиться, либо убежать. В этой фазе невозможно выявить какое-либо отчетливое чувство в привычном смысле слова. Если мозг решает, что событие опасно, то запускается реакция «бей или беги» (подробнее см. на следующей странице), и наш организм готовится либо к нападению, либо к бегству.

Если же мозг определяет событие как потенциально полезное, организм готовится приблизиться и исследовать его. И пока наше тело готовится к действиям, мы испытываем целую гамму ощущений и импульсов.

### ***Фаза 3. Вмешательство разума***

В третьей фазе наш разум начинает увязывать происходящие в теле изменения с определенными смыслами, образами и словами. Например, разум может определить наши ощущения и позывы словом «фрустрация», или «радость», или «мерзкое чувство». И то, как назовет эти ощущения разум, оказывает значительное влияние на наше к ним отношение. Например, представьте, что два человека катаются на американских горках. Одному страшно, а второй в восторге. У обоих – одинаковые физиологические изменения (повышается уровень адреналина и кровяное давление), сходные физические ощущения (ералаш в животе, бешеное сердцебиение) и один и тот же позыв (закричать), но субъективное восприятие происходящего очень разнится, так как определяется голосом разума. Одному из них разум говорит: «До чего же здорово!», а второму – «Это же опасно!» А теперь угадайте, кому из них страшно, а кому весело? Точно так же и с актерами: то, что для одного –

«боязнь сцены», для другого – «прилив адреналина». Оба испытывают одни и те же ощущения (учащенное сердцебиение, дрожь в коленях), но их разумы интерпретируют их совершенно по-разному.

## **Реакция «бей или беги»**

Реакция «бей или беги» – это первобытный рефлекс выживания, образующийся в среднем мозгу. Он развился неслучайно: при возникновении угрозы есть два способа выжить: убежать или остаться на месте и защищаться. Повышаются пульс и уровень адреналина, происходит прилив крови к крупным мышцам верхних и нижних конечностей, дыхание становится учащенным (чтобы в организм поступало больше кислорода). Все это готовит организм к бегству или к обороне.

Поэтому любая угроза немедленно запускает в нас реакцию «бей или беги». Первобытным людям эта реакция спасала жизнь. Если на вас нападает огромный, заросший шерстью мамонт, а убежать уже не получится, то последняя надежда – убить его или хотя бы отогнать. Однако современный человек не так уж часто оказывается в действительно опасных ситуациях, но реакция «бей или беги» возникает и тогда, когда в ней нет особой нужды.

Повторюсь: во всем виновата эволюция. Для разума, привыкшего помогать нам «не дать себя убить», потенциально опасной является чуть ли не любая ситуация: капризный супруг, властный начальник, штрафной талон за нарушение правил парковки, новая работа, пробки на дорогах, большая очередь в банк, крупная сумма кредита, не ахти какое отражение в зеркале... список продолжите сами. Угроза может исходить даже от самого разума – в форме тревожных мыслей или образов. Разумеется, ничего из вышеперечисленного не представляет реальной угрозы для жизни, но мозг и тело реагируют так, словно она есть.

Если разум оценивает событие как потенциально опасное, то запускается реакция «бей или беги», которая выливается в страх, гнев, шок, отвращение, вину и другие неприятные ощущения. Если разум оценивает событие как хорошее или благоприятное, у нас быстро появляются приятные ощущения: любопытство, спокойствие или счастье. Ощущения первой группы мы склонны описывать как отрицательные, а второй – как положительные. На самом же деле ни те, ни другие не являются ни хорошими, ни плохими – все это просто чувства.

«Хорошо, – скажете вы, – допустим, это просто чувства, но я все-таки предпочитаю испытывать прият-

ные ощущения, а не наоборот». Ну, разумеется, как и любой другой человек – такова уж наша природа. К сожалению, это предпочтение порой становится таким значимым, что создает серьезные проблемы и ведет к образованию механизма, который я называю «переключателем борьбы». Хотите узнать об этом больше? Тогда читайте дальше.

# Глава 11

## Переключатель борьбы

Вспомните эпизод из какого-нибудь старого кино, где плохой парень попадает в болото, и, чем больше он начинает барахтаться, тем быстрее засасывает его трясина. Если вы когда-нибудь угодите в трясины, ни в коем случае не пытайтесь из нее выбраться. Это худшее, что вы можете сделать. Чтобы остаться на поверхности, нужно лечь на спину, раскинуть руки в стороны и стараться не двигаться (а потом свистнуть своего коня, который примчится и вытащит вас оттуда!). В подобной ситуации очень непросто поведи себя правильно: ведь инстинкты подсказывают, что нужно попытаться вылезти. Но если вы не прекратите барахтаться, очень скоро болотная жижа сомкнется над вами. Да, торчать поплавком в трясине не очень здорово, но все же куда лучше, чем *утонуть* в ней!

Тот же принцип работает и с проблемными чувствами: чем активнее мы с ними боремся, тем сильнее они нас сдавливают. Почему так? Представьте, что где-то в глубине вашего разума есть переключатель – назовем его «переключателем борьбы». Когда он включен, мы настроены на борьбу с любой физической или эмоциональной болью. Какие бы неприятные ощущение

ния мы ни испытывали, мы попытаемся уклониться или избавиться от них.

Например, возникает ощущение тревоги. Если переключатель в активном положении, то это чувство для нас совершенно неприемлемо. Дело может закончиться тем, что собственная тревога вызовет у нас

- гнев: «Как они смеют заставлять меня так мучиться!»
- грусть: «Вот, опять! Пожалуйста, не надо! Это ужасно!»
- дополнительную тревогу: «Добром это не кончится. Хотелось бы мне знать, как все это отразится на моем здоровье»
- вину: «Как я мог опять так распсиховаться! Сколько ж можно! Опять веду себя, как ребенок!»

А может быть, тревога вызовет у вас все эти чувства разом! Все побочно, возникающие эмоции объединяет одно: они неприятны, бесполезны и вытягивают из нас жизненную энергию. Потом мы сердимся, беспокоимся или «грузимся» из-за того, что поддались эмоциям. Замечаете порочный круг?

Теперь представим, что происходит, если мы отключим режим борьбы. В этом случае мы не будем сопротивляться никаким эмоциям, даже самым непри-

ятным. Поэтому появление тревоги перестанет быть проблемой. Да, чувство не из приятных, и мы от него не в восторге, но в нем нет ничего ужасного. Если переключатель находится в положении ВЫКЛ, уровень тревоги может свободно возрасти и снизиться в зависимости от ситуации. Порой тревога обостряется, порой смягчается, а порой и вовсе исчезает. Важнее другое: мы не тратим время и энергию на борьбу с ней.

Перестав сопротивляться, мы, разумеется, все равно получаем свою долю физического или эмоционального дискомфорта – в зависимости от личных особенностей и от ситуации, в которой мы находимся. В ТПП такое состояние называется «чистым дискомфортом». Избежать этого невозможно: жизнь преподносит его каждому, в том или ином виде. Но борьба с дискомфортом вызывает только стремительный рост его уровня. И вот эти дополнительные страдания получили название «грязного дискомфорта».

Переключатель борьбы действует как усилитель эмоций: переведите его в положение ВКЛ. – и начнете злиться из-за своей тревоги; беспокоиться по поводу злости; попадете в депрессию, переживая из-за депрессии; станете винить себя за чувство вины...

Но даже и на этом история не заканчивается. Если режим борьбы включен, мы категорически не же-

лаем принимать наличие травмирующих чувств – значит, не только страдаем, но и всячески пытаемся от них отделаться или хотя бы отвлечься. Для некоторых это оборачивается алкогольной и наркотической зависимостью со всеми вытекающими неприятными последствиями (в частности, возникают проблемы во взаимоотношениях). Другие пытаются заглушить свои неприятности едой, что ведет к ожирению или расстройствам пищевого поведения. Мы, люди, находим бесконечное множество способов заглушать неприятные чувства, от сигарет и секса до шопинга и Интернета. Как мы уже видели, большинство подобных стратегий контроля не опасны, если только используются умеренно. Но все они могут перерасти в проблему при злоупотреблении. Среди моих пациентов были люди, которые наделали огромных долгов по кредитным картам из-за чрезмерного увлечения шопингом или разрушили собственные отношения, замучив партнера непомерными сексуальными аппетитами. Все эти вторичные проблемы и связанные с ними болезненные чувства попадают в категорию «грязного дискомфорта».

Когда переключатель борьбы в положении ВЫКЛ.:

- наши эмоции свободны в движениях;
- мы не тратим время и энергию на борьбу с ними

или на попытки от них спрятаться;

- мы не создаем дополнительного «грязного дискомфорта».

Когда переключатель борьбы в положении ВКЛ.:

- наши эмоции застаиваются;
- мы тратим массу времени и энергии на борьбу с ними;
- мы создаем огромное количество ненужного и неприятного «грязного дискомфорта».

Возьмем случай Рэйчел, женщины сорока трех лет, по профессии – секретаря юриста. Рэйчел страдает паническим синдромом: это состояние, в котором ее периодически одолевают приступы неконтролируемого страха (так называемые панические атаки). Во время такой атаки человек ощущает острое предчувствие скорой смерти, которому сопутствуют одышка, боль в груди, учащенное сердцебиение, удушье, головокружение, покалывание в ладонях и ступнях, приливы жара и холода, потливость, дрожь и подступающая дурнота. Это распространенный недуг, ежегодно им страдает до двух процентов населения Земли.

Главная проблема Рэйчел – стойкая неприязнь к чувству тревоги. Она думает, что тревога – что-то ужасное и опасное, и делает все возможное, лишь бы избежать ее. А это означает, что как только у женщи-

ны возникает ощущение, хотя бы отдаленно напоминающее тревогу (например, учащение сердцебиения или тяжесть в груди), оно тут же провоцирует новый приступ тревоги. Так как уровень тревоги повышается, усиливаются и негативные ощущения, что, в свою очередь, вызывает еще большую тревогу – и вскоре разражается приступ паники.

Мир Рэйчел постоянно сужается. Она больше не пьет кофе, не читает триллеры, не смотрит фильмы ужасов и не занимается спортом. Почему? А потому, что все эти действия вызывают учащение сердцебиения, которое может запустить весь порочный круг. Рэйчел отказывается летать на самолете и ездить в лифте, не передвигается по оживленным улицам, не заходит в переполненные торговые центры и не посещает многолюдные вечеринки. Она боится, что подобные ситуации спровоцируют тревогу, которая может перерасти в паническую атаку, а уж этого ей нужно избежать любой ценой!

Пример Рэйчел – случай крайний. Однако все мы делаем нечто подобное, просто не в такой мере. Все мы периодически избегаем трудных ситуаций, чтобы уберечься от стресса или тревоги, которые они вызывают. И, как я уже говорил, в умеренных «дозах» это не является проблемой. Но чем больше мы привыкаем избегать эмоций, тем сильнее будем страдать в

долгосрочной перспективе.

«Да, это не лишено смысла, – скажете вы, – но как же мне не бороться с проблемными чувствами, если они причиняют столько неприятностей?» Ответом является одна простая техника под названием «расширение». Но прежде чем перейти к ее изучению, ненадолго углубимся в историю и исследуем один любопытный вопрос.

# Глава 12

## Как образовался переключатель борьбы

Ниже вы найдете список различных эмоций. Прочтите его и без особых раздумий отметьте, какие вы относите к хорошим (положительным), а какие – к плохим (отрицательным):

- страх
- гнев
- шок
- отвращение
- грусть
- вина
- любовь
- радость
- любопытство

Вы только что прочли список девяти основных человеческих эмоций. Все остальные являются тем или иным сочетанием этих девяти. (По крайней мере, так полагают многие ученые. На самом деле этот вопрос до сих пор вызывает серьезные дискуссии.) Первые шесть большинство людей автоматически определя-

ют как отрицательные, или плохие, а оставшиеся три – как положительные, или хорошие. Почему? По большей части из-за того, что мы верим своим историям про эмоции.

«Я-мыслитель» обожает рассказывать истории, и мы знаем, как сильно они на нас влияют, если мы начинаем сливаться с ними. Вот только некоторые из множества бесполезных историй об эмоциях, которые любит рассказывать «я-мыслитель».

- Гнев, вина, стыд, страх, грусть, смутение и тревога – это негативные эмоции.

- Негативные эмоции вредны, опасны, иррациональны и являются признаком слабости.

- Если я испытываю негативные эмоции, значит, я психически неполноценный.

- Негативные эмоции вредят здоровью.

- Люди должны скрывать свои чувства.

- Выражение чувств – признак слабости.

- Если я испытываю сильные эмоции, значит, я не могу себя контролировать.

- Женщины не должны испытывать гнев.

- Мужчины не должны испытывать страх.

- Я должен жестко контролировать свои эмоции.

- Если я не буду контролировать свои эмоции, случится что-то плохое.

- Негативные эмоции означают, что в моей жизни

что-то не так.

Возможно, вы согласны с большинством высказываний, а может быть, у вас совсем другие убеждения: это во многом зависит от воспитания. Если ваши родители свободно выражали положительные эмоции, но косо смотрели на проявления отрицательных, тогда вы рано усвоили, что негативных эмоций нужно избегать. Если в вашей семье все чувства скрывались или подавлялись, тогда вы привыкли прятать их глубоко внутри. Если взрослые всегда давали волю своему гневу, то, возможно, вы выросли с убеждением, что гнев необходимо выплескивать. Но если вас пугали вспышки родительского гнева, вы могли решить, что это плохая эмоция и ее необходимо сдерживать или избегать.

## **На что вы запрограммированы?**

Следующее упражнение поможет понять, на какое отношение к эмоциям вас запрограммировали в детстве. Часто это приводит к осознанию причин, по которым вы боретесь с определенными чувствами, и излюбленных способов борьбы. Пожалуйста, подумайте над этими вопросами и запишите свои ответы (или хотя бы проговорите их).

- Какую информацию об эмоциях вы получали в детстве?
- Какие эмоции преподносились вам как желательные, а какие – как нежелательные?
- Как вас учили справляться с эмоциями?
- Какие эмоции выражались в вашей семье свободно?
- Какие эмоции подавлялись? Выражение каких эмоций не приветствовалось вашими родителями?
- Какие эмоции считались в вашей семье приятными?
- Какие эмоции считались в вашей семье неприятными?
- Каким образом взрослые справлялись со своими негативными эмоциями?
- Какие стратегии контроля они использовали?
- Как реагировали взрослые на проявления ваших отрицательных эмоций?
- Какой вывод вы сделали из всех своих наблюдений?
- В результате программирования у вас до сих пор остаются определенные идеи, убеждения по поводу эмоций и способов взаимодействия с ними. Что это за идеи?

# Оценка эмоций

Одна из причин, по которым мы оцениваем некоторые эмоции как негативные или плохие, – это неприятные ощущения, возникающие в теле под их воздействием. Они нам не нравятся, поэтому мы стремимся от них избавиться. С другой стороны, нам нравятся приятные ощущения и, естественно, мы хотим испытывать их снова и снова.

Если вы считаете определенную эмоцию позитивной, то, возможно, попытаетесь испытать ее вновь; если же записываете ее в разряд отрицательных, то будете еще отчаяннее стремиться отделаться от нее. Таким образом, оценка эмоций настраивает вас на борьбу с ними.

ТПП рекомендует не обращать внимания на собственную оценку чувств и эмоций и воспринимать их в истинном свете: как поток постоянно меняющихся ощущений и импульсов, непрерывно проносящихся по телу. Нельзя считать ощущения и импульсы плохими только из-за того, что они причиняют дискомфорт. Например, если вы выросли в семье, где не принято демонстрировать любовь и нежность, вы можете считать подобные чувства дискомфортными. Но значит ли это, что они плохие? И разве не странно, что мно-

гие люди называют страх плохой эмоцией, и в то же время готовы раскошелиться, чтобы посмотреть ужас-стик или прочесть триллер, дабы испытать именно это чувство! Так что ни одна эмоция сама по себе не является плохой. «Плохо» – это мысль, оценка, произведенная «я-мыслителем». Однако происходит слияние с мыслью, что то или иное чувство плохое – тогда, разумеется, мы изо всех сил на него накидываемся. (К чему это ведет, мы уже знаем.)

Справиться с неприятными мыслями о своих чувствах поможет любая техника разделения. Например, разум говорит вам: «Это чувство для меня невыносимо». А вы можете признать: «У меня есть мысль, что это чувство для меня невыносимо». Или, еще проще, поблагодарить его: «Спасибо тебе, Разум!»

Стратегия, предназначенная специально для работы с суждениями разума, заключается в констатации факта оценки. Предположим, разум говорит: «Эта тревога просто ужасна». А вы скажите себе: «Я выношу суждение, что эта тревога ужасна». Или, допустим, разум заключает: «Чувство вины омерзительно». А вы признаете: «Я оцениваю вину как омерзительное чувство».

Использование подобной фразы помогает осознать процесс оценки и оставляет выбор: поддаваться ее влиянию или нет. Кроме того, всякий раз, когда вы на-

чинаете оценивать эмоцию, можете говорить про себя: «Оценка»... и пусть ваши мысли идут своим чередом.

Заметьте, я сказал, что наша цель – перестать обращать внимание на оценки, но не прекратить оценивать. «Я-мыслитель» – профессиональный оценщик и никогда не бросает своего занятия надолго. Но с помощью разделения вы научитесь освободиться от оценок, как в приведенных мною примерах.

Но что, если чувство и в самом деле ужасно? Тогда возвращаемся к прагматическому подходу: является ли эта мысль полезной? Если произойдет слияние с мыслью «это ужасно», сможете ли вы справиться со своими эмоциями или почувствуете себя только хуже?

## **Как разум усугубляет эмоциональный дискомфорт**

Вынесение оценок – самый распространенный способ, которым разум усугубляет наш эмоциональный дискомфорт. Но есть и другие, и немало. Ниже вы найдете список привычных вопросов и комментариев разума, которые часто пробуждают и усиливают неприятные чувства.

## ***«Почему у меня возникают такие чувства?»***

Этот вопрос заставляет вас перебирать все проблемы одну за другой, чтобы установить, какая из них вызвала подобные чувства. Естественно, это только усугубляет болезненные ощущения, так как создается иллюзия, что вся ваша жизнь состоит из одних проблем. К тому же вы тратите огромное количество времени. (А приносит ли этот процесс хоть какую-то практическую пользу? Помогает ли он вам предпринимать активные действия по улучшению жизни?)

## ***«За что мне все это?»***

Этот вопрос настраивает вас на волну самобичевания. Вы «пережевываете» все свои «дурные» поступки, чтобы понять, за что Вселенная решила наказать вас. В результате чувствуете себя никчемным, ничтожным, «плохим» или ущербным. (И еще раз, приносит ли все это хоть какую-то пользу?)

## ***«Что со мной не так?»***

Вот еще один великолепный вопрос для многочасового копания в своих грехах, пороках и недостатках.

(И кем вы обычно себя ощущаете в итоге?)

## ***«Я не могу с этим справиться»***

Эта тема может варьироваться: «Я не вынесу этого», «Мне этого не одолеть», «Это сильнее меня», «Я больше не могу», «У меня будет нервный срыв» и так далее. Ваш разум, как правило, потчует вас историей, что вы слишком слабы, чтобы справиться с собой, и, если вы продолжите чувствовать себя в том же духе, то произойдет нечто ужасное. (Как, по-вашему, эта история заслуживает внимания?)

## ***«Я не должен этого чувствовать!»***

Это классика жанра! Здесь ваш разум вступает в спор с реальностью. Реальность такова: в данный момент вы чувствуете именно то, что чувствуете. Но разум говорит: «Это неправильная реальность! Так не должно быть! Остановите! Дайте мне ту реальность, которую я хочу!» (А имеет ли это смысл? Что это изменит? Разве кому-то под силу победить в споре с реальностью?)

## **«Хоть бы я чувствовал себя по-другому!»**

Мечты и сожаления – вот любимое времяпрепровождение разума! («Хоть бы мне чувствовать себя поувереннее!», «Жаль, что я так сильно волнуюсь».) Мы можем часами развлекаться досужими домыслами насчет того, насколько лучше стала бы жизнь, чувствуй мы себя как-то иначе. (А помогает ли это сориентироваться в реальной жизни?)

Список можно продолжать до бесконечности. Но скажем только, что у «я-мыслителя» есть тысячи способов либо напрямую усилить негативные переживания, либо вынудить нас потратить кучу времени на бесцельные размышления по их поводу. Итак, отныне и впредь сознательно ловите свой разум на попытке «подсадить» вас на все эти вопросы и комментарии, а затем просто отказывайтесь вступать в игру. Поблагодарите разум за его попытки занять ваше время, а сами займитесь более полезным делом. Вам может помочь такая фраза: «Спасибо, Разум, но сегодня я пас».

# Еще раз о переключателе борьбы

Итак, теперь вы знаете, каким образом формируется переключатель борьбы. Его создает «я-мыслитель», рассказывая нам, что некомфортные чувства – это плохо, вредно или опасно, что с ними невозможно справиться, что сам факт их наличия сигнализирует о нашей неполноценности; что подобные чувства возьмут над нами верх, разрушат жизнь и причинят нам боль. Когда мы сливаемся с историями разума, переключатель переходит в активное положение, и всякую неприятную эмоцию мы воспринимаем в качестве угрозы. А как наш мозг реагирует на угрозу? Запускает механизм «бей или беги», который, в свою очередь, вызывает полный набор новых неприятных ощущений!

Можно провести аналогию: представьте, что на пороге появилась ваша дальняя родственница. Вы ни разу не видели ее, но вам много о ней рассказывали. Вам говорили, что это плохой человек, что она опасна, ее невозможно выносить, общается она исключительно с ущербными или неадекватными людьми, а кончается все тем, что она причиняет им боль, завладевает их волей и разрушает жизни.

Если вы верите этим историям, то как вы отнесе-

тесь к родственнице? Захотите ли пустить ее в свой дом? Потерпите ли ее присутствие рядом с вами?

Ну конечно, нет. Вы сделаете все возможное, лишь бы побыстрее отделаться от нее. Но что, если все эти рассказы лживы или сильно преувеличены? Что, если на самом деле это отличный человек, ставший жертвой злых языков?

Единственный способ это выяснить – отбросить все сплетни и пообщаться лично. Возможно, вам доводилось попадать в сходные ситуации. Скажем, в школе или на работе был такой человек, о котором вы слышали много гадостей. А затем пообщались с ним и поняли, что он далеко не так плох, как вам рассказывали.

Но, вероятно, бывало и по-другому. Встречаясь с человеком, которого вам расхваливали на все лады, вы обнаруживали, что на самом деле он вовсе не так хорош, как ожидалось. Мораль в обоих случаях одна: личный опыт намного надежнее любых историй.

То же относится и к неприятным эмоциям: все, что вам нужно, – это перестать слепо верить историям «я-мыслителя» и установить с ними прямой контакт при помощи «я-наблюдателя». Сделав это, вы увидите, что эти чувства совсем не такие «плохие», как казалось. Вы поймете, что они не способны причинить вам боль или завладеть вами.

Вам поможет постоянная практика техник разделения. Выполняйте упражнения на разделение по несколько раз в день – всегда, когда почувствуете, что попадаетесь на удочку бесполезных суждений. (И, как обычно, не ожидайте слишком многого – просто сделайте упражнение и посмотрите, что произойдет.) Если у вас появляется оценочное суждения вида «X – это плохо», просто признайте: «Я выношу суждение, что X – это плохо». Или, поймав себя на вынесении бессмысленной оценки, осознайте это действие, отметьте про себя: «Оценка...»

Порой, когда я говорю людям, что эмоции не способны причинять боли, они упоминают об исследованиях, доказывающих, что хронический гнев или депрессия могут отрицательно сказываться на физическом здоровье. Но ключевое слово тут «хронический», то есть продолжающийся в течение долгого периода времени. А болезненные эмоции становятся хроническими только в том случае, если вы с ними боретесь. Прекратив борьбу, вы даете им свободу движений, и, как правило, они очень быстро исчезают (хотя и не всегда). Так что, если вы примете свои эмоции, они не перерастут в хронические, а значит, не причинят вам боли. Принятие разрывает порочный круг борьбы и высвобождает время и энергию, которые вы сможете потратить на жизнестроительные занятия.

И знаете что? В следующей главе я расскажу вам, как это сделать.

# Глава 13

## Смотрим на демонов

Как бы вы себя чувствовали, если бы внезапно умерли два самых близких вам человека? Невозможно представить, правда? Сама *мысль* об этих чувствах вызывает ужасный дискомфорт.

Я уже рассказывал о Донне, потерявшей в автокатастрофе мужа и единственного ребенка. Большинство боятся даже представить, какую она должна испытывать боль, зато всем понятно желание избежать этого чувства. В тот период, когда Донна обратилась ко мне (спустя полгода после катастрофы), она всеми средствами стремилась заглушить боль. В частности, ежедневно выпивала по две бутылки вина и горстями глотала валиум. Но боль только усиливалась. «Чистый дискомфорт» (естественная боль от потери; горе) дополнялся большим количеством «грязного дискомфорта» (дополнительных страданий, связанных с употреблением алкоголя и таблеток). Оправиться от травмы Донне существенно помогла техника «расширения».

Итак, почему мы используем термин «расширение»? Вспомните, какие слова мы обычно употребляем для описания плохого самочувствия: «напряже-

ние», «давит», «надрыв». Если вы посмотрите словарные значения этих слов, то увидите, что все они перекликаются друг с другом.

- Напряжение – это состояние, возникающее вследствие внешнего растяжения;
- Давить – подвергать предмет действию силы, сплющивать его;
- Надрыв – состояние, возникающее вследствие чрезмерного усилия.

Все эти слова подразумевают, что наши чувства слишком велики: они раздирают нас на части и подавляют чрезмерной тяжестью. А теперь сравните со значением слова «расширяться»: увеличиваться в объеме, в масштабе, выходить за свои рамки; развиваться, распространяться, разворачиваться.

В общем виде расширение означает формирование свободного пространства для чувств. Если мы отведем своим чувствам достаточно места, они больше не будут давить на нас или разрывать на части. Как правило, при появлении негативных эмоций мы «сжимаемся», то есть все наши мышцы напрягаются. Такое ощущение, что мы пытаемся «выдавить» из себя негативные чувства простым физическим усилием.

При расширении же происходит совершенно обратное: вместо того, чтобы зажаться, мы раскрываемся.

Мы не усиливаем напряжение, а освобождаемся от него, не сжимаемся, а расширяемся.

Также мы часто употребляем выражение «быть под давлением» и говорим о необходимости «свободного пространства». То же применимо и к нашим эмоциям: если мы начинаем ощущать себя под прессом чувств, нам нужно предоставить им пространство. Ни борьба, ни попытки спрятаться от чувства не дают им необходимого пространства. Это по силу только расширению.

Что приходит вам в голову, когда вы слышите выражения «водный массив» или «небесная ширь»? Большинство людей представляют себе открытое безграничное пространство. Вот в этом и состоит цель расширения: открыться чувствам и отвести для них широкое пространство. Это снизит давление, уменьшит напряженность и даст чувствам свободу движений. Порой они будут двигаться быстрее, порой – медленнее. Но пока внутри нас достаточно места, они все-таки будут в движении. И, что еще важнее, расширение дает нам возможность перестать расходовать энергию на бессмысленное сопротивление, а направить ее на создание желаемой жизни.

«Минуточку, – скажете вы, – но, если я предоставлю место эмоциям, они полностью завладеют мною, я потеряю всякий контроль!»

Хотя подобный страх возникает довольно часто, он не подкрепляется никакими фактами. Помните, ТПП доказала свою эффективность в решении самых разных психологических проблем, от тоски и депрессии до зависимости и даже шизофрении. Так что, если «я-мыслитель» рассказывает вам страшные сказки... просто поблагодарите его.

## **Еще раз о двух «я»**

В процессе расширения действует в основном «я-наблюдатель», а не «я-мыслитель», поэтому давайте еще раз вспомним, чем они отличаются друг от друга.

«Я-мыслитель» отвечает за мышление в самом широком смысле этого слова; оно генерирует все наши мысли, суждения, образы, фантазии и воспоминания. Как правило, мы называем его «разумом».

«Я-наблюдатель» отвечает за осознание, внимание и сосредоточенность; он может наблюдать за нашими мыслями, образами, воспоминаниями и т. п., но не в состоянии генерировать их. Для его обозначения в наших языках нет специального слова. (Ближайший по значению термин – «осознанность».)

Следующее упражнение поможет вам разделять две различные части вашего «я» и даст некоторое представление о «телесной осознанности» (ключевой

фактор в расширении).

## ***Телесная осознанность***

Не прекращая чтения, просто отметьте следующие моменты:

- Где находятся ваши ступни?
- Как расположены ваши ноги?
- Куда наклонен ваш позвоночник: вперед или назад? В каком месте происходит сгиб?
- Как вы дышите? Глубоко или поверхностно? Быстро или медленно?
- Что происходит при вдохе: живот втягивается или выпячивается?
- Опирается ли на что-нибудь ваша спина? Если да, то отметьте, в какой части спина соприкасается с поверхностью.
- Какова форма места соприкосновения?
- Где расположены ваши руки?
- Какие ощущения в плечах и шее? Есть ли напряжение, дискомфорт?
- Какова температура вашего тела? Вам жарко, холодно или комфортно?
- Какие части вашего тела самые теплые? Какие части вашего тела самые холодные?
- Ощущаете ли вы кожей поток воздуха?

- Какие ощущения у вас во рту? Сухо, влажно, тепло, прохладно? Где находится кончик языка? Дотрагиваетесь ли вы им до зубов?
- Теперь в течение двадцати секунд «просканируйте» свое тело с головы до ног: ощущается ли где-нибудь напряжение, тяжесть, боль или иной дискомфорт?
- А теперь в течение двадцати секунд «просканируйте» свое тело на предмет приятных, комфортных ощущений.
- Чувствуете ли вы позыв изменить свою позу, хотя бы незначительно (например, изменить положение руки или ноги или даже пальца)? Если да, то отметьте его, но пока ничего не делайте. Просто зафиксируйте, положение какой части тела вы хотели бы изменить. Затем сделайте нужное движение и отметьте, как оно ощущается.
- Испытываете ли вы желание поесть, попить, отдохнуть, почесаться, потянуться или пропустить этот пункт и добраться, наконец, до сути?

Надеюсь, что во время этого упражнения вы ощутили, что телесная *осознанность* очень отличается от *мыслей* о теле. Мысли, которые были у вас во время выполнения упражнения, шли от «я-мыслителя». Но телесная *осознанность* – фиксация различных ощу-

щений, желаний, движений и положений – исходила от «я-наблюдателя».

Если вы не почувствовали этой границы, проделайте упражнение еще раз. И обратите внимание, что пока «я-мыслитель» вещает где-то на заднем плане, «я-наблюдатель» просто сосредотачивается на вашем теле. Также фиксируйте те редкие моменты, когда «я-мыслитель» молчит (порой это длится меньше секунды), и ничто не отвлекает «я-наблюдателя» от его работы.

После того, как вы ощутили границу, самое время переходить к технике под названием...

## Расширение

Практикуя расширение, мы должны отстраниться от «я-мыслителя», отбросить его бесполезные комментарии и с помощью «я-наблюдателя» выйти на связь с эмоциями. Это поможет нам непосредственно ощутить эмоцию, увидеть ее в истинном свете, а не вообразить по рассказам «я-мыслителя». Если верить «я-мыслителю», то негативные эмоции – это огромные, опасные демоны. Но «я-наблюдатель» показывает их истинное обличье: они не такие уж большие и вполне безобидные.

Итак, в упражнениях на расширение вы должны *на-*

*блюдать* за своими эмоциями, а не думать о них. Но есть одна проблема: «я-мыслитель» никогда не замолкает! (Если это и случается, то длится всего несколько секунд.) Значит, работая над расширением, вы будете постоянно отвлекаться на «я-мыслителя». Он станет оценивать ваши чувства, пытаться анализировать их, рассказывать вам страшные истории, пугать, что вы не сможете совладать с собой. Или он может сказать так: «Не трать время на эти упражнения, прочитал – и хватит с тебя». Он может даже предложить вам выполнить их потом, отлично зная, что, скорее всего, «потом» никогда не наступит.

Но все это не должно превращаться в проблему. Просто позвольте мыслям существовать; пусть себе приходят и уходят, когда им захочется. Признайте их присутствие, но не фокусируйтесь на них. Относитесь к ним, как к машинам, которые снуют под окнами: вы знаете, что они там, но вам и в голову не приходит выглядывать из окна всякий раз, как мимо проезжает очередной автомобиль. А если вы попадетесь на крючок мысли (как порой реагируете на резкий визг шин), то отметьте это и плавно переключите внимание на основное занятие.

Это тот же навык разделения, которому вы научились в седьмой главе, в упражнении «Десять глубоких вдохов». Если вы до сих пор не взяли за правило

регулярно тренировать эту технику, *пожалуйста*, начните прямо сейчас! Прочтите описание, а затем выполните упражнение. В течение пяти дней повторяйте упражнение минимум десять раз в день, и *только потом* продолжайте чтение. Помните, при чтении этой книги не нужно никуда спешить. Воспринимайте ее как приятное путешествие. Не нужно стремиться посмотреть все достопримечательности за один день – куда больше удовольствия вы получите, если не будете торопиться.

Итак, практикуясь в технике расширения, позвольте своим мыслям уходить и приходить своим чередом, на заднем плане. Внимание же ваше должно быть сосредоточено на эмоциях. И помните:

- В основе эмоции – комплекс физиологических изменений в организме.
- Как правило, эти изменения воспринимаются нами как физические ощущения.

Расширение начинается с того, что мы осознаем ощущения в теле (телесная осознанность) и фиксируем, где именно они возникают. Затем мы переходим к более пристальному наблюдению за ощущениями. Это первый из трех шагов, изложенных ниже.

# Три шага к расширению

Путь к расширению преодолевается в три шага: сначала мы наблюдаем за чувствами, затем «дышим» в них и, наконец, позволяем им свободно двигаться. Звучит просто? Это действительно несложно! Расширение не требует никаких усилий. Однако это вовсе не значит, что будет легко! Помните ситуацию с болотом? Лечь на спину и, как поплавок, торчать на поверхности – предельно просто и все-таки отнюдь не легко! Почему? Да потому что все инстинкты заставляют нас *бороться*. Но не волнуйтесь. Если бы вы попадали в трясину по несколько раз в неделю, то очень скоро стали бы профессиональным «болотным поплавком»! То же и с расширением: чем больше практики, тем легче.

Итак, сейчас мы более подробно рассмотрим каждый из этих шагов, а затем можно будет переходить к практике. Всякий раз, как вы начинаете бороться с неприятной эмоцией, поочередно делайте эти шаги.

## ***Шаг 1. Наблюдаем***

«Наблюдать» – значит, направить свою осознанность на телесные ощущения. За несколько секунд

«просканируйте» тело с головы до ног. Отметьте, что и где вы чувствуете. Возможно, вы заметите некоторые дискомфортные ощущения. Выберите то, которое беспокоит вас больше других. Например, ком в горле или посасывание в животе, тяжесть в груди или подступающие слезы. Если дискомфорт ощущается во всем теле, то просто выберите самое неприятное ощущение. Сконцентрируйтесь на нем. Понаблюдайте за ним с любопытством, словно ученый, сделавший интересное открытие. Тщательно изучите. Отметьте, где его начало и где конец. Представьте, что вы его зарисовали: какой оно формы? Где оно – на поверхности вашего тела, внутри него или и там, и там? Насколько глубоко проникло? Где ощущается сильнее всего? А слабее всего? Ощущаете ли вы его по-разному в центре и по краям? Чувствуете ли пульсацию, вибрацию? Сильное оно или слабое? Статично или движется? Теплое или прохладное?

## ***Шаг 2. Дышим***

«Дышать» – значит направлять дыхание к своему ощущению и вокруг него, словно вы пытаетесь «выдышать» для него дополнительное пространство. Начните с нескольких глубоких вздохов – чем медленнее, тем лучше – и проследите, что с каждым выдо-

хом вы полностью опорожняете легкие. Очень важно дышать глубоко и медленно, так как это снижает напряжение в теле. Дыхание не избавит вас от ощущения, но создаст центр покоя внутри вас. Можно сравнить его с бросанием якоря в разгар эмоциональной бури: якорь не остановит шторм, но удержит вас на месте и поможет переждать непогоду. Итак, дышите медленно и глубоко, и представляйте, что вы выдыхаете воздух прямо в центр своего ощущения. Почувствуйте, как дыхание обволакивает ваше ощущение, тем самым словно создавая для него дополнительное «пространство для маневра».

### ***Шаг 3. Позволяем***

«Позволять» – значит не мешать ощущению находиться там, где оно возникло, даже если оно кажется вам неприятным. Иными словами, вы даете ему спокойно существовать. Если же ваш разум начинает комментировать происходящее, просто поблагодарите его и возвращайтесь к наблюдению. Конечно, вам будет нелегко. Вы можете почувствовать острое желание оттолкнуть от себя ощущение или вступить с ним в схватку. Если так произошло, то признайте этот позыв, не поддаваясь ему. (Признать – все равно что кивнуть головой в знак приветствия: да, я вижу, ты

здесь.) Признав, верните внимание к самому ощущению. Не пытайтесь от него избавиться, не пробуйте ничего менять. Если оно изменится само по себе, отлично. Если нет, тоже хорошо. В наши планы не входило изменить чувство или отделаться от него. Цель – примириться с ним, позволить ему существовать, даже если оно не слишком приятно.

Оставайтесь сосредоточенным на ощущении до тех пор, пока борьба не утихнет полностью. Это может занять от нескольких секунд до нескольких минут. Будьте терпеливы и дайте себе столько времени, сколько потребуется, ведь вы учитесь очень ценному навыку. Затем снова «просканируйте» свое тело: остались ли другие дискомфортные ощущения? Если да, повторите упражнение. Вы можете проработать неограниченное количество ощущений. Продолжайте упражнение до тех пор, пока не почувствуете, что борьба с эмоциями окончена. При использовании данной техники возможно два итога: либо ваши чувства изменятся, либо нет. Но это не имеет никакого значения, так как ее цель – не изменить чувства, а принять их.

## **Сеанс с Донной**

Чтобы вы лучше поняли, как работает расширение,

я включил в книгу запись сеанса с Донной. Это наша четвертая встреча, ко времени которой Донна уже довольно хорошо овладела навыком разделения. Итак, сеанс начинается. Донна сидит напротив меня, и глаза ее полны слез.

**Расс:** Вы выглядите очень расстроенной. Что вы сейчас чувствуете?

**Донна:** Грусть (*тихонько всхлипывает*).

**Расс** (*кивает*): Еще?

**Донна:** Страх.

**Расс:** Чего вы боитесь?

**Донна:** Я больше не могу этого выносить.

**Расс:** То есть у вас есть мысль, что вы больше не можете этого выносить?

**Донна:** Да.

**Расс:** Ну что же, поблагодарите разум за эту мысль. (*Донна улыбается сквозь слезы.*) А что еще говорит вам разум в данный момент?

**Донна:** Что я скоро развалюсь на части.

**Расс:** Вам разум не слишком-то в вас верит, ведь так?

**Донна:** Не слишком, да.

**Расс:** Ясно. Что ж, еще раз скажите ему спасибо за его ценный вклад. (*Донна снова улыбается.*) Так, помните, я рассказывал вам о переключателе борьбы? Когда он включен, все ваши эмоции усиливаются

и превращаются в огромное, сумбурное месиво.

**Донна:** Да, помню.

**Расс:** Знаете, что мы сейчас сделаем? Мы его выключим. Я попрошу вас войти в контакт со своими эмоциями и испытать их в полной мере, не пытайтесь бороться.

**Донна:** Я не могу.

**Расс:** Ну конечно, разум будет говорить вам, что вы не сможете. А вы еще раз поблагодарите его – и давайте попробуем. (*Донна тяжело вздыхает, затем кивает.*) Ну хорошо. Теперь я попрошу вас «просканировать» свое тело с головы до пят и отметить, какие у вас есть физические ощущения. Все это время дышите медленно и очень глубоко.

**Донна:** Хорошо. (*Закрывает глаза и делает несколько глубоких вдохов.*)

**Расс:** Что вы замечаете?

**Донна:** Огромный ком, вот здесь, в горле.

**Расс:** Что-то еще?

**Донна:** Тяжесть, вот здесь. (*Кладет руку на грудь.*)  
Как будто тяжелый груз.

**Расс:** Так, что-то еще?

**Донна:** Тошнота.

**Расс:** Какое из этих ощущений самое неприятное?

**Донна:** Тяжесть в груди!

**Расс:** Понятно. А сейчас я попрошу вас сосредото-

точиться на этом ощущении. Представьте, что вы — ученый, который никогда в жизни не видел ничего подобного. Наблюдайте за ним без злости. Продолжайте медленно дышать и наблюдайте.

**Донна:** Хорошо. (*Молчание в течение 20 секунд.*)

**Расс:** Теперь внимательно изучите ощущение. Узнайте о нем как можно больше. Где оно начинается? Где заканчивается? Где его края? Представьте, что вы его зарисовали: какой оно формы?

**Донна:** Это похоже на круг, внутри грудной клетки.

**Расс:** Насколько глубоко оно в вас проникло?

**Донна:** Прямо в центр.

**Расс:** Значит, больше похоже на сферу или на цилиндр?

**Донна:** Как булыжник.

**Расс:** Так. Значит, по форме как булыжник. Тяжелое?

**Донна:** Да, очень!

**Расс:** А температура?

**Донна:** Холодное.

**Расс:** Двигается или стоит на месте?

**Донна:** Не двигается.

**Расс:** Внутри есть какая-то вибрация, пульсация?

**Донна:** Да, легкое дрожание.

**Расс:** Ясно. Значит, оно похоже на холодный, тяжелый, слегка дрожащий булыжник прямо в центре груд-

ной клетки. А теперь попрошу вас подышать в него. Представьте, как ваше дыхание окутывает этот пузырь и пространство вокруг.

**Донна:** Хорошо. *(Кивает головой и делает медленный глубокий вдох.)*

**Расс:** Когда вы это делаете, вы в некотором смысле расширяетесь. Вы открываетесь и предоставляете своему ощущению больше пространства.

**Донна:** Но я не хочу! Я хочу избавиться от него.

**Расс:** Понятно. Так, признайте свой позыв избавиться от этого чувства и продолжайте наблюдать и дышать. Я не прошу вас полюбить это ощущение, или одобрить его, или захотеть, чтобы оно было. Просто посмотрите, сможете ли вы смириться с тем, что оно существует, не пытаясь бороться?

**Донна:** Я не могу. Это слишком трудно.

**Расс:** Поблагодарите разум за эту мысль и возвращайтесь к наблюдению. Помните, я не прошу вас думать об ощущении, я прошу наблюдать за ним. Вы живете с этим чувством уже полгода. Еще одна минута вам не повредит.

**Донна:** Да, хорошо. Я попробую. *(Делает еще один медленный, глубокий вздох. Затем – молчание в течение 30 секунд.)*

**Расс:** Итак, вы наблюдаете за ним и дышите в него. Пусть мысли приходят и уходят своим чередом. А вы

продолжайте наблюдать. Перестаньте пытаться вы-  
давить его из себя. Дайте ему немножко места. Не на-  
до его любить – просто перестаньте бороться.

**Донна:** Хорошо. (*Молчание в течение 30 секунд.*)

**Расс:** Вы уже почувствовали? Почувствовали, что  
смирились с ним и не пытаетесь бороться?

**Донна:** Да.

**Расс:** И что это за ощущение?

**Донна:** Умиротворяющее. (*Улыбается.*)

**Расс:** Умиротворяющее?

**Донна:** Да. Немного странно. Оно такое... ну, не  
знаю... Успокаивающее.

**Расс:** А булыжник все еще у вас в груди?

**Донна:** Да.

**Расс:** Но вы больше не сражаетесь с ним?

**Донна:** Нет.

**Расс:** То есть боль никуда не ушла, но вы поверну-  
ли выключатель борьбы, так?

**Донна:** Да.

**Расс:** И это умиротворяет?

**Донна:** Да. Как-то странно... Ну, как бы... мне все  
равно больно, но... не знаю... такое чувство, что я  
больше его не боюсь.

**Расс:** Смотрите, как интересно! Разум говорит вам,  
что вы не можете с этим справиться, что вы развали-  
тесь на части, что чувство слишком огромно. А ваш

личный опыт доказывает, что вы можете отвести ему специальное место. И чему вы поверите: разуму или опыту?

**Донна:** Опыту. *(Улыбается.)*

**Расс:** Приятно слышать.

**Донна:** Но чувство все равно неприятное.

**Расс:** Я в этом даже не сомневаюсь. Как оно может быть приятным? Могу только догадываться, какую боль вы испытываете. Но ведь эта боль не бессмысленна, правда, Донна?

**Донна:** Что вы имеете в виду?

**Расс:** Вы бы не чувствовали сейчас этой боли, если бы глубоко не любили свою семью. Эта грусть напрямую связана с вашей любовью. Одно без другого не существует. А теперь представим, что у вас есть выбор. *(Расс протягивает Донне сжатые ладони, чтобы она могла выбрать.)* В левой руке – насыщенные, наполненные любовью отношения с людьми – и вместе с ними грусть, горе и ощущение потери, когда эти отношения заканчиваются. А в правой руке нет грусти, нет потерь – но нет и никаких близких отношений, нет любви. Так какую вы выбираете?

**Донна:** Вот эту. *(Она выбрала левую руку: любовь и печаль.)*

**Расс:** Вы уверены? *(Донна кивает.)* Хорошо. Потому что, хотя грусть – это очень больно, она тоже важ-

ная часть вас. Грусть напрямую связана с вашей способностью глубоко любить.

**Донна:** Я никогда не думала об этом с такой точки зрения.

**Расс:** Теперь вопрос в том, готовы ли вы освободить для своей боли место. Позволите ли ей быть внутри вас, не пытаясь от нее убежать?

**Донна:** Раньше не была, но теперь... да, готова.

**Расс:** Вы уверены.

**Донна:** Да. *(Улыбается.)* Уверена.

Разумеется, это упражнение не исцелило Донну окончательно, однако стало для нее очень ценным и поучительным опытом. Этот сеанс ознаменовал собой начало совершенно нового этапа в отношении к эмоциям: от сопротивления и бегства Донна перешла к принятию.

## **А теперь – ваша очередь!**

Итак, мы наконец добрались до практической части главы. Теперь для того чтобы попрактиковаться в расширении, вам понадобятся неприятные ощущения. Поэтому подумайте о том, что в данный момент вас беспокоит, тревожит или пугает – словом, об одной из тех проблем, из-за которых вы купили эту книгу.

Выбрав проблему, фокусируйтесь на ней до тех пор, пока не почувствуете дискомфорт.

«Что? – воскликнете вы. – Вы с ума сошли? Я не хочу это испытывать!»

Ну что ж, добро пожаловать в наш клуб. Я еще не встречал ни одного человека, который *хотел бы* испытывать дискомфорт. Но суть заключается в том, что вы должны быть *готовы* его почувствовать. *Желание* означает, что вам активно *нравится* то или иное состояние. *Готовность* значит лишь то, что вы *позволяете* ему быть.

Для чего нужно развивать готовность? Потому что на протяжении жизни неприятные чувства будут появляться у вас постоянно. Если вы будете продолжать прятаться от них, вы просто создадите дополнительный «грязный дискомфорт». Предоставив чувствам пространство и *с готовностью* ощущая их (даже если они для вас абсолютно не желанны), вы меняете свое к ним отношение. Они становятся куда менее угрожающими и уже не оказывают сильного влияния. Они отнимают гораздо меньше времени, энергии и внимания.

Чем больше мы отворачиваемся от своих демонов, чем упорнее избегаем смотреть на них, тем ужаснее и огромнее они нам кажутся. Пугающие силуэты, увиденные краем глаза, тревожат куда больше, чем

вещи, которые мы отчетливо видим. Вот поэтому в фильмах ужаса чудовищ всегда показывают затаившимися во мраке – при свете дня они выглядят далеко не так пугающе.

«Не отдает ли все это мазохизмом?» – спросите вы. Что ж, если бы вы хотели ощущать боль ради самой боли, тогда конечно, это было бы мазохизмом. И действительно, некоторые виды терапии подразумевают упоение негативными эмоциями без какой-либо видимой пользы (по крайней мере, для меня она не очевидна). Но в ТПП все по-другому. Мы призываем подвергаться дискомфортным переживаниям только в том случае, если это служит какой-либо важной цели.

Представьте, что ваша левая лодыжка поражена артритом. Болезнь вялотекущая, время от времени нога опухает и болит. Предположим, врач предлагает вам ампутировать ногу. Вы никогда не пойдете на это из-за такого пустяка, ведь так? А теперь представьте, что у вас рак костей, и ампутация ноги – единственный шанс сохранить вашу жизнь. В этом случае вы, конечно же, согласитесь на нее. Вы смиритесь с дискомфортом, который причинит ампутация, так как он служит очень важной цели: спасению вашей жизни!

То же справедливо и для эмоционального дискомфорта. Бессмысленно поддаваться ему просто так,

без цели.

В рамках ТПП принятие дискомфорта служит единственной цели: помочь направить свою жизнь в нужную вам сторону. Таким образом, когда при упражнении на расширение вы сосредотачиваетесь на неприятных переживаниях, вы приобретаете ценный навык для изменения своей жизни.

Впрочем, довольно слов, пора к делу. Еще раз прочтите пошаговое описание техники, а затем вызовите у себя беспокоящее ощущение. Затем выполните три этапа расширения: наблюдение, дыхание и позволение. (Это упражнение записано на диске, так как многим людям легче выполнять его с голоса. Более подробно см. в разделе «Полезные ресурсы».) Выполняя упражнение, важно ничего не ожидать. Вместо этого просто следите за всем, что происходит. Если возникают какие-то проблемы, не беспокойтесь: в следующей главе вы научитесь с ними справляться.

# Глава 14

## Проблемы с расширением

Я уже говорил и скажу еще раз: расширение – очень простая техника, и в то же время она дается нелегко. Но ведь задача перед вами стоит важная! Воспитание детей, поддержание формы, выстраивание отношений, развитие карьеры, создание произведения искусства, забота об окружающей среде – все эти нужные и полезные дела тоже не обходятся без трудностей. Так почему же с техникой расширения должно быть иначе? Как любой новый навык, поначалу расширение идет трудно, но с практикой дается все легче и легче. Ниже вы найдете описание самых распространенных проблем, связанных с расширением, и научитесь их решать.

### Часто задаваемые вопросы о расширении

**Вопрос:** Я пытался выделить пространство для чувства, но оно оказалось слишком сильным. Что мне нужно делать?

**Ответ:** Возможно, вы попытались сделать слишком много за один раз. Возьмите только

одно неприятное ощущение и фокусируйтесь на нем. Поставьте себе цель: принять только *одно* конкретное чувство, даже если на это уйдет несколько минут. Проделав это, переходите к следующему ощущению.

**Вопрос:** Мне трудно сосредоточиться на одном ощущении.

**Ответ:** Да, порой это непросто – поначалу. Но, как и с любым навыком, здесь нужна практика. Старайтесь сосредотачиваться на одном ощущении, а если ваше внимание переключается на другое, то сразу же возвращайте его обратно.

**Вопрос:** Я все равно отвлекаюсь на свои мысли.

**Ответ:** Да, такова уж природа «я-мыслителя». Он будет отвлекать вас снова и снова, мешая сосредоточиться на ощущениях. Поэтому, как только он начнет «болтать», скажите ему: «Спасибо, Разум!» или просто отметьте про себя: «Мысль!», а затем плавно вернитесь к ощущению. Когда почувствуете, что внимание ускользнуло, отметьте, что именно вас отвлекло (воспоминание, мысль, образ), потом мягко переключитесь обратно. Прodelывая это, вы практикуете два ценных навыка: во-первых, учитесь распознавать крючок мысли (когнитивное

слияние), а во-вторых – возвращать внимание к нужному объекту.

**Вопрос:** Это потрясающе! Стоило мне отвести место своим неприятным чувствам, как они тут же исчезли! И так будет каждый раз?

**Ответ:** Нет, нет и нет! При расширении часто бывает, что негативные чувства быстро рассеиваются. Но это просто бонус, а не главная цель (так же как и в случае с разделением). Задача расширения – просто предоставить свободное пространство своим чувствам, ощутить их как они есть, не пытаюсь бороться. Зачастую неприятные ощущения быстро уходят, но так бывает не всегда. Поэтому если вы ожидаете «улучшения самочувствия», то рано или поздно вас ждет разочарование и новый цикл борьбы.

**Вопрос:** Вначале чувства исчезли, а потом все равно вернулись.

**Ответ:** Многие неприятные чувства появляются у нас периодически. Если вы потеряли любимого человека, волны скорби будут омыwać вас долгие недели и месяцы. А если у вас обнаружили рак или другое серьезное заболевание, то вновь и вновь будут накатывать волны страха. А как говорится, нельзя остановить волны, но можно научиться серфингу.

**Вопрос:** Я создал пространство для своих чувств, но они не изменились.

**Ответ:** Иногда чувства меняются быстро, иногда – нет. Вам нужно принять, что негативные чувства уйдут в свое время, а не по вашему графику.

**Вопрос:** Ну хорошо, принял я свои чувства, а дальше-то что?

**Ответ:** Приняв свои эмоции, выберите интересующую вас сферу жизни и начинайте активно действовать (в соответствии со своими ценностями).

**Вопрос:** Почему вы все время возвращаетесь к действиям и ценностям?

**Ответ:** Действия важны потому, что мы можем напрямую контролировать их (в отличие от мыслей и чувств). Ценности важны потому, что они направляют и мотивируют вас в тех ситуациях, где чувства могут завести в тупик. Если вы поступаете в соответствии с глубинными ценностями, то это само по себе приносит большое удовлетворение и отдачу, даже если зачастую заставляет вас смотреть в лицо своему страху.

Приятные чувства (удовлетворение, любовь, радость) – это естественные побочные эффекты

жизни в соответствии с глубинными ценностями. Но это не единственное, что мы получаем. Вместе с приятными эмоциями приходят и болезненные – такие как страх, грусть, злость, разочарование и бессилие. Испытывать одни только приятные ощущения невозможно. Поэтому очень важно научиться принимать любые чувства – приятные, нейтральные и неприятные.

**Вопрос:** Множество теорий из серии «помоги себе сам» советуют следующее: если у вас плохое эмоциональное состояние, то нужно принять горячую ванну, послушать музыку, почитать хорошую книжку, полакомиться горячим шоколадом, сходить на массаж, погулять с собакой, заняться любимым спортом, встретиться с друзьями и так далее. А вы хотите сказать, что всего этого делать не нужно?

**Ответ:** Ответ на этот вопрос примерно такой же, как и на вопрос из второй главы. Я не сомневаюсь, что из самых различных источников до вас доносится много полезных советов насчет того, чем можно заняться, когда вам плохо. И большинство этих занятий действительно могут принести большую радость – но только если они интересны вам по-настоящему (то есть вы занимаетесь ими потому, что они имеют для вас истинную ценность). Если же вы прибегаете к

ним, желая, в первую очередь, отвлечься, то вряд ли получите отдачу. Непросто наслаждаться жизнью, когда вы постоянно убегаете от какой-то угрозы.

Поэтому в ТПП на первом месте всегда стоит принятие. Сначала вы даете место своим чувствам и позволяете им быть такими, как они есть. И только *потом* спрашиваете себя: «Какое дело, имеющее для меня *истинную ценность и смысл*, я могу начать прямо сейчас?» Это совсем не то же самое, что гадать: «Как бы мне почувствовать себя лучше?». А после того, как вы отыщете важное для себя занятие, приступайте к активным действиям.

Все эти действия легко запомнить с помощью уже знакомой вам аббревиатуры:

**Т** – терпеливо принимаем внутренний опыт

**П** – продумываем направление

**П** – приступаем к действиям

Разумеется, когда вы полностью примете переживания и займетесь значимым делом, приятные чувства будут возникать чаще. Но, как я уже неоднократно говорил, это бонус, а не основная цель. Конечная же цель – погрузиться в значимую деятельность независимо от эмоциональных ощущений. В долгосрочной перспективе именно это способствует нашей самореализации.

**Вопрос:** На какое-то время мне удалось принять свои чувства, но потом я снова начал с ними бороться.

**Ответ:** Так бывает нередко. Нам нужно принимать свои чувства снова и снова. Слово «принятие» сбивает с толку, так как создается впечатление, что речь идет об однократном действии. На самом же деле принятие – это длительный процесс. Может быть, лучше здесь подошло бы слово «принимание».

**Вопрос:** Как быть, если сильные эмоции нахлынут на меня на работе или в другой ситуации, где я не могу просто взять и заняться расширением?

**Ответ:** С практикой расширение будет получаться почти моментально. На то, чтобы глубоко вздохнуть, «просканировать» тело и создать пространство для эмоций, уходит буквально пара секунд. Проделав это, вы сможете направить свое внимание на полезные занятия и избежите крючка мысли.

**Вопрос:** Обязательно ли глубоко и медленно дышать?

**Ответ:** Нет, не обязательно. Просто многим людям это очень помогает. На самом деле обязательными элементами является лишь наблюдение и позволение.

**Вопрос:** Как мне принять мои чувства, если они раздражают меня досадными побочными эффектами? Например, я начинаю краснеть!

**Ответ:** Когда я работал педиатром, я просто ненавидел зашивать раны маленьким детишкам. Родители их удерживали, а они ужасно боялись и истошно визжали. Я чувствовал себя настоящим садистом! Часто я нервничал слишком сильно, и у меня начинали дрожать руки. Разумеется, это очень раздражало меня, но если я начинал из-за этого расстраиваться, то дрожь только усиливалась.

Мне не нравилось, что у меня трясутся руки, но контролировать их я не могу. Такова уж реакция моих рук на состояние нервного напряжения. (Вот поэтому-то я и не стал взрывотехником!) Так что в подобных ситуациях единственным разумным выбором было принятие. Я говорил родителям: «Когда я начну зашивать рану, вы можете заметить, что у меня слегка дрожат руки. Пожалуйста, не волнуйтесь. Это всегда случается со мной, когда я работаю с маленькими пациентами, и на качество работы никак не влияет». Я начинал зашивать рану, и постепенно дрожь в руках унималась. (Нет, не всегда, но довольно часто. И даже если дрожь не исчезала, справляться с ней после принятия было куда проще.) Сильные эмоции вызывают у нашего

тела самые разные неловкие реакции. Мы можем краснеть, подергиваться, дрожать и потеть; могут начаться желудочные спазмы или рвота; порой пропадает эрекция или не получается достичь оргазма, а иногда и вовсе случается обморок. Помните: часто подобные реакции вызваны тем, что переключатель борьбы стоит на положении ВКЛ. В этом случае эмоции разрастаются (например, мы начинаем тревожиться из-за своей тревоги), что только усугубляет физиологические реакции. Если же переключатель борьбы стоит на ВЫКЛ., эмоции существенно слабее и сменяются быстрее – значит, вызывают менее интенсивные реакции. Мы чувствуем себя лучше, принимая свои реакции, а не сражаясь с ними. Стоит начать бороться, как чувства усилятся и физиологические реакции, соответственно, тоже. Если же мы принимаем их, они часто ослабевают.

Помните и о том, что мы говорим о двойном процессе: принятие плюс действие. Итак, принятие телесных реакций – это первый шаг. Если вы можете каким-то образом воздействовать на них, то, разумеется, сделайте это. Но если эффективного средства нет, тогда принятие – идеальный выбор.

**Вопрос:** Я начинаю сомневаться в вас. Вас послушать, так вы просто ходячий комок нервов.

**Ответ:** Для нас, сторонников ТПП, очень

важна искренность. Мы не строим из себя просветленных существ, которым не ведомы никакие комплексы и проблемы. Мы свободно признаем, что нам не чуждо ничто человеческое и что мы попадаем в те же ловушки, что и все остальные. На самом деле мы часто говорим своим пациентам: «Я не хочу, чтобы вы ставили меня на некий пьедестал, думали, что в моей жизни все в полном порядке. Это выглядит, скорее, так, как будто мы с вами поднимаемся каждый на вершину своей горы. И я вовсе не отдыхаю на вершине. Просто я иду по другому склону, и мне видны некоторые препятствия на вашем пути, которых сами вы заметить не можете. А я могу указать вам на них и, может быть, предложить пути обхода».

Так что да, вы абсолютно правы. В моей жизни действительно много тревожных переживаний. Но теперь я, как правило, хорошо с ними справляюсь. Например, когда я выступаю на публике, я полностью принимаю свое волнение и не борюсь с ним. (Я хочу испытывать негативные ощущения не больше, чем любой другой человек, но я полностью готов к ним, лишь бы заниматься тем, что для меня ценно.) Прямо перед началом выступления уровень моей тревоги подскакивает до небес. А потом, когда я увлекаюсь речью, происходит одно из двух: тревога либо снижается, либо нет. Обычно она

ослабевает довольно быстро. Но даже если и нет, это для меня не проблема, потому что теперь я полностью принимаю ее.

Оглядываясь на свою жизнь, я вижу, что принятие резко снизило мой уровень тревожности. Когда я только начинал работать врачом, то часто нервничал и, как следствие, у меня потели руки. Тут я начинал переживать еще больше, теперь уже из-за потеющих ладоней – и угадайте, что было дальше? Правильно! Они потели все сильнее и сильнее, пока между пальцами у меня не высыпали пузырьки потницы. Мои ладони иногда потеют и сейчас, но не часто, потому что меня это больше не беспокоит. Заглянем в еще более ранний период моей жизни. Когда я был студентом, меня очень пугали вечеринки и, пытаясь преодолеть свой страх, я налегал на выпивку. Как следствие, я неизменно напивался и всякий раз выкидывал какие-нибудь глупые или скандальные номера, а утром страдал от жуткого похмелья. И сегодня на некоторых мероприятиях у меня возникает тревога, но, поскольку я ее принимаю, она приходит и уходит, не перерастая в порочный круг. В результате я могу получать удовольствие от вечеринок без неприятных побочных эффектов, связанных с алкоголем (который теперь я употребляю крайне редко).

Разумеется, и сейчас бывают случаи, когда

я не очень умело принимаю свою тревогу. Порой я начисто забываю все, о чем написал в этой книге, и в бессмысленном волнении брожу взад-вперед по дому или заглатываю целую пачку шоколадного печенья. Но с годами это происходит все реже и реже, мне все чаще удается поймать себя на подобном занятии и переключиться на что-нибудь более полезное.

Без сомнения, то же самое ждет и вас. Порой вы сможете с успехом применить новые навыки, а иной раз напрочь о них позабудете. Снова и снова в вашей жизни будут возникать ситуации, провоцирующие вас на борьбу с чувствами. Это плохая новость. А хорошая в том, что, как только вы осознаете начало борьбы, вы сможете тут же предпринять эффективное ответное действие.

**Вопрос:** Что-то мне не очень нравится вся эта бодяга с принятием. Сто процентов, должны быть какие-то более простые способы справляться с эмоциями.

**Ответ:** В этом вам нужно ориентироваться на собственный опыт. ТПП особенно эффективна именно при работе с пациентами, которые уже перепробовали множество видов терапии или программ личностного развития. Эти люди на себе убедились в том, что в долгосрочной перспективе стратегии контроля неэффективны. Может быть, и вам нужно попробовать

некоторые более популярные подходы – гипноз, визуализацию, аффирмации, позитивное мышление и так далее – и понять на собственном опыте, что они не работают на долгосрочную перспективу. Но прежде чем закрыть книгу и сделать это, вернитесь ко второй главе. Обдумайте еще раз все те методы, которыми вы пытались контролировать негативные мысли и чувства. Спросите себя: эффективны ли эти техники в долгосрочной перспективе? Удалось ли вам с их помощью приблизиться к желанной для вас жизни?

**Вопрос:** Ко всем ли эмоциям применимы данные принципы?

**Ответ:** Да, ко всем. Но у большинства людей не возникает проблем с приятными или нейтральными эмоциями. Как правило, мы боремся только с дискомфортными ощущениями.

**Вопрос:** Я не ощущаю эмоций в теле. Все они у меня в голове.

**Ответ:** Иногда вам может казаться, что вы не ощущаете физиологических изменений, но на самом деле это свойственно всем без исключения. Если вы не можете с легкостью распознать их, значит, вы очень дистанцированы от своего тела. В этом случае потренируйтесь в достижении телесной осознанности (см. главу

13). Выполняйте упражнение по три-четыре минуты дважды в день, особенно если вы расстроены или в стрессе. Очень скоро вы научитесь распознавать, где в вашем теле «таятся» эмоции. Есть несколько ключевых зон, в которых возникают особенно сильные ощущения. Наиболее распространенные – лоб, виски, челюсть, шея, плечи, горло, грудь и живот.

**Вопрос:** Если я очень расстроен, то вообще ничего не чувствую, я просто цепенею.

**Ответ.** В таком случае учётесь принимать свое оцепенение. Отыщите ту часть тела, в которой оно ощущается сильнее всего, и примените к ней расширение. Скорее всего после того, как вы предоставите пространство оцепенению, возникнет ряд других неприятных чувств. Тогда вы можете применить расширение к ним.

**Вопрос:** Может ли «я-мыслитель» помочь в расширении?

**Ответ:** Да, может. Хотя обычно «я-мыслитель» настраивает вас на борьбу, он также может помочь принять болезненные чувства. Помощь идет из двух источников: от принимающих суждения и от принимающих образов.

## Принимающие суждения

Практикуясь в расширении, многие люди любят использовать принимающие суждения. Можете говорить себе такие фразы:

- «Мне не нравится это чувство, но во мне есть место для него».
- «Чувство дискомфортное, но я могу его принять».
- «У меня есть чувство, что...»
- «Мне оно не нравится, я не хочу его испытывать и не одобряю. Но конкретно здесь и сейчас я его принимаю».

Истинное принятие – процесс не мыслительный. Это особое отношение – открытое, заинтересованное и все приемлющее, которое формируется у «я-наблюдателя». Таким образом, если вы будете говорить себе подобные фразы, они не помогут вам по-настоящему принять чувство (так же, как произнесение слов «я счастлив» не сделает вас истинно счастливыми). Но они могут служить *напоминанием и подталкивать* нас к принятию.

## Принимающая образность

Это разновидность пошаговой техники расширения, она помогает тем людям, у которых хорошо развито воображение. Для начала «просканируйте» свое тело и выберите наиболее дискомфортное ощущение. Исследуйте его глазами любопытного ученого. А теперь визуализируйте ощущение в виде объекта. Какого он размера, какой формы? Жидкий, твердый или газообразный? Прозрачный или светонепроницаемый? Какого цвета? Меняются ли оттенки цвета? Какова его температура? Он легкий, тяжелый или невесомый? Какова его поверхность на ощупь: грубая, гладкая, мокрая, сухая, липкая, колючая, горячая, холодная? Издаёт ли он какие-то звуки? Есть ли внутри вибрация, пульсация, какое-либо движение? Объект статичен или передвигается?

Теперь сделайте несколько медленных, глубоких вдохов. Вдыхайте воздух в объект и вокруг него. Создайте для него некоторое пространство. Позвольте ему находиться там, где оно есть, оставаться на месте. Не пытайтесь оттолкнуть его. Он не должен вам нравиться; просто позвольте ему быть. Не пытайтесь от него избавиться или изменить его. Если объект изменится сам собой, хорошо. Если нет, тоже

хорошо. Помните, наша цель – не избавиться, а принять.

Повторите упражнения со всеми другими ощущениями, пока не почувствуете, что вы больше не боретесь с этими чувствами.

**Вопрос:** Как долго нужно практиковаться?

**Ответ:** Расширение – очень могущественная техника принятия, и, разумеется, чем больше вы тренируетесь, тем большего мастерства достигаете. Используйте ее с различными чувствами – как сильными, так и умеренными. Делайте это при любой возможности: пока стоите в пробке или в очереди, или ждете опаздывающего друга. Отметьте, что вы чувствуете в данный момент: скуку, тревогу, раздражение? Что бы то ни было, наблюдайте, дышите и позволяйте ему быть – а при желании можете также визуализировать. По крайней мере, так вы найдете конструктивное применение своему времени и освоите новый навык, а не ввяжетесь в борьбу со своими чувствами.

**Вопрос:** Не вредно ли для психики сосредотачиваться на неприятных чувствах?

**Ответ:** Я прошу вас сосредоточиться на неприятных чувствах только для того, чтобы вы научились принимать их. В повседневной жизни слишком большое внимание к чувствам может

создать проблемы: вы будете отвлекаться от более важных вещей. Конечная цель данной техники заключатся в следующем:

- осознавать свои чувства, но не переживать по их поводу;
- полностью принимать их и позволять им приходить и уходить своим чередом;
- обращать на них внимание, *только если они могут принести пользу*;
- в противном случае не отвлекаться от тех занятий, которые являются для вас ценными.

**Вопрос:** До сих пор мы работали только с ощущениями. Но как мне справиться с порывами?

**Ответ:** При помощи простой техники, которая называется «скольжение на гребне позыва». Да-да, вы угадали, именно этому посвящена следующая глава.

# Глава 15

## Скользим на гребне позыва

Эмоции готовят наше тело к активным действиям, то есть любая эмоция дает импульс к тому или иному поступку. Этот импульс мы называем позывом. В гневе у нас возникает позыв закричать, что-то разбить, кого-то ударить или просто доказать: «Я прав, черт возьми!» Когда грустно, появляется позыв полежать, поплакать, свернуться калачиком или найти утешение в чьих-нибудь объятиях. Если нам страшно, мы чувствуем позыв убежать или спрятаться, замереть на месте, начать расхаживать вперед-назад или говорить слишком быстро.

Помимо позывов, связанных с эмоциями, мы испытываем и множество других, например, к еде, питью, сну, сексу или физическим упражнениям. Необычайно сильные позывы обычно вызываются зависимостью: зайти в казино, принять дозу, напиться. Расстройство пищевого поведения также имеет свои острые позывы: наесться, отказаться от пищи, вызвать рвоту.

А вот этот позыв уже менее очевиден: при появлении неприятных эмоций мы часто ощущаем сильный позыв воспользоваться стратегией контроля. Например, если я испытываю тревогу, мне ужасно хочется

съесть шоколада или пойти в кино. В ком-то другом тревога может вызывать позыв выпить двойной скотч, выкурить сигарету или выйти на пробежку.

## **Как ощущаются позывы?**

Возможно, вы не отдаете себе в этом отчета, но позывы по-разному воздействуют на различные части тела – все зависит от того, какой именно орган готовится к действию. Если вы понаблюдаете за своим телом, то почувствуете происходящие «приготовления». Например, когда у меня возникает позыв поесть шоколада, я начинаю испытывать определенные ощущения в области рта. Вначале чувствую, как рот наполняется слюной, затем начинает суетиться язык и принимается облизывать губы. После этого образуется легкое напряжение в челюстях, как будто бы они хотят что-то пожевать. По мере того как позыв усиливается, я могу почувствовать легкое урчание в животе. И если позыв не утихает, затем я ощущаю некое беспокойство в ногах: мне хочется вскочить и побежать (туда, где я смогу найти шоколад).

Все эти ощущения довольно смутные. Заметьте, что я использовал термины «напряжение», «беспокойство» и «суетиться». Эти ощущения описать непросто, и, в первую очередь, потому, что они пред-

ставляют собой побуждения к действию. Ключевой навык в обращении с позывами – научиться осознавать их: замечать, где они образуются и как ощущаются. (Да, снова телесная осознанность!)

Так что, когда вы в следующий раз почувствуете позыв к еде, питью, сигарете, крику или бегству, «просканируйте» свое тело с головы до ног и отметьте, где *именно* он ощущается. Если вы обратите на эту область пристальное внимание, то обнаружите целый ряд смутных ощущений. Так, сосредоточившись на «беспокойстве в ноге», вы почувствуете, что некоторые мышцы напряжены или «пружинят»: это потому, что они сокращаются, готовясь к движению. Также вы можете ощутить тепло или покалывание, которые возникают из-за увеличения кровотока и изменения электроактивности в нервах.

Чтобы научиться «настраиваться» на свои позывы, потребуется немного практики (опять это слово!), но, когда получится, вы поймете, что всякий позыв состоит из двух компонентов:

1. Смутные ощущения, которые сигнализируют, что тело готовится к действиям.
2. Связанные с ними мысли и образы предстоящих действий.

Итак, возвращаясь к моему позыву съесть шокола-

да: ощущения во рту, желудке и ногах сопровождаются мыслями и образами, связанными с поглощением шоколада. Аналогичным образом, если вам некомфортно на вечеринке, вы можете ощущать «беспокойство» в ногах, дополненное мыслями о том, чтобы уехать пораньше (или картинками отъезда).

## **Действовать или не действовать?**

На позыв можно отреагировать двумя способами: либо совершить действие, либо воздержаться от него.

Таким образом, осознав острый позыв, вы должны спросить себя: если я поддамся этому позыву, поступлю ли я в соответствии со своими ценностями? Поможет ли это привести мою жизнь к желаемому результату?

Если вы утвердительно ответили хотя бы на один из двух вопросов, то имеет смысл действовать в соответствии с позывом. Например, вы грубо обошлись с кем-то и ощущаете вину – у вас может возникнуть позыв извиниться. Если это действие соответствует вашим принципам и идеальному самоощущению, то стоит претворить его в жизнь.

С другой стороны, предположим, что вы нехорошо поступили по отношению к какому-то человеку, но он

до сих пор вызывает у вас раздражение. В этом случае вместо позыва извиниться может возникнуть позыв написать ему неприятное письмо или наговорить о нем гадостей другим людям. Если подобные действия не соответствуют вашим жизненным принципам и идеальному самоощущению, то разумнее воздержаться от них.

А теперь рассмотрим третий сценарий. Вы собираетесь работать или заниматься допоздна, поскольку необходимо уложиться в определенные сроки, но звонит подруга и приглашает пойти в кафе. Вы отказываете, так как вам нужно еще поработать. Подруга расстраивается и пытается вызвать у вас чувство вины, жалуясь, что она очень одинока, несчастна и ей не с кем больше пойти. Вы предлагаете ей через несколько часов заехать к вам в гости, чтобы вы все-таки успели немного поработать. Подруга огорчается и бросает трубку.

На подобную ситуацию люди реагируют очень по-разному. Эмоциональная реакция будет зависеть от вашей «истории познания», то есть той сопутствующей информации, которую вы когда-либо усвоили, прямо или косвенно. Сюда включается все, что вы почерпнули из книг, фильмов, телешоу, песен, видеоигр; от учителей, родителей, друзей, родственников и коллег, а также из личного опыта взаимоотношений и по-

строения коммуникации, от ваших дипломатических и этикетных навыков. Кроме того, здесь имеет значение и то, что вам известно о способах взаимодействия с собственными мыслями и чувствами. Я имею в виду, что ваша эмоциональная реакция в данной ситуации определяется буквально *миллионом* различных опытов, усвоенных в течение жизни. (Поэтому утверждение, что та или иная эмоция обусловлена какой-либо мыслью, полученным воспитанием или химическим балансом мозга, является значительным упрощением.)

Ни в одной ситуации не существует «правильных» и «неправильных» эмоциональных реакций. Разум может говорить, что вы должны испытывать определенные ощущения, но это не более чем его болтовня. Окружающие тоже указывают вам, что именно вы должны чувствовать, но это просто их болтовня. В реальности же все просто: вы чувствуете то, что чувствуете (а к чему приводят попытки поспорить с реальностью?).

Эмоции, которые появляются у вас в той или иной ситуации, определяются тремя факторами:

1. Физическое состояние организма, в том числе особенности строения и функционирования мозга и нервной системы; текущее состояние здоровья; эмоциональное состояние, в котором вы находились

непосредственно перед возникшей ситуацией.

2. Ваша «история познания»: прямо или косвенно усвоенная в процессе жизни информация, имеющая хотя бы отдаленное отношение к данной ситуации.

3. Особенности конкретной ситуации.

Все это объясняет, почему описанная выше ситуация вызывает у разных людей очень разные эмоциональные реакции, которые, в свою очередь, приводят к возникновению различных позывов. Если вы разозлитесь на подругу, то можете испытать позыв перезвонить и наорать на нее. Если почувствуете вину, возникнет позыв перезвонить, извиниться и изменить свои планы, чтобы угодить ей. Если ощутите беспокойство, то, возможно, захочется позвонить кому-то еще и спросить совета. Если вам станет грустно, то может возникнуть позыв заплакать. Если вы довольны тем, как повели себя в данной ситуации и не начали себя винить, то вам захочется вскинуть руку в победном жесте и крикнуть «Ура!». А если вы расстроитесь, то, возможно, появится позыв прервать работу и пойти съесть мороженого.

Каким бы ни был позыв, первый шаг – его осознание. (Можно мысленно произнести фразу: «У меня есть позыв сделать X».) Следующий шаг – сверка со своими ценностями: «Если я поддамся позыву, помо-

жет ли мне это стать таким, каким я хочу быть? Направит ли это мою жизнь в нужную мне сторону?» Ответ положительный? Тогда действуйте в соответствии с позывом и используйте его энергию. Но если ответ отрицательный, выберите другое действие, которое больше соответствует вашим ценностям.

В качестве иллюстрации возьмем ситуацию Лизы, студентки 21 года. Для нее очень важны близкие отношения с друзьями, и регулярное общение с ними – важная часть ее жизни. Но когда у Лизы начинается депрессия, она испытывает сильный позыв остаться дома, побыть в одиночестве (это очень распространенный позыв при депрессивных состояниях). И здесь зарождается крупный конфликт интересов. Ценности Лизы ведут ее в одном направлении (общаться), но позыв тянет в другую сторону (остаться дома в одиночестве). Какое действие направит жизнь Лизы в желаемом направлении: остаться дома под воздействием позыва или встретиться с друзьями, в соответствии со своими ценностями?

Разумеется, ситуация была бы иной, если бы Лизе было *действительно* нужно остаться дома – например, для подготовки к важному экзамену. В этом случае остаться дома значило бы поступить в соответствии со своими ценностями, а не вразрез с ними, поэтому поддаться позыву имело бы смысл.

# Тяни-толкай

Итак, как поступить, если позыв толкает нас в одну сторону, а жизненные ценности тянут в другую? Бороться с позывом не следует, так как в этом случае будет трудно сосредоточиться на эффективных действиях. Вместо того, чтобы сопротивляться, контролировать или подавлять позыв, ТПП советует *выделить для него пространство*, дать ему время и место для полного раскрытия – иными словами, проделать расширение. И в этом может помочь одна необыкновенно полезная техника под названием «Скольжение на гребне позыва».

Вам приходилось сидеть на берегу моря и наблюдать за волнами – как они появляются и исчезают? Волна зарождается очень маленькой и постепенно нарастает, набирая скорость. Приближаясь к берегу, все увеличивается и наконец достигает своего пика, или гребня, после чего постепенно стихает. То же происходит и с нашими позывами. Сначала они очень слабые, но затем плавно нарастают (правда, иногда это происходит удивительно быстро).

Мы часто вступаем в борьбу с позывами. Поэтому употребляем такие фразы, как «устоять перед позывом» или «поддаться» ему. Но техника скольжения не

подразумевает ни контроля, ни борьбы – мы просто предоставляем своим позывам свободное пространство. Если волна движется в свободном пространстве, она достигает гребня и затем спадает, никому не причиняя вреда. Но что произойдет, если волна встречает на своем пути препятствие? Вы когда-нибудь видели, как волны *обрушиваются* на берег или *разбиваются* о скалы? С грохотом, кучей брызг и потенциальной угрозой разрушения.

Скольжение на гребне позыва – простая, но эффективная техника, в которой мы обращаемся с позывами как с волнами: скользим по ним до тех пор, пока они не утихнут. Термин был введен в восьмидесятые годы психологами Аланом Марлаттом и Джудт Гордон в рамках их революционного исследования наркотической зависимости. Те принципы, которые они использовали в работе с позывами, вызванными зависимостью, применимы и к любым другим позывам: пролежать весь день в кровати, бросить учебу, уклониться от решения сложной проблемы или накричать на любимого человека.

Для того чтобы удержаться на гребне позыва, а не упасть в пучину, вам нужно всего лишь внимательно прислушаться к своему телу и:

- определить, в какой части тела позыв ощущается сильнее всего;

- признать: «У меня возник позыв сделать X, Y, Z»;
- понаблюдать за его нарастанием и падением;
- не пытаться подавить позыв или отделаться от него;
- начать дышать в позыв, создавая для него свободное пространство;
- если разум начинает оценивать или критиковать позыв, или рассказывать другие бесполезные истории (например, «Ты не сможешь устоять»), просто не обращайтесь на него внимания; пусть ваши мысли приходят и уходят своим чередом;
- некоторые порывы возникают и исчезают очень быстро, другие задерживаются. Пусть ваш позыв поднимется и уляжется в свое время;
- может быть, вам понравится оценивать силу позыва по десятибалльной шкале. Например, «У меня возник позыв покурить, его интенсивность – 7 баллов»;
- неважно, до каких размеров дорастет ваш позыв: у вас есть для него место. И в конце концов он достигнет своего гребня и сойдет на нет. Поэтому наблюдайте, дышите и позволяйте своему позыву существовать.

Вот в этом заключатся суть техники «скольжения на гребне позыва», а ниже вы найдете простую и удобную формулу для запоминания ключевых принципов.

# Формула «ЗДОРОВО»

Всякий раз, когда у вас появится дискомфортный позыв, можете следовать плану, который зашифрован в слове «ЗДОРОВО»:

**З** – Замечаем

**Д** – Дышим

**О** – Отдаемся на волю волн

**Р** – Расширяем пространство

**О** – Обращаем внимание

**В** – Выверяем соответствие ценностям

**О** – Отдаемся действию

Теперь подробно рассмотрим каждый пункт.

**ЗАМЕЧАЕМ:** мы осознаем свой позыв и начинаем исследовать его, словно любопытный ученый. Где именно в теле он ощущается? Как он ощущается? Отмечаем также связанные с ним мысли и образы и мысленно признаем его наличие: «У меня возник позыв убежать».

**ДЫШИМ:** делаем несколько медленных глубоких вдохов. Вдыхаем воздух в позыв и создаем для него пространство.

**ОТДАЕМСЯ НА ВОЛЮ ВОЛН:** действуем так, словно позыв – это волна, а мы – серферы. Отмечаем,

где именно ощущается порыв и какова его интенсивность. Следим за его динамикой: растет ли он, дошел ли до гребня или уже стихает. Можно использовать десятибалльную шкалу оценки. Отслеживаем изменение оценок на разных этапах позыва. Не пытаемся опережать события. Пусть позыв нахлынет и схлынет своим чередом.

**РАСШИРЯЕМ ПРОСТРАНСТВО:** мы дышим в позыв и создаем для него свободное пространство. Неважно, насколько велик позыв, мы все равно больше! Позволяем ему быть, не пытаемся с ним бороться. Если внутри будет достаточно места, рано или поздно позыв достигнет пика и пойдет на убыль.

**ОСВОБОЖДАЕМСЯ ОТ МЫСЛЕЙ:** мы не даем бесполезным мыслям поймать нас на крючок и неуклонно возвращаем внимание к тому, что происходит здесь и сейчас.

**ВЫВЕРЯЕМ СООТВЕТСТВИЕ ЦЕННОСТЯМ:** мы сверяемся со своими глубинными ценностями: какими людьми мы хотим быть, какую жизнь стремимся создать. Затем выбираем действие, которое направляет нашу жизнь в нужную сторону.

**ОТДАЕМСЯ ДЕЙСТВИЮ:** мы полностью погружаемся в выбранное действие. Пусть мысли и чувства приходят и уходят своим чередом – все внимание сосредоточено только на действиях.

Хотя я доподлинно знаю, что ЗДОРОВО – это очень полезная техника, мне также известно, что многим читателям будет трудно ее запомнить. В этом случае вы всегда сможете воспользоваться еще более простой и емкой аббревиатурой: ТПП.

Терпеливо принимаем внутренний опыт

Прокладываем маршрут к ценностям

Предпринимаем действия

## **Поддержание равновесия**

Позывы возникают у нас постоянно, и в большинстве случаев мы, не задумываясь, поступаем в соответствии с ними. ТПП рассматривает лишь те позывы, которые препятствуют нам жить осмысленной жизнью. Например, я периодически поддаюсь позыву съесть шоколадку, и в этом нет ничего страшного. Но если бы я делал это постоянно, то достиг бы размеров слона, а кроме того, действовал бы вразрез со своими ценностями (здоровый образ жизни). С другой стороны, если бы вообще не поддавался этим позывам, я безо всякой нужды лишал бы себя простого, но очень важного для меня удовольствия.

Все это говорит о том, что необходимо достичь равновесия. Стремитесь со временем отыскать его. Не предъявляйте к себе нелепых требований больше ни-

когда не поддаваться саморазрушительным позывам. Конечно, вы еще не раз поддадитесь им – ведь вы живой человек и будете срываться снова и снова в течение всей своей жизни. Но помните: в тот самый момент, как вы осознаете, что с вами происходит, у вас появляется шанс заняться другим, более полезным действием. Со временем вы научитесь быстро и безошибочно распознавать, когда попались на крючок.

Хотя скольжение на гребне порыва – очень эффективная техника, она тоже требует некоторой практики. (Не говорите, что вы этого не ожидали.) Лучший способ тренировать технику – намеренно поместить себя в такие условия, когда возникновение беспокоящих позывов наиболее вероятно. Но подойдет не всякая ситуация, а лишь та, которая поможет приблизиться к желаемой жизни.

В течение следующей недели выберите две-три непростых ситуации, в которых вы невольно оказываетесь. Подойдет все, что угодно: посещение тренировки или другого занятия, приглашение на свидание, начало нового проекта на работе. Оказавшись в подобной ситуации, подмечайте свои позывы, скользите по ним и оставайтесь полностью погруженными в свое основное занятие.

Конечно, не так-то просто не отвлекаться от того, чем вы заняты, особенно если подает голос «я-мыс-

литель». Поэтому в следующих главах мы будем говорить о вовлеченности. Вовлеченность – это полное погружение в наш непосредственный опыт и поддержание связи с ним (в противовес копанию в мыслях и чувствах).

Вовлеченность основывается на расширении и разделении и тесно связана с ними. Так что если вы до сих пор сражаетесь с мыслями и чувствами, то навыки вовлеченности могут принести вам немалую пользу.

Но прежде чем мы займемся этим, необходимо еще раз нанести визит нашим корабельным демонам...

# Глава 16

## Новые демоны

Итак, мы снова здесь, на нашем корабле, где под палубой притаились жуткие, ужасные демоны. Надеюсь, теперь вы научились видеть их истинный облик, начали примиряться с ними и можете направлять корабль куда вашей душе угодно. Если вы понимаете, что неприятные эмоции – это всего лишь ощущения и позывы (и, конечно же, связанные с ними слова и картинки), вы можете относиться к ним по-другому. Если появляется неприятная эмоция, вы не боретесь с ней, а просто позволяете ей существовать, все внимание уделяя другим, более важным делам.

Естественно, порой демоны будут сбивать вас с курса. (Почему «естественно»? Да потому, что вы – человек, а не святой и даже не гуру.) Но замечательно другое: стоит вам осознать, что корабль движется в неправильном направлении, как вы можете моментально восстановить нужный курс. Моментально! Осознанность – вот все, что для этого требуется.

Конечно, в данный момент вы можете находиться далеко от берега. И часто вас одолевает мысль о демонах: «Я так далек от желанной цели, что не вижу смысла и пытаться». Но смысл есть: повернув лодку

к берегу, вы начинаете двигаться в нужном направлении, а это куда полезнее, чем бесцельно дрейфовать в открытом море!

# Познакомьтесь со своими демонами

В девятой главе вы составили список своих демонов (в виде мыслей и образов). А теперь пора добавить в него эмоции, позывы и ощущения. Для начала прочтите приведенные ниже вопросы и отметьте, какие мысли и чувства они в вас вызывают:

1. Какие глобальные перемены вы хотели бы внести в свою жизнь?
2. Что бы изменилось в ваших действиях, если бы вас больше не беспокоили болезненные мысли и чувства?
3. К каким новым (или старым) проектам и занятиям вы бы приступили, если бы не расходовали энергию и время на тревожные эмоции?
4. Что бы вы сделали, если бы перестали испытывать страх, если бы вас не одолевали неприятные чувства и бесполезные мысли?
5. Какие бы отношения вы бы построили и с кем?
6. Что бы вы предприняли для улучшения здоровья и физической формы?
7. Что бы вы изменили в своей работе?

При чтении списка вопросов у вас, возможно,

уже возникли разнообразные бесполезные мысли и неприятные ощущения. Если это происходит просто при чтении, то будьте готовы к тому, что они набросятся на вас и позже, когда мы будем говорить о конкретных действиях. Поэтому потратьте несколько минут и запишите ответы на следующие вопросы (или хотя бы обдумайте их):

- Каких демонов вы ожидаете застать на палубе, когда вы направите корабль в нужном направлении?
- Какие чувства, позывы и ощущения теоретически могут служить препятствием?
- Какие мысли и образы теоретически могут служить препятствием?

Следующий шаг – поработать с демонами с помощью разделения и расширения. Подумайте, какими полезными делами вы можете заняться для того, чтобы взглянуть в лицо своим демонам, увидеть их истинный облик и примириться с их существованием? Поставьте себе ряд целей: наметьте время, место и конкретное дело. Затем полностью погрузитесь в свое занятие.

Если возникают проблемы с техниками разделения и расширения, не опускайте руки. В следующих главах вы познакомитесь с новым полезным навыком, который станет настоящим спасением.

# Глава 17

## Машина времени

«Эй, ты где?» – спросила жена, возвращая меня от грез к реальности. Мы обедали в японском ресторане, и за последние две минуты я не слышал ни слова из того, что она говорила. Точнее, я их *слышал*, но *не вслушивался* сознательно. Вопрос «Ты где?» вполне оправдан, ведь, хотя физически я находился в ресторане, мысленно был за сотни километров отсюда. Меня полностью захватили мысли об одной семейной проблеме.

Такое бывало с каждым. Мы поддерживаем разговор, киваем и слушаем, но не обращаем на все это никакого внимания, потому что мысли наши витают где-то в другом месте: мы думаем либо о том, что нужно сделать потом, либо о том, что уже сделали раньше. Иногда фальшивое слушание «сходит с рук», но порой, к величайшему нашему смущению, нас разоблачают. Когда собеседник спрашивает: «Ты меня слушаешь?», можно попытаться схитрить, сказав: «Да-да, конечно», либо честно признаться: «Нет. Прости, пожалуйста, я отвлекся».

«Я-мыслитель» постоянно генерирует мысли – в конце концов, это его работа. Но беда в том, что ча-

СТО ЭТИ МЫСЛИ ОТВЛЕКАЮТ НАС ОТ ТОГО, ЧЕМ МЫ ЗАНЯТЫ здесь и сейчас. С вами бывало такое, что вы сядили за руль и, доехав до места назначения, вообще не помнили, что происходило по пути? А бывало так, что думали, будто знаете, куда едете, но в итоге оказывались совсем в другом месте? Это все потому, что ваше внимание занимала не дорога, а деятельность «я-мыслителя» (грезы, планы, беспокойства, решение проблем, воспоминания, фантазии и все прочее). И так проходит большая часть нашей жизни!

Возьмем, например, процесс поглощения пищи. Когда мы едим, пища, как правило, не занимает все наше внимание. Обычно мы еще и разговариваем, читаем, смотрим телевизор или даже работаем за письменным столом. Часто ли вы целиком сосредотачиваетесь на еде, полностью исключив все другие занятия? Для большинства из нас это редкий случай.

А бывало, что вам задавали вопрос «Что ты сегодня делал?», а вы буквально не могли ничего вспомнить? Случалось ли автоматически запихивать в рот какие-нибудь печенья, даже не отдавая себе в этом отчета? Бывало ли, что, прочтя целую страницу в книге, вы обнаруживали, что толком не поняли ни единого слова?

Обычно мы говорим: «я отвлекся», «я беспокоюсь», или «я весь в мыслях» – все это означает, что наше

внимание сосредоточено на продуктах нашего разума, а вовсе не на том, что происходит здесь и сейчас. То есть «я-наблюдатель» постоянно отвлекается на «я-мыслителя». Для обозначения таких состояний используется слово «рассеянность», то есть фокус нашего внимания то и дело перемещается.

«Я-мыслитель» напоминает машину времени: она постоянно тянет нас то в прошлое, то в будущее. Мы тратим кучу времени на планы, мечты и беспокойство о будущем и еще столько же – на бесконечное проживание прошлого. Подобный механизм прекрасно служил целям эволюции. Устройство «не дать себя убить» должно было планировать будущие действия и предвосхищать возникновение проблем. Нужно было и анализировать прошлое, дабы извлекать из него уроки. Но даже когда разум думает о «здесь и сейчас», он, как правило, выносит критические суждения и, вместо того чтобы принять реальность, начинает с ней бороться. И эта непрекращающаяся мыслительная активность сильно отвлекает. Из-за «я-мыслителя» большую часть каждого дня наше внимание находится очень далеко от того, чем мы заняты.

Предположим, вы пытаетесь вести беседу, но почти все ваше внимание занимают мысли вроде «мне нечего сказать», «он считает меня занудой» или «надо бы мне разобраться с налогами». Чем больше вы

думаете об этом, тем меньше вовлечены в разговор. То же справедливо и для любого другого занятия. Катаетесь ли вы на водных лыжах или занимаетесь любовью, чем больше вы углубляетесь в свои мысли, тем меньше вы вовлечены в само занятие.

Конечно, некоторые виды деятельности (например, игра в шахматы или разгадывание кроссворда) подразумевают творческий или конструктивный мыслительный процесс. Но даже и в этих случаях могут являться непрошенные мысли. Если вы играете в шахматы и тщательно обдумываете все возможные ходы, это нормально. Но если ваше внимание занимают мысли «я проиграю», или «она такая классная, наверное, она считает меня идиотом», или «интересно, вышел ли уже новый фильм со Стивеном Спилбергом», то они непременно отвлекут вас.

Разумеется, бывают случаи, когда требуется как раз полная сосредоточенность – например, когда мы придумываем идеи для новой рекламной кампании, повторяем текст выступления, планируем важный проект, разгадываем кроссворд или просто философствуем. Но часто чрезмерная поглощенность мыслями приводит к тому, что мы не полностью вовлечены в собственную жизнь и не замечаем, какой восхитительный мир окружает нас. Мы не только «вполсилы» общаемся с друзьями и близкими, но и теряем связь

с самими собой.

## Что такое вовлеченность?

Вовлеченность – это установление полноценного контакта с ощущением настоящего момента. Вовлеченность – это полное осознание опыта «здесь и сейчас», заинтересованность в этом опыте и восприимчивость к нему.

Практикуя вовлеченность, мы вытаскиваем себя из прошлого или из будущего и возвращаем в настоящее – в «здесь и сейчас», открываемся ему и воспринимаем его с интересом. Для чего это нужно? Есть три причины.

1. Это ваша единственная жизнь, так возьмите от нее все. Если вы живете вполсилы, вы многое пропускаете. Это все равно, что смотреть любимый фильм в темных очках, слушать любимую музыку с берушами, есть любимую еду, когда ваш рот еще не отошел от укола зубного врача. Чтобы по-настоящему оценить богатство и полноту жизни, необходимо присутствовать в ней!

2. Лев Толстой писал: «Времени нет, есть только мгновение. И поэтому в одно это мгновение надо полагать все свои силы». Чтобы жизнь наполнилась смыслом, мы должны действовать. А действо-

вать возможно только в данный конкретный момент. Прошлое уже прошло, будущее еще не наступило, поэтому все наши действия могут происходить исключительно *«здесь и сейчас»*.

3. Действовать – это не значит предпринимать *любое*, привычное действие. Действие должно быть эффективным и двигать нас в желаемом направлении. А для этого требуется наше полное ментальное присутствие. Мы должны осознавать происходящее, свои реакции на него и желаемые действия.

Все это означает, что к значению буквы «Т» в нашей аббревиатуре добавится еще несколько слов:

Терпеливо принимаем свой внутренний опыт и присутствуем в настоящем

Прокладываем маршрут к своим ценностям

Предпринимаем действия

Вовлеченность – это пробуждение, осознание всего, что происходит вокруг, активное погружение в мир и восприятие каждого мгновения жизни во всей его полноте. Вы уже много раз испытывали это – например, на загородной прогулке, когда вы любовались полями, деревьями и цветами, наслаждались мягким дуновением летнего ветерка, прислушивались к пению птиц. Или во время разговора с любимым человеком, когда вы ловили каждое его слово, смотрели ему

в глаза и наслаждались ощущением душевной близости. А может быть, вы увлеченно играли с ребенком или с домашним питомцем, и было так здорово и весело, что вас не беспокоило ничего на свете.

Как следует из этих примеров, вовлеченность часто возникает спонтанно, когда вы попадаете в приятную, захватывающую, яркую или новую для себя ситуацию. К сожалению, редко когда это состояние длится долго. Рано или поздно подает голос «я-мыслитель», и его комментарии, истории и оценки нарушают нашу вовлеченность. А что до привычных, обыденных или неприятных ситуаций, из которых складывается большая часть даже самой благополучной жизни, то в них мы и вовсе почти никогда не вовлекаемся.

## **Вовлеченность и «я-наблюдатель»**

Состояние вовлеченности достигается с помощью «я-наблюдателя» и подразумевает полное внимание к тому, что происходит «здесь и сейчас». Для этого требуется игнорировать «я-мыслителя». «Я-наблюдатель» по натуре не склонен к суждениям. Он не может оценивать наш опыт, так как мысли и суждения – это продукт «я-мыслителя». «Я-наблюдатель» не вступает в борьбу с реальностью, он видит вещи как они есть и не пытается сопротивляться. Сопротивление возни-

кает лишь тогда, когда мы начинаем оценивать события как плохие, неправильные или несправедливые.

«Я-мыслитель» убеждает нас, что все вокруг не должно быть таким, как есть, что и мы сами должны быть другими, что реальность ошибается, а мы совершенно правы. Он говорит, что где-то там жизнь намного лучше и мы стали бы куда счастливее, если бы только могли стать иными. Таким образом, «я-мыслитель» выполняет функцию черных защитных очков, замутняя и затемняя наш взгляд на мир, отрывая нас от реальности, заставляя скучать, отвлекаться или даже сопротивляться ей.

А вот «я-наблюдателю» скука неведома. Он открыт и с интересом фиксирует все, что видит. Скучает только «я-мыслитель», так как скука по сути своей – процесс мыслительный: это история о том, что жизнь могла бы быть интереснее и эффективнее, если бы мы занимались чем-то другим. Наскучить «я-мыслителю» очень просто: ведь он уверен, что знает все на свете. И здесь-то он бывал, и это делал, короче говоря – «плавали – знаем». Идем ли мы по улице, едем ли на работу, едим, разговариваем или принимаем душ, «Я-мыслитель» воспринимает это как само собой разумеющееся. В конце концов, все это мы делали уже тысячи раз. Поэтому, вместо того чтобы помочь нам установить контакт с реальностью, он «пе-

реносит» нас в другое время и место. Так что, пока парадом командует «я-мыслитель», большую часть времени мы живем только наполовину, едва ли замечая окружающий мир во всей его полноте.

Однако у нас всегда есть возможность обратиться к «я-наблюдателю». С его помощью мы можем в полной мере воспринимать все грани своего опыта, независимо от того, является ли он новым и захватывающим или привычным и дискомфортным. Но самое замечательное, что при открытой и заинтересованной позиции, при полном осознании даже самые неприятные и пугающие переживания оказываются не такими уж страшными. Более того, истинная вовлеченность даже в самые обыденные и привычные ситуации часто открывает их с новых и неожиданных сторон. Чтобы убедиться в этом, сделайте следующее упражнение.

## ***Вовлеченность в книгу***

Цель этого упражнения – свежий взгляд на книгу, которую вы держите в руках. Итак, представьте, что вы – пришелец с другой планеты и прежде никогда не видели подобного предмета. Возьмите книгу в руки и ощутите ее тяжесть. Коснитесь ладонью обложки. Пробежитесь пальцами по странице, почувствуйте

те фактуру бумаги. А теперь проведите пальцем по обложке и ощутите ее текстуру. Поднесите открытую книгу к носу, понюхайте бумагу. Медленно переворачивайте страницы и прислушивайтесь, какой звук при этом раздается. Пролистните несколько страничек и, не прекращая вслушиваться, отметьте, как изменяются тени при движении страниц. А теперь зажмите между указательным и большим пальцем около двадцати листов и легонько проведите большим пальцем по их кромкам. Отметьте тактильное ощущение, звук и движение страниц. Взгляните на первую обложку. Понаблюдайте, как отражается свет от ее поверхности. Обратите внимание на цветовые переходы. Отметьте, какова форма промежутков между словами. А теперь сделайте то же самое с четвертой страницей обложки. Теперь откройте книгу наугад и обратите внимание, какие фигуры образуют пробелы между словами.

\* \* \*

Как вам понравился «инопланетный» опыт? До этого момента вы читали книгу уже довольно долго и наверняка воспринимали все ее характеристики как данность. То же самое происходит и с *любым другим явлением жизни*. В следующих главах мы рассмот-

рим различные проявления вовлеченности, и, в частности, поговорим о том, как использовать ее для работы с болезненными переживаниями. А в этой главе мы будем тренироваться в «пробуждении», то есть учиться воспринимать окружающий мир во всей его полноте и возвращать внимание к «здесь и сейчас» всякий раз, как «я-мыслитель» станет отвлекать нас.

## **Несколько простых упражнений на вовлеченность**

В каждом упражнении нужно будет вовлечься в то или иное ощущение (например, восприятие внешних звуков или внутренних телесных ощущений). При появлении посторонней мысли (или чувства) поступайте так:

- Позволяйте мыслям и чувствам приходить и уходить своим чередом, не отвлекайтесь на них.
- Если ваше внимание начнет ускользать (а так и будет, я вам обещаю), в первую очередь, осознайте этот факт.
- Скажите про себя: «Спасибо тебе, Разум». А затем плавно верните свое внимание к упражнению.

Я предлагаю четыре коротких упражнения, на каждое из них уйдет не больше тридцати секунд, так что

у вас не будет никаких предлогов их не делать. На четыре упражнения потребуется всего две минуты!

## ***Вовлеченность в окружающую обстановку***

Дочитав этот абзац, отложите книгу и начните осознавать окружающую обстановку. Отметьте как можно больше деталей. Что вы видите, слышите, ощущаете (тактильно и на вкус), обоняете? Какова температура? Находится ли воздух в движении или статичен? Как освещено пространство? Где источник света? Зафиксируйте минимум пять различных звуков, пять зрительных объектов и пять телесных ощущений (например, ощущение рубашки на плечах, дуновение воздуха на щеках; соприкосновение пола с ногами и спины со стулом). Итак, отложите книгу и в течение тридцати секунд выполняйте упражнение. Отметьте, что произошло.

## ***Телесная осознанность***

Читая этот абзац, начните осознавать собственное тело. Отметьте, как расположены ваши руки, ноги, спина. Мысленно «просканируйте» тело с головы до пят. Что ощущается в голове, в груди, в руках, в жи-

воте, в ногах? Отложите книгу, закройте глаза и выполняйте упражнение в течение тридцати секунд. Отметьте, что произошло.

## ***Осознанное дыхание***

А теперь вовлекитесь в свое дыхание. Обратите внимание, как поднимается и опускается грудная клетка, проследите, как воздух входит в ваши ноздри и покидает их. Почувствуйте, как воздух проходит через нос, как расширяются легкие и выпячивается живот. А теперь проследите, как воздух покидает легкие. Отложите книгу, закройте глаза и выполняйте упражнение в течение тридцати секунд. Отметьте, что произошло.

## ***Осознание звуков***

В этом упражнении нужно сосредоточиться на звуках. Отметьте те, которые производите вы сами (звук дыхания, различных движений), и те, которые доносятся из комнаты и из-за ее пределов. Отложите книгу, закройте глаза и выполняйте упражнение в течение тридцати секунд. Отметьте, что произошло.

\* \* \*

Итак, что вы заметили? Надеюсь, что от вас не ускользнули две вещи:

1. Вокруг вас постоянно кипит настоящее буйство ощущений, просто обычно вы не осознаете этого.
2. Очень легко отвлечься на свои мысли и чувства.

Чтобы повысить умение сохранять присутствие «здесь и сейчас» и обращать внимание на все происходящее, ежедневно выполняйте еще два упражнения.

## ***Дай пять!***

Это простое упражнение поможет вам сконцентрироваться и вовлечься в «здесь и сейчас». Выполняйте его по несколько раз в день, особенно в те моменты, когда вас одолевают мысли и чувства. Вы обнаружите, что эта техника возвращает вас в настоящее.

1. Замерьте на мгновение.
2. Оглянитесь по сторонам и отметьте пять объектов, которые вы видите.
3. Вслушайтесь и отметьте пять доносящихся до вас звуков.

4. Отметьте пять физических ощущений, которые вы испытываете в данный момент.

Вы можете оттачивать этот навык во время специальных прогулок, постоянно обращая внимание на все, что увидите, услышите, унюхаете или почувствуете по пути (и повторно фокусируясь всякий раз, как поймете, что «отключились»).

## ***Вовлеченность в утренние ритуалы***

Возьмите любое действие из тех, что вы выполняете каждое утро. Каждый раз, когда вы чистите зубы, причесываетесь или стоите под душем, воспринимайте этот процесс всеми пятью чувствами. Например, находясь под душем, вслушивайтесь в различные звуки: вот так вода бьет из душа, так соприкасается с вашим телом, а так затягивается в слив. Обратите внимание на температуру воды и на то, как реагируют на нее ваши волосы. Сосредоточьтесь на ощущении воды, сбегаящей по спине и ногам. Почувствуйте аромат мыла и шампуня, отметьте, как они соприкасаются с вашей кожей. Посмотрите, какие узоры образует вода на стенном кафеле или на шторке. Понаблюдайте за поднимающимися облачками пара. Отметьте, как движутся руки, когда вы намыливаете голову

или трете тело мочалкой.

При появлении мыслей и чувств признайте их, позвольте им существовать и снова сосредоточьтесь на принятии душа. Как только вы почувствуете, что внимание рассеивается, поблагодарите разум и снова сфокусируйтесь на процессе.

Для начала рекомендую выполнять это упражнение с каким-нибудь одним утренним ритуалом, а затем, когда немного подучитесь, можете включить в него и другие.

Следующие три главы посвящены использованию вовлеченности при работе с травмирующими переживаниями. А пока учитесь смотреть на мир другими глазами. И возвращайте себя в «здесь и сейчас» всякий раз, как почувствуете, что вас снова уносит машина времени.

## Глава 18

### Грязные собаки и другие ужасы

Когда Сауле исполнилось тридцать три года, ее лучший друг устроил для нее вечеринку в кафе. Сначала она была в восторге от того, что все друзья и родственники собрались здесь ради нее, но потом ей вдруг стало грустно и одиноко. Когда Саула оглядела присутствующих, «я-мыслитель» принялся рассказывать ей историю «Ты все еще одна». «Посмотри на своих друзей! У них всех или серьезные отношения, или вообще семьи и дети, а у тебя даже нет постоянного партнера! Черт, да тебе уже тридцать три! Время идет... Скоро уже будет поздно рожать... Ты только посмотри на них всех, как им весело! Конечно, легко веселиться, когда у тебя есть спутник жизни! Они не знают, что это такое – каждый вечер возвращаться в пустую квартиру, все время одной... И какой смысл отмечать день рождения? Все, что у тебя впереди, – это одинокая старость, ну или... выйдешь замуж за кого попало, от отчаяния, что тоже не лучше».

И так далее, и тому подобное – радио «Безнадега ФМ» вещало на полную громкость. И чем больше Саула к нему прислушивалась, тем сильнее она отстранялась от общего веселья. Она почти не ощуща-

ла вкуса еды, едва ли слышала разговоры: она все больше отключалась от тепла, радости и любви, которые ее окружали.

Конечно, это правда: Саула действительно становилась все старше и была не замужем, а большинству друзей удалось построить серьезные отношения. Но вспомните ключевой вопрос: является ли история полезной? В этом случае очевидно, что нет. И такой эпизод – далеко не единственный. История «все еще одна» донимала Саулу целый год, все усугубляя ее депрессию. Когда друзья рассказывали о своих отношениях, ее душила зависть. И, проводя время в компании сложившихся пар, Саула чувствовала себя полнейшим отщепенцем. В улучшении состояния Саулы большую роль сыграла техника вовлеченности. Вместо того чтобы заикливаться на том, чего у нее нет, Саула начала ценить все то хорошее, что у нее есть. (Однако не поймите меня превратно: жизнь Саулы не изменилась за одну ночь, как по мановению волшебной палочки. Вовлеченность стала для нее лишь первым шагом. Позже мы еще вернемся к истории Саулы и посмотрим, как ей удалось изменить свою жизнь.)

К сожалению, такие истории очень распространены. Чем больше мы сосредотачиваемся на неприятных мыслях и чувствах, тем сильнее отключаемся от настоящего момента. Особенно часто это происходит

при депрессивных и тревожных расстройствах. Если вас одолевает тревога, то вы постоянно ловитесь на крючок мыслей о будущем: «Все обязательно пойдет наперекосяк, я не смогу совладать с ситуацией». Если вы склонны к депрессии, то вас донимают истории из прошлого: как ужасно все вышло и как негативно это на вас сказалось. «Я-мыслитель» использует эти истории, чтобы убедить вас, что и в будущем вас ждет лишь повторение былых кошмаров. Подобные истории очень убедительны, а мы слишком легко отдаем им все свое внимание.

Неудивительно поэтому, что распространенный симптом депрессии – ангедония, то есть невозможность получить удовольствие от того, что раньше приносило радость. Действительно, трудно наслаждаться процессом, если вы не вовлечены в него. Но верно и обратное: чем больше вы вовлекаетесь в приятное для вас занятие, тем больше удовлетворения оно вам принесет. Таким образом, чтобы жить полной жизнью, важно овладеть навыком вовлеченности.

## ***Вовлеченность в приятные переживания***

Чтобы понять, что такое вовлеченность, хотя бы один раз в день полностью вовлекайтесь в приятное

для себя занятие. Только помните – это занятие должно вести вас к цели, а не уводить от нее. Убедитесь, что оно действительно ценно для вас и составляет важную часть вашей жизни, а не просто помогает сбежать от «плохих» ощущений. Необязательно искать нечто сногшибательное, подойдут и совсем простые занятия: пообедать, погладить кошку, погулять с собакой, послушать пение птиц, приласкать детей, выпить баночку кока-колы, посидеть на солнышке, послушать любимую музыку или поболтать с приятелем.

Итак, займитесь приятным делом. Представьте, что вы делаете это впервые. По-настоящему обращайтесь внимание на все, что воспринимают ваши пять чувств. Смакуйте каждое мгновение. А заметив, что отвлеклись, поблагодарите разум и снова сосредоточьтесь на своем занятии.

В конце дня проанализируйте, как ощущалась полная вовлеченность.

Если нам трудно поддерживать полную вовлеченность в *приятные* переживания, то, само собой, отключаться от неприятных и вовсе просто. Встречаясь с негативом, мы естественным образом пытаемся отделаться или уклониться от него. Но что, если это не лучший вариант? Что, если такая ситуация дана нам для того, чтобы улучшить качество нашей жизни?

Например, для сохранения здоровья иногда требу-

ется сделать операцию, сходить к стоматологу или заняться не слишком приятными физическими упражнениями. Чтобы поддерживать в порядке финансовые дела, требуется вести некоторый учет и хорошо разбираться в тонкостях составления налоговых деклараций. Если мы хотим жить в чистоте, то вынуждены заниматься не очень увлекательной работой по дому, а для того чтобы найти более интересную работу, требуется пройти ряд очень напряженных собеседований.

Каким же образом нам помогает вовлеченность? Во-первых, она позволяет деактивировать переключатель борьбы. Чем активнее мы боремся с неприятными ситуациями, тем больше неприятных мыслей и чувств у нас возникает. Естественно, это только усугубляет ситуацию. А во-вторых, если мы отбрасываем истории «я-мыслителя» и полностью погружаемся в настоящее, оказывается, что на самом деле все не так страшно, как мы думали. Возможно, вы уже испытывали это при расширении: открываясь неприятным чувствам, с интересом их изучая, вы понимали, что они не такие ужасные, какими казались на первый взгляд. Кажется, я замечаю нотку скептицизма? Тогда позвольте рассказать вам о том...

## ***...Как я мыл грязного пса***

Недавно я вывел своего пса на прогулку в парк, он отыскал там останки мертвой птицы и вывалялся в них. Он просто обожает такие отвратительные штуки. После этого он вонял, как... ну, как гниющая плоть. И у меня не было другого выхода, кроме как его вымыть. В тот вечер у меня было много важных дел, и я очень досадовал, что вынужден тратить время на такое неприятное занятие. Мой разум весь изошел различными суждениями: «Безмозглая псина! Ну почему именно сегодня вечером тебя потянуло на эту гадость! Тьфу, черт! Как же воняет!» Я все больше напрягался и раздражался. Но, наполнив ванну теплой водой, я вдруг осознал, что именно мне предстоит сделать, и осознанно выбрал другую реакцию.

Факт заключался в том, что больше вымыть собаку некому, а мне вовсе не улыбалось оставлять ее в таком виде (хотя сам песик был бы не против!). Я понимал, что процесс мытья и сушки займет около полутора часов, поэтому у меня был такой выбор: либо провести это время в стрессе и раздражении, отключившись от «здесь и сейчас», подгоняя себя и постоянно думая о том, что мне предстоит сделать после, либо вовлечься в данный опыт и взять от него максимум.

И в том, и в другом случае мне придется потратить полтора часа.

Но как можно взять максимум от мытья собаки? Полностью и без оценок погрузившись в происходящее. Итак, вдыхая мерзостную вонь, я предоставил пространство своему отвращению и раздражению. Я позволил бесполезным мыслям приходить и уходить своим чередом и всеми пятью чувствами включился в происходящее. Я ощутил тепло воды на своих руках, понаблюдал, как реагирует пес на мои негромкие увещевания. Я с интересом фиксировал ощущение от его влажной шерсти, вдыхал запах шампуня, следил, как менялся цвет воды, ловил звуки всплесков, следил за движениями своих рук, за движениями пса и за потоками воды...

Да, я бы соврал, сказав, что все это мне понравилось. Но тем не менее этот опыт мытья оказался гораздо насыщеннее предыдущих, когда я полностью отстранялся от процесса, стремясь поскорее покончить с ним. Ну и еще одно: в этот раз все прошло намного безболезненнее для нас обоих. Впрочем, как всегда, вы не должны полагаться на мои слова – убедитесь на собственном опыте. Начните вовлекаться в не слишком приятные, скучные или тягостные занятия – и увидите, что произойдет. Только удостоверьтесь, что все эти дела действительно важны, что они

служат вашим интересам в долгосрочной перспективе. Ниже вы найдете некоторые упражнения, которые помогут достичь вовлеченности в повседневные заботы.

## ***Вовлеченность в полезные заботы***

Выберете какое-нибудь неприятное для вас дело, которое тем не менее необходимо и полезно в долгосрочной перспективе. Погладить, помыть посуду, пропылесосить, вымыть машину, приготовить полезное блюдо, вынести мусор, искупать детей, почистить ботинки, прибраться в гараже – любое дело, которое обычно не вызывает у вас восторга. И занимаясь им теперь, используйте навык вовлеченности. Ничего не ожидайте: просто замечайте все, что будет происходить. Например, разглаживая вещь, обращайтесь внимание на ее цвет и покррой. Рассматривайте узоры, в которые складываются морщины на ткани, следите за игрой теней. Наблюдайте, как изменяется узор по мере того, как морщины разглаживаются. Прислушайтесь к шипению пара, к скрипу гладильной доски, к едва уловимому звуку скольжения утюга по ткани. Ощутите свою кисть, держащую утюг; движения руки и плеча.

Если становится скучно или подступает разочаро-

вание, освободите пространство для этих эмоций и верните внимание к процессу. При появлении мыслей признайте их наличие и снова сосредоточьтесь на своем занятии. Как только вы осознаете, что внимание ускользнуло (а таких моментов будет много), вежливо поблагодарите разум, отметьте, что именно вас отвлекло, и верните внимание «на место».

## ***Вовлеченность в занятие, которого вы избегаете***

Выберете какое-нибудь дело, которое вы уже давно откладывали. Выделите ему необходимый временной минимум – двадцать минут. В течение этого времени оставайтесь полностью сосредоточенными на процессе. Вовлекитесь в него всеми пятью чувствами, проводя разделение с мыслями и предоставляя пространство своим эмоциям. По истечении двадцати минут вы можете как продолжить, так и прекратить занятие. Каждый день отводите этой задаче по двадцать минут – пока не справитесь с ней окончательно.

## **Формируем тело – формируем жизнь**

Упражнения на вовлеченность сродни занятиям на тренажерах. Чем чаще вы практикуетесь, тем больше

у вас сил на изменение жизни. Многие люди не могут решиться на серьезные перемены, которые могли бы существенно улучшить жизнь – а все потому, что не готовы принять дискомфорт, сопровождающий всякие изменения. Например, вы не меняете сферу деятельности на более значимую для себя, поскольку вам не нужны неудобства, связанные с началом карьеры с нуля. Или вы не приглашаете на свидание симпатичного вам человека, так как не хотите получить отказ. Чем лучше вы овладеете навыками разделения, расширения и вовлеченности, тем меньшим препятствием будет для вас подобный дискомфорт. Поэтому возьмите за правило хотя бы раз в день вовлекаться в приятные и полезные занятия, и раз в день – в неприятные. Со временем эти упражнения окупятся сторицей.

# Глава 19

## Словосочетание, сбивающее с толку

Пришло время сделать небольшое лирическое отступление. В этой главе мы поговорим о сходствах и различиях между ТПП и другими подходами к проблеме человеческих страданий. В первую очередь нам потребуется ввести и истолковать новый термин – разумная осознанность. Это словосочетание несколько сбивает с толку, потому что на самом деле оно имеет мало общего с понятием разума. В литературе можно найти очень разные определения термина, в зависимости от направленности книги. Духовные или религиозные трактаты истолковывают его совсем не так, как, скажем, книга по психологии спорта или лидерства. Поэтому я предлагаю собственное толкование: разумная осознанность – это процесс сознательного удерживания внимания на происходящем здесь и сейчас, характеризующееся открытостью, восприимчивостью и заинтересованностью.

Из этого определения следует несколько выводов. Во-первых, разумная осознанность – сознательной процесс, мы поддерживаем ее по собственной воле.

Во-вторых, это процесс не *мыслительный*, речь идет о *восприятии*. В-третьих, суть процесса – в удерживании внимания на том, что происходит здесь и сейчас. В-четвертых, при этом необходимо определенное отношение, характеризующееся открытостью, восприимчивостью и заинтересованностью (а не склонностью к оценкам, борьбе или избеганию).

Практикуя разумную осознанность, мы вовлекаемся в мир всеми пятью чувствами, а не томимся в плену собственных мыслей. Мы позволяем суждениям, жалобам и критическим замечаниям появляться и исчезать своим чередом, а сами полностью сосредотачиваемся на настоящем. Разумное осознание мыслей помогает нам увидеть их подлинную сущность и отпустить с миром. Разумное осознание чувств позволяет нам предоставить им свободное пространство и смириться с их присутствием. А разумное осознание опыта «здесь и сейчас» способствует глубокому вовлечению в него. Поэтому и расширение, и разделение, и вовлеченность являются инструментами разумной осознанности.

Терапия принятия и последовательности, бесспорно, основана на разумной осознанности, и цель настоящей главы – указать на некоторые существенные различия между ТПП и другими школами, работающими на той же теоретической базе.

# Ключевой принцип ТПП – действие

ТПП базируется на традициях бихевиоризма – научной школы, целью которой является истолкование и предсказание человеческого поведения, а также влияние на него. Важное понятие ТПП – применимость. (На протяжении книги я постоянно апеллировал к нему, но не озвучивал самого термина.) Применимость той или иной модели поведения определяется тем, насколько она эффективна для создания полноценной и насыщенной жизни в долгосрочной перспективе. Последователи ТПП изучают навыки разумной осознанности для того, чтобы с их помощью предпринимать активные действия по изменению жизни. Мы не используем разумную осознанность для достижения мистических состояний или для связи с вселенским знанием. Если разделение, расширение и вовлеченность повышают эффективность ваших действий, то работайте с ними. И наоборот, если они вам не помогают, не нужно их использовать! Ключевая идея всегда одна и та же: поможет ли это создать ту жизнь, к которой я стремлюсь?

ТПП – это не религия и не система духовных убеждений.

Многие понятия ТПП сильно перекликаются с по-

стулатами различных религиозных учений – особенно идея о том, что необходимо жить в согласии со своими ценностями. Но если большинство религий предлагают готовый набор «правил», ТПП настаивает на том, чтобы вы самостоятельно обозначили свои ценности и установили с ними контакт. Более того, ТПП не заставляет вас перенимать какую-либо конкретную систему взглядов. (Поэтому на страницах книги часто повторяется один и тот же совет: «Не полагайтесь на мои слова – убедитесь на собственном опыте».) Для ТПП важно, чтобы ваши убеждения работали на обогащение вашей жизни, а все остальное не имеет значения.

Люди часто находят параллели между ТПП и буддизмом: и там и там подчеркивается важность разумной осознанности и необходимость жить в согласии со своими ценностями; и там и там душевные страдания признаются неотъемлемой частью природы человека и воспринимаются как результат естественных процессов здорового разума. Наконец, и там и там считается, что любые попытки найти счастье и избежать боли, предпринимаемые с позиций здравого смысла, ведут лишь к умножению страданий. Как выразился Стивен Хэйес: «Поразительно, что ТПП и буддизм так сильно перекликаются между собой, особенно если учесть, что первая основана на принципах бихевио-

ризма, а последний – на религиозной и духовной традиции, насчитывающей несколько тысяч лет».

Не отрицая определенных параллелей, подчеркну, что ТПП ни в коем случае не является ни религиозной, ни духовной традицией, и ее создатели не ориентировались на буддистские законы. В отличие от буддизма, ТПП не предписывает формальных медитативных или молитвенных практик, не имеет собственных ритуалов, молитв, песнопений и символов; не предлагает готового набора ценностей и не пропагандирует никаких сверхъестественных или религиозных идей. ТПП основана на новейших исследованиях человеческого поведения, в частности, на последних открытиях в сфере функционирования нашего разума. За большинством прорывных исследований стоит психолог Стивен Хэйес и группа его единомышленников. Более двадцати лет назад Хэйес выдвинул революционную теорию языка и познания, получившую название теории реляционных фреймов. С тех пор было проведено множество исследований данной теории, и вновь получаемые данные неуклонно подтверждают ее достоверность. (Данный факт уже делает ТПП уникальной. До сих пор ни одно направление западной психотерапии не развивалось параллельно с фундаментальными исследованиями в области теории языка и познания. Если вас заинтере-

совала теория реляционных фреймов, посетите веб-сайт: [www.contextualpsychology.org/rft.](http://www.contextualpsychology.org/rft.))

## **ТПП – это не медитация**

Многие упражнения ТПП имеют медитативный оттенок, а некоторые очень напоминают формальные практики по достижению сознательной осознанности путем медитаций (особенно те, что включают в себя сосредоточенность на дыхании). Но, как говорит психолог Келли Уилсон, «если хотите научиться медитировать – ступайте к гуру».

ТПП не учит медитации. Для наших упражнений не нужны специальные позы, секретные мантры, молитвенные четки, свечи или ароматические палочки. ТПП подразумевает практическое использование навыков разумной осознанности с единственной целью: изменить свою жизнь к лучшему. И точка. (При всем при том ежедневные медитации разумной осознанности весьма полезны для развития навыков ТПП. Если вам это интересно, прочтите замечательную книгу Джона Кабат-Зинна *«Куда бы ты ни шел – ты уже там: медитация полноты осознания в повседневной жизни»*.)

## ТПП – это не путь к просветлению

Существует немало книг духовной или оккультной направленности, строящихся вокруг принципа «жить настоящим» и обещающих достичь просветления. ТПП не имеет с этими теориями совершенно ничего общего. (ТПП нацелена на создание желаемой жизни, а не на достижение «просветления».)

Интересно, что многие из подобных книг подводят читателя напрямик к ловушке счастья, так как обещают ему «существование без боли, достигаемое посредством полного осознания настоящего». Да, такая литература полезна тем, что растолковывает понятия из сферы разумной осознанности. Но помните, что поиски «существования без боли» обречены на неуспех. Чем упорнее мы отказываемся принять, что болезненные переживания являются неотъемлемой частью человеческой природы, тем сильнее нам хочется с ними бороться, и это только умножает наши страдания. В противовес подобным книгам ТПП нацелена на создание полноценной, насыщенной, осмысленной жизни путем *принятия* боли, которая неизбежно сопровождает наше существование.

В этих книгах часто попадается одна крайне вредная и к тому же откровенно ложная мысль о том,

что любые негативные переживания неестественны. А вот эволюционная теория свидетельствует об обратном. Наш разум развивался таким образом, что негатив не только вполне естествен, но и неизбежен. Если вы будете воспринимать неприятные переживания как противоестественные, то всего лишь настройтесь на борьбу с собственной натурой.

## **ТПП основана не на единичном опыте**

Многие методики самопомощи строятся на жизненном опыте одного-единственного человека, которой начинает писать о себе книги и выступать с лекциями. Логика тут такая: «Это получилось у меня – значит, получится и у вас». Но проблема в том, что подобная практика ведет к появлению множества непроверенных и неподтвержденных идей. Если тот или иной автор исцелился от рака, оправился от тяжелой психической травмы или сумел значительно изменить жизнь к лучшему, это еще не значит, что его методы сработают для других людей. ТПП же, напротив, базируется на научных исследованиях мирового масштаба, и ее эффективность была неоднократно доказана.

Итак, ТПП не является религиозным, мистическим или духовным учением, хотя некоторые параллели прослеживаются. Цель ТПП – создание осмыслен-

ной жизни путем принятия внутреннего опыта, достижения осознанности и совершения конкретных действий, согласованных с нашими ценностями. Решающим фактором всегда выступает применимость. Поэтому, если в этой (или любой другой) книге есть техники, которые помогают вам направить жизнь в нужную сторону, то, пожалуйста, используйте их. Но не верьте всему, что прочитаете (здесь или где-то еще). Помните: личный опыт надежнее любого совета.

На этом наше маленькое отступление окончено. Самое время продолжить путешествие. В следующей главе мы подробнее рассмотрим технику вовлеченности и ее удивительную способность преодолевать многие препятствия на нашем пути.

## Глава 20

### Если я дышу, значит, я живу

«Кажется, что я в кошмарном сне, ну, или схожу с ума. Все становится нереальным. И такое чувство, что вот-вот произойдет что-то ужасное. Сначала кружится голова, мысли затуманиваются. Потом начинает гореть лицо, покалывает в руках и ногах. А потом наваливается ужасная тяжесть в груди, сердце стучит как бешеное, и я понимаю, что либо рухну в обморок, либо у меня будет сердечный приступ. Тогда я выхожу на улицу глотнуть свежего воздуха, но все равно не могу нормально дышать, кажется, что сейчас задохнусь».

Так Рэйчел (секретарь юриста, с которой мы познакомились в одиннадцатой главе) описывает одну из панических атак. Приступы паники часто сопровождаются учащением пульса, покраснением лица, тяжестью в груди, головокружением, покалыванием в кистях и ступнях, ощущением ирреальности происходящего, боязнью потерять сознание, умереть или сойти с ума и пугающим ощущением невозможности дышать.

Как мы уже говорили в одиннадцатой главе, одной из причин проблемы является переключатель борь-

бы, который генерирует тревогу из-за тревоги. Но есть и еще одна важная причина – это частое, судорожное дыхание, которое обозначается термином «гипервентиляция». Стресс, тревога, злость или раздражение всегда вызывают учащение дыхания. Это часть механизма «бей или беги», о котором мы говорили в десятой главе – таким образом в кровь поступает больше кислорода, что помогает нам подготовиться к атаке или бегству. Но это меняет газовый состав крови и ведет к нарушению химического баланса организма. А химический дисбаланс вызывает ряд физиологических изменений (учащается сердцебиение, повышается давление и мышечный тонус).

Именно поэтому при выполнении упражнений я прошу вас *дышать медленно и глубоко*. Медленное дыхание при стрессе способствует снижению телесного напряжения. Это не избавит вас от неприятных эмоций и не даст установить над ними контроль, но поможет более эффективно справиться с ними. Более того, в этой главе мы узнаем, что дыхание – отличный помощник вовлеченности, тот самый якорь, который удерживает вас на месте в разгар эмоциональной бури. Итак, медленное, глубокое дыхание помогает нам справляться с любым стрессом. Особенно важно вспоминать об этом в ситуациях, когда кажется, что вы не можете нормально дышать.

Если вы так напряжены, что вам не хватает кислорода, хочется глотнуть свежего воздуха или хоть как-то «расправить» легкие, то возможно, проблема в следующем: *вы дышите так часто, что у легких нет возможности опустошаться.* А если они не опустошаются, то невозможно и как следует вдохнуть, так как нельзя втолкнуть воздух в уже заполненное пространство. Итак, первое, что вы должны сделать, – сделать интенсивный выдох, стараясь максимально опустошить легкие. После того как они опустеют, вы сможете полноценно вдохнуть. И чем медленнее вы дышите, тем лучше, потому что таким образом вы помогаете восстановить газовый баланс в крови.

Однако будьте осторожны: не стоит использовать дыхание как стратегию контроля (то есть для устранения неприятных эмоций и психологического расслабления). Как и все другие техники принятия, дыхание может привести к расслаблению – но это не более чем позитивный побочный эффект. Не ожидайте его и не стремитесь к нему, иначе вы вновь замкнете порочный круг контроля.

# Жизнь в настоящем

Дыхание – чудесный процесс. Оно не только поддерживает в нас жизнь, но и *напоминает* о том, что мы живы. Вот ранним утром вы идете по улице и вдруг останавливаетесь, чтобы вдохнуть свежего, бодрящего воздуха... А вот позади какая-то неприятность, и вы глубоко и с облегчением вздыхаете. Что вы чувствуете в эти моменты? Пока мы живы, дыхание не прекращается ни на секунду и, таким образом, значительно помогает сохранять вовлеченность!

А теперь я попрошу вас сделать шесть медленных глубоких вдохов, каждый раз максимально опустошая легкие. После полного опустошения легких не вдыхайте с усилием – иначе вы переполните их. (Вы сразу же почувствуете, если это случится – в груди будет неприятное теснящее ощущение.) После полного выдоха вдохните мягко и осторожно – и легкие спокойно наполнятся сами по себе. При каждом вдохе отмечайте, как выпячивается живот. (Это движение показывает работу диафрагмы. Диафрагма способствует наполнению легких, «отодвигая» желудок, чтобы расширить внутреннее пространство грудной клетки.) Во время упражнения концентрируйтесь на движении грудной клетки и живота. Фиксируйте ощущения, воз-

никающие при их движениях вверх и вниз. А теперь отложите книгу и сделайте шесть медленных глубоких ВЗДОХОВ.

\* \* \*

Что вы почувствовали? Вероятно, одно из этих ощущений:

- 1) избавление от напряжения;
- 2) связь с собственным телом;
- 3) замедление;
- 4) освобождение;
- 5) успокоение разума;
- 6) головокружение, дискомфорт, напряженность – вам было трудно и непривычно дышать таким образом.

Надеюсь, что вы испытали одно или более из первых пяти ощущений. Но если даже вы почувствовали шестое, не переживайте. Чем сильнее привычка к поверхностному, быстрому дыханию, тем более странным или трудным может показаться упражнение. И если обычно вы дышите очень часто, то поначалу будете испытывать головокружение и некий дискомфорт. В этом случае особенно важно тренироваться. Делайте от десяти до двадцати глубоких вдохов каж-

дый час (или каждые два часа), и через неделю глубокое дыхание станет для вас естественным и комфортным.

Подобные упражнения помогут вам на несколько мгновений отрешиться от суетных забот, замедлиться, сделать передышку и собрать себя воедино. Что еще важнее, они дают возможность вовлечься в «здесь и сейчас». Чтобы доказать это, я попрошу вас выполнить упражнение снова, слегка видоизменив его. Сначала прочтите описание.

Сделайте шесть медленных, глубоких вдохов. Во время первых трех вдохов фокусируйтесь на груди и животе; вовлекитесь в процесс дыхания. В течение следующих трех вдохов расширьте фокус внимания. Продолжая отслеживать процесс дыхания, распространите осознанность на окружающую обстановку. То есть, концентрируясь на дыхании, также обращайтесь внимание на все, что воспринимают ваши органы чувств. Готовы? Отложите книгу и выполните упражнение.

\* \* \*

Что вы почувствовали? Большинство людей рассказывают, что смогли гораздо глубже вовлечься в происходящее. А вот еще один вариант упражнения.

Как обычно, сначала прочтите инструкцию, затем приступайте.

На этот раз сделайте девять медленных, глубоких вдохов. Во время первых трех фокусируйтесь на дыхании. Следующие три вдоха фиксируйте не только процесс дыхания, но и возникающие у вас мысли и чувства. (Какими бы они ни были, просто позвольте им существовать.) И наконец еще три вдоха сосредотачивайтесь не только на дыхании, но и на всех телесных ощущениях. (Что бы вы ни чувствовали, просто предоставьте своим ощущениям пространство.) Отложите книгу и выполните упражнение.

\* \* \*

Различные варианты данного упражнения помогут вам быстро повысить самоосознанность, принять все возникающие чувства и образы и собраться с мыслями, чтобы не брести по жизни на автопилоте.

Вот и еще один вариант упражнения, на этот раз из двенадцати вдохов. Это самое важное упражнение, поэтому не пропускайте его.

Сделайте двенадцать медленных, глубоких вдохов. Первые три вдоха фокусируйтесь на дыхании. Следующие три – не только на процессе дыхания, но и на возникающих у вас мыслях и чувствах. (Какими

бы они ни были, просто позвольте им существовать.) Еще три вдоха сосредотачивайтесь не только на дыхании, но и на всех телесных ощущениях. (Что бы вы ни чувствовали, просто предоставьте своим ощущениям пространство.) И, наконец, последние три вдоха распространите свою осознанность на окружающую среду. Отмечайте все, что вы видите, слышите, ощущаете, но в то же время не теряйте связи с дыханием. Готовы? Отложите книгу и приступайте.

\* \* \*

Суть этого упражнения (назовем его «вовлеченность в дыхание») – повысить самоосознанность, принять мысли и чувства и погрузиться в «здесь и сейчас». Все это приводит вас в психологическое состояние, оптимальное для эффективных (то есть повышающих качество жизни) действий – вам буквально не терпится приняться за дело.

Необязательно выполнять именно двенадцать вдохов. Вы можете увеличивать или уменьшать их число по желанию. Итак, отныне и впредь вместо упражнения «Десять глубоких вдохов» (седьмая глава), начните выполнять «вовлеченность в дыхание». Делайте упражнение в пробке, в очереди, сразу после пробуждения, во время обеденного перерыва; поджи-

дая, пока загрузится компьютер или соберется супруг (супруга).

Экспериментируйте с количеством вдохов. Если вы стоите в пробке, то, возможно, успеете сделать всего три или четыре медленных, глубоких вдоха. Необязательно строго отсчитывать вдохи или придерживаться указанной в упражнении последовательности.

Особенно полезно выполнять «вовлеченность в дыхание», когда вы в состоянии стресса или в плену неприятных чувств. В напряженной ситуации даже один-единственный глубокий вдох даст драгоценные секунды, за которые вы сможете собраться с мыслями.

## **Сила одного глубокого вдоха**

Когда во время сеанса пациент говорит, что собирается покончить с собой, я, разумеется, ощущаю прилив тревоги. Но если меня унесет поток мыслей и чувств, я ничем не смогу ему помочь. Потому я сразу же делаю один медленный, глубокий вдох и за эти несколько секунд выделяю пространство для тревоги, позволяю мыслям переместиться на задний фон и сосредотачиваюсь исключительно на пациенте. И до самого конца кризисной ситуации я продолжаю ды-

шать медленно и глубоко, позволяя мыслям и чувствам уходить и приходить своим чередом и не теряя связи с настоящим моментом. Таким образом, мое дыхание выполняет функцию якоря. Оно не избавляет меня от тревоги, но не дает унести вдаль, словно бы успокаивая откуда-то изнутри, в то время как все мое внимание отдано эффективным действиям.

Помните Донну, чьи муж и ребенок погибли в автокатастрофе? Еще долгие месяцы после трагического события ее одолевали внезапные приступы тоски. Донна обнаружила, что техника одного глубокого вздоха давала ей точку опоры, позволяла устоять перед напором волны боли. Женщина научилась дышать в свою тоску, давать ей свободное пространство и возвращаться к «здесь и сейчас». Часто приступы грусти вызывали у Донны острый позыв выпить спиртного. Но и здесь все менялось после одного-единственного глубокого вздоха. Он давал Донне несколько драгоценных секунд, и она успевала осознать, что происходит. И потом уже делала сознательный выбор, удовлетворить ли свой позыв или нет.

А теперь вспомните Мишель, которая всеми силами пыталась избавиться от глубинного ощущения собственной ничтожности. Начальник часто нагружал ее дополнительной работой, и женщина всегда оставалась в офисе допоздна, стремясь доказать, что она

чего-то стоит. В процессе лечения Мишель осознала, что хочет избавиться от этой привычки, так как вечерняя работа отнимала у нее время, которое она могла бы провести с близкими. (Кроме того, сверхурочная работа никак не оплачивалась!). Ей было трудно побороть привычку всегда говорить начальнику «да». Ведь за всю свою карьеру Мишель еще ни разу не сказала «нет», и теперь сама мысль об этом приводила ее в содрогание. («А вдруг он рассердится? А вдруг он подумает, что я просто лентяйка?») Но Мишель была готова испытывать страх, лишь бы ее жизнь повернулась в нужную сторону.

Итак, когда начальник в очередной раз дал Мишель срочное задание за десять минут до конца рабочего дня, она сразу же почувствовала позыв согласиться. Но на этот раз она ничего не ответила, а сделала медленный глубокий вздох. Несколько секунд оказалось достаточно для того, чтобы собраться с мыслями, и вот она сказала: «Простите, но сейчас не получится. Мне нужно домой. Я займусь этим завтра с самого утра».

Начальник был поражен. Тревога Мишель подскочила до небес, Разум начал рассказывать всевозможные страшные истории. Но она подключилась к своему дыханию, освободила пространство для мыслей и чувств и вновь сосредоточилась на ситуации. По-

следовала неловкая пауза – казалось, она длилась несколько часов. А затем, к большому удивлению Мишель, начальник всего лишь улыбнулся и сказал: «Ну, вот и хорошо».

## **Хотите кое-что посложнее?**

Если вы хотите стать суперпрофи, настоящим асом вовлеченности, каждый день в течение десяти минут выполняйте вот этот вариант «вовлеченности в дыхание».

Удобно сядьте (или лягте) и закройте глаза. В течение шести минут сосредотачивайтесь на дыхании. Фиксируйте легкие движения грудной клетки и следите за тем, как воздух поступает в легкие и покидает их. Пусть мысли и чувства приходят и уходят своим чередом. Заметив, что ваше внимание уплывает, мягко верните его на место. (Вам придется делать это раз, и еще раз, и еще много-много раз.) Следующие три минуты распространяйте осознанность на телесные ощущения (не теряя связи с дыханием). И, наконец, откройте глаза и в течение последней минуты фиксируйте все восприятия внешней среды, не теряя связи с телом, чувствами и дыханием.

Первую неделю выполняйте упражнение в течение десяти минут, затем постепенно увеличивайте про-

должительность. Прибавляйте по две-три минуты в неделю, пока не дойдете до двадцати минут за один раз. Это могущественная техника достижения разумной осознанности и при регулярном использовании приносит заметные физические и психологические плоды. (Это упражнение также записано на диске. Более подробную информацию вы найдете в разделе «Полезные ресурсы».)

## **Что делать в кризисной ситуации?**

Независимо от того, насколько плоха ситуация и насколько сильна ваша боль, начните с нескольких глубоких вдохов. Если вы дышите, значит, живы. А пока человек жив, всегда есть надежда. Несколько глубоких вдохов в разгар кризисной ситуации дадут вам необходимое время, и вы сможете включиться в происходящее, осознать его и свою реакцию на него, а также подумать, какие эффективные действия стоит предпринять. Немедленные конкретные меры возможны не во всех ситуациях. В таком случае активная включенность и принятие своих чувств и будут являться самым эффективным действием.

Контролируем дыхание, а не чувства.

Если вы начнете использовать технику «вовлеченности в дыхание» при любом удобном случае, очень

скоро она прочно войдет в привычку. Это важно, потому что иначе вы можете не вспомнить о ней тогда, когда она вам больше всего понадобится. Стремитесь выполнять упражнение всякий раз, как попадаете в ловушку мыслей и чувств. Но, как и все техники принятия, «вовлеченность в дыхание» не может служить стратегией контроля и использоваться для улучшения самочувствия. Да, упражнение часто дарует приятные чувства покоя или облегчения. Но это лишь дополнительный бонус, и «дается» он далеко не всегда, поэтому не стремитесь к нему и не пытайтесь «силой» заполучить позитивные эмоции.

Выполняя дыхательные упражнения, позвольте себе чувствовать то, что чувствуете. Создайте дополнительно пространство для ощущений. Не нужно их любить; просто позвольте им быть.

## **А какую роль в этом играет «я-мыслитель»?**

До сих пор, говоря о вовлеченности, мы упоминали только о «я-наблюдателе» и о необходимости открытой, восприимчивой, заинтересованной и внимательной позиции. «Я-мыслитель» рассматривался как отвлекающий фактор, нарушающий вовлеченность своими историями. Но «я-мыслитель» может оказаться и

великолепным помощником – если только *правильно* его использовать. Именно этому мы и научимся в следующей главе.

# Глава 21

## Как есть, так и говори

Знакомы ли вам подобные мысли?

- «Ты все делаешь неправильно. Ты все испортишь!»
- «Это бессмысленно. Можно даже и не начинать».
- «Занудство какое-то!»
- «Да это пустая трата времени!»
- «Ты круглый идиот! Чего ж ты не делаешь того, о чем прочитал в книжке?»
- «Ну ты и тупица! Напрочь забыл испробовать новую технику!»

По ходу чтения этой книги «я-мыслитель», без сомнения, будет осыпать вас подобными нелюбезными мыслями. Но помните, он не стремится специально вас расстроить, а просто выполняет свою работу.

А вот «я-наблюдатель», как вы уже знаете, не выносит суждений. Он похож на камеру в руках документалиста, снимающего дикую природу. Когда лев убивает антилопу, камера не расценивает его поступок как хороший или плохой, она просто записывает происходящее.

«Я-мыслитель», напротив, *обожает* рассуждать – и занимается этим двадцать четыре часа в сутки семь дней в неделю. Сто тысяч лет назад это имело прямой смысл. Наши предки были вынуждены оценивать обстановку, чтобы остаться в живых. «Вон тот темный силуэт – каменная глыба или медведь?» «Ядовитый ли это фрукт?» «Тот человек вдалеке – враг или друг?» За ошибочную оценку наш предок мог поплатиться жизнью. Так что за сотни тысяч лет наш разум отточил свои способности, и теперь не замолкает ни на секунду. «Этого не может быть!» «Она не может этого сделать!» «Это ужасно». «Это отвратительно». «Это просто нечестно!»

Очевидно, что способность выносить суждения жизненно важна. Но, как мы уже видели, большинство из них крайне бесполезны и очень часто настраивают нас на борьбу: с нашей натурой, с чувствами, да и с самой реальностью. Цель ТПП – позволить суждениям (как и любым бесполезным мыслям) приходиться и уходить своим чередом. Вместо того чтобы поддаваться им, можно просто отметить: «Это суждение».

Чтобы «я-мыслитель» способствовал вовлеченности, мы должны сознательно отказаться от оценочных суждений и использовать констатацию фактов.

# Констатация фактов

Что я имею в виду под констатацией фактов? Вот вам пример: «Джулия Робертс – киноактриса». А теперь сравните это высказывания с оценочными суждениями:

- Джулия Робертс красивая.
- Джулия Робертс – необычайно талантливая актриса.
- Джулия Робертс получает за свою работу слишком много.

В самом первом суждении мы имеем дело исключительно с объективными фактами: она снимается в фильмах и она женского пола. Но три оставшихся высказывания представляют собой чистые оценки: она красива, она талантлива, она слишком много получает. Но все это не *факты*, а только мнения.

Вынося негативные суждения о своем опыте, легко сорваться на борьбу. Но описывая опыт с помощью фактов, мы можем осознать, что же происходит на самом деле.

Вы уже делали нечто подобное, используя следующие фразы: «У меня есть мысль, что...», «У меня есть образ...», «У меня есть чувство, что...», «У меня есть

позыв сделать...», «У меня есть суждение, что...».

Все это – примеры констатации жизненных фактов. В каждом случае вы просто фиксируете то, что происходит: что в данный момент у вас есть чувство, мысль, образ, позыв или суждение. Такая практика помогает сохранять связь с происходящим, присутствовать «здесь и сейчас», осознавать себя и открываться жизни. Навык можно развить с помощью техники репортажа.

Под репортажем я подразумеваю *безоценочную* констатацию происходящего в режиме реального времени. Репортаж помогает оставаться «включенным» в настоящее, даже если вас одолевают бурные эмоции.

Вот как использовала эту технику Донна при работе со своим ужасным горем. Когда ее охватывала волна скорби, Донна говорила себе: «Вот снова я чувствую скорбь. Ощущаю ее в груди, как тяжелый груз. Она мне не нравится, но я могу выделить ей место. Так, несколько глубоких вздохов... я дышу в нее... То есть я даю ей место... позволяю существовать. А теперь у меня возник позыв выпить вина. Он ощущается во рту: там все пересохло. Чувствую, что у меня дрожат руки и в ногах появляется какое-то беспокойство. Ага, а теперь появился образ – бутылка красного вина. Разум говорит мне пойти и выпить, всего один стаканчик. И позыв все крепчает. Сейчас это семь баллов

из десяти. А теперь хочется плакать.

Мне не нравится это ощущение, но я принимаю его. Теперь позыв выпить – уже восемь из десяти. Дышу в него...»

Порой Донна «вела репортаж» несколько минут, а порой чуть ли не час: все зависело от интенсивности чувств и от того, насколько быстро они стихали. Техника помогала ей оставаться вовлеченной в настоящее и делать сознательный выбор: пойти выпить или заняться полезным делом. Иногда она включала факт выбора в свой репортаж: «Так, каким полезным делом я могу сейчас заняться? Ну, вообще я собиралась приготовить что-нибудь легкое на ужин. Это важно для меня? Да. Тогда сосредоточенно режем картошку».

Выбрав полезное дело, Донна вовлекалась в него полностью, всеми пятью чувствами. Так, она внимательно разглядывала картофелины, ощупывала их поверхность, прислушивалась, с каким звуком срезается шкурка, нарезаются кусочки; сосредотачивалась на движениях ножа, рук, ног и шеи.

Шло время, скорбь потихоньку стихала, и подобные ощущения и позывы беспокоили Донну все реже. А отточив навыки разделения, расширения и вовлеченности она все меньше и меньше нуждалась в помощи «я-мыслителя».

Для одних людей техника репортажа эффективна больше, для других меньше. Почему бы не проверить, как она работает для вас? Как обычно, если техника помогает, используйте ее. Но нет – так нет.

Мы еще вернемся к вовлеченности, когда будем говорить о конкретных действиях. Но сейчас пришла пора заняться совершенно другим.

# Глава 22

## Новость дня

Что вам больше всего в себе не нравится? Я задавал этот вопрос сотням людей, и один на один, и в группах, и вот самые распространенные ответы.

- Я слишком скромный (боязливый, нервный, зависимый, слабый, пассивный, склонен себя винить).
- Я глупый (тупой, неорганизованный, не умею распоряжаться временем).
- Я толстый (некрасивый, в плохой форме, ленивый, неуклюжий).
- Я эгоистичный (критичный, надменный, тщеславный, себялюбивый, меркантильный).
- Я категоричный (недобрый, жадный, агрессивный, назойливый, ревнивый).
- Я неудачник (делаю меньше, чем мог бы; недотепа).
- Я алкоголик (трудоголик, шопоголик).
- Я перфекционист (слишком навязчив, привередлив, стремлюсь всех контролировать).
- Я зануда (скучный, предсказуемый, слишком серьезный, невежественный, необразованный, немотивированный).
- У меня нет увлечений (цели в жизни, направления,

вдохновения, призвания).

И это только некоторые ответы, всего же их бесчисленное множество. Каждому не нравится в себе что-то свое, но все ответы указывают в одном направлении: «Я недостаточно хорош. Со мной что-то не так. Чего-то во мне не хватает». Это сообщение разума мы получаем снова и снова.

И неважно, сколь упорно мы стараемся и сколь многого достигли: «я-мыслитель» всегда найдет какой-нибудь изъян: того нет, этого не хватает, это недостаточно хорошо. И неудивительно – вспомним эволюцию человеческого разума. Механизм «Не дать себя убить!» помогал нашим предкам выжить, постоянно сравнивая их с другими членами сообщества, чтобы избежать отвержения кланом. Разум постоянно акцентировал внимание на слабых местах, чтобы наши предки могли поработать над ними и, таким образом, внести большой вклад в жизнь клана (что также снижало риск быть отверженными).

Вопрос заключается в следующем: к чему приводит многолетнее выслушивание историй о собственных недостатках? Способствует ли это благоприятному мнению о себе? Развивает ли глубинное чувство собственной значимости, помогает ли принять себя?

Конечно, нет. Склонность «я-мыслителя» указы-

вать области, в которых мы *недостаточно сильны*, в конечном итоге приводит к общему ощущению неуспешности, неадекватности, непривлекательности, некомпетентности, глупости, неполноценности, недостойности, «второсортности» – и любой другой версии истории «я *недостаточно хорош*» (а какая ваша?). Все это вместе обозначается термином «низкая самооценка».

## **Низкая самооценка**

Сьюзи, двадцать три года, психотерапевт: «Я очень одинока. Наверное, если бы я думала о себе лучше, то я бы больше общалась с людьми. Но я о себе очень низкого мнения. Мне нужно повышать самооценку».

Антонио, тридцать пять лет, садовник: «Я всегда беру слишком мало за свою работу, и каждый раз здорово злюсь на себя. Но у меня язык не поворачивается попросить больше. Просто у меня низкая самооценка».

Низкая самооценка – суцая эпидемия. Как ясно из приведенных выше примеров, на нее списывают практически все: от отсутствия общения до невозможности попросить должное вознаграждение. Пациенты часто говорят, что хотели бы избавиться от низкой самооценки, иными словами, повысить ее. И я всегда

задаю им один и тот же вопрос: «А что конкретно это значит – самооценка?» За годы работы я получал удивительно разные ответы, большинство из них – донельзя запутанные. Но на самом деле все очень просто: самооценка – это личное мнение каждого о своей персоне. Если мнение положительное, самооценка высокая, если отрицательное – низкая.

Вот мы и пришли к тому, что самооценка – это ряд мыслей о самом себе. Здесь и таится ключ: самооценка – *не факт, а мнение*. Действительно, это не истина, а не более чем крайне субъективное суждение, которое выносит о вас «я-мыслитель». «Да, похоже на правду, – скажете вы, – но разве не нужно иметь высокое мнение о себе?»

Это необязательно. Во-первых, подумаем, что представляет собой мнение: это история, состоящая из слов, не более того. Во-вторых, мнение – это суждение, а не констатация факта. (Помните? «Джулия Робертс – киноактриса» – констатация факта; «Джулия Робертс – очень талантливая актриса» – мнение или суждение.) Итак, по сути своей, самооценка – это суждение, которое выносит относительно нас «я-мыслитель».

А теперь предположим, что мы решаем повысить самооценку. Как этого добиться? Обычно мы долго оправдываемся, рассуждаем и убеждаем «я-мысли-

теля», пока, он, наконец, не согласится объявить, что мы «хорошие». Например, выдвигаем аргумент: «Я хорошо выполняю свою работу; я регулярно занимаюсь спортом; я правильно питаюсь; я уделяю достаточно времени своим близким; меня любят друзья; я помогаю людям в беде – то есть, в общем и целом, я хороший человек».

И если мы полностью *верим* этому выводу (что мы хорошие люди), тогда у нас высокая самооценка. Но есть одна проблема: при таком подходе приходится то и дело *доказывать*, что мы хорошие. Позитивное мнение должно постоянно *оправдываться*. Нужно все время парировать истории из серии «Я недостаточно хорош», что отнимает много времени и усилий. Все это весьма напоминает бесконечную партию в шахматы.

Представьте себе шахматную доску, где вместо фигур – ваши мысли и чувства. На одной части доски – черные фигуры: «плохие» мысли и чувства; на другой ее части – белые фигуры, то есть «хорошие» мысли и чувства. И между ними не прекращается схватка: белые атакуют черных и наоборот. Огромную часть жизни мы проводим в такой вот игре. Но это сражение не может завершиться, потому что количество фигур с обеих сторон неограниченно. Неважно, сколько фигур вышло из игры; их место обязательно займут новые.

Пытаясь поднять самооценку, вы собираете воедино как можно больше белых: «Начальник только что поднял мне зарплату», «Я три раза в неделю хожу в спортзал», «Я помогаю лучшему другу справиться с серьезным кризисом».

Передвигая фигуры по доске, вы поднимаете самооценку. Но тут-то и возникает проблема: целая армия черных готовится атаковать в ответ! И как только вы расслабляетесь (перестаете делать что-то из того, чем вы обычно подкрепляете мысль «Я хороший человек»), как черные нападают – и самооценка тает, слово кусочек сахара под дождем.

Вы несколько дней не делаете зарядку – и вот вам: «Видишь? Ты же знал, что надолго тебя не хватит! Какой же ты жалкий!». Вы срываетесь на приятеле, и получаете: «Ну и какой ты после этого друг?» Допустили ошибку в работе? Держите: «Черт, да ты законченный неудачник! Даже работать нормально не можешь!»

Тогда приходится собирать дополнительные белые фигуры. Кто-то делает это с помощью аффирмаций, вновь и вновь повторяя: «Я люблю себя, я доволен собой», «Я прекрасный человек, полный любви, силы и мужества». Главный недостаток техники аффирмаций – мало кто действительно верит тому, что говорит. Все равно что убеждать себя: «Я супермен!» или «Я лучшая женщина в мире!». Сколько бы вы ни повто-

ряли эти слова, на самом деле вы никогда не поверите им до конца, ведь так?

Еще один недостаток – любая положительная аффирмация (независимо от того, верите вы ей или нет) автоматически вызывает негативную реакцию (черные фигуры всегда тянутся к белым.) Чтобы убедиться в этом, сделайте следующее упражнение.

## ***Противоположности притягиваются***

Медленно прочтите следующие фразы и изо всех сил постарайтесь им поверить. В это же время следите за реакцией «я-мыслителя», то есть автоматически всплывающие мысли.

- Я – человек.
- Я – достойный человек.
- Я – человек, достойный любви.
- Я – человек, достойный любви и уважения.
- Я – совершенный, целостный и идеальный.

Что происходило, когда вы пытались поверить этим фразам? Большинство наверняка заметили: чем позитивнее мысль, тем труднее в нее верится и тем больше она вызывает противоположных, негативных мыслей: «Ага, как же!», «Кого ты пытаешься обмануть?», «Прекрати говорить ерунду!», «В твоих меч-

тах!», «Вот это шутка так шутка!».

Впрочем, кое-кому удастся слиться с аффирмациями и почувствовать себя великолепно – но лишь на миг. Это чувство долго не держится. Очень скоро черные атакуют вновь.

А теперь добавьте к упражнению еще одну фразу: «Я бесполезный, жалкий, отвратительный кусок дерьма!».

Что произошло на этот раз? В ответ у большинства людей появлялись позитивные мысли в свою защиту: «Подождите-ка, я вовсе не такой уж плохой!» или «Да ну нет, не поверю я в это!».

Однако кое-кто, опять же, полностью поверил этому высказыванию и почувствовал себя ничтожеством.

На самом деле можно рассказывать себе бесчисленное множество хороших и плохих историй. И пока мы озабочены поднятием самооценки, будем тратить на эти шахматы кучу времени, ведя бесконечную баталию с неиссякаемой армией негативных мыслей.

Предположим, черная фигура заявляет: «Как можно быть таким идиотом?!», и вы тут же делаете ход белыми: «Да нет, ты не идиот. Ты просто ошибся, вот и все. Ошибиться может каждый». Но черные наготове: «Кого ты пытаешься обмануть? Да ты вспомни, как ты облажался в последний раз!». И – снова ход белых: «Да-да, но в этот раз все будет по-другому, я получил

хороший урок!». И – контратака: «Ха, ты в этом уверен? Да ты такой придурок, ты в жизни ничему не научишься!».

Страсти накаляются, в схватку вступают все новые фигуры. И что в итоге? Пока ваше внимание целиком отдано игре, очень непросто сосредоточиться на чем-то еще. Вы отключаетесь от жизни и от мира вокруг, с головой погрузившись в войну собственных убеждений.

Вы уверены, что хотите провести остаток дней именно так? Сражаясь со своими же мыслями? Пытаясь доказать самому себе, что вы чего-то да стоите? Постоянно заслуживая звание «достойного»? А не лучше ли просто выйти из игры?

## **Отпускаем самооценку**

Низкая самооценка причиняет страдания, а высокая требует постоянного напряжения сил для ее поддержания. (И на заднем плане всегда маячит страх уронить ее вновь.) Какой была бы жизнь, если бы люди могли отпустить вопрос самооценки и вообще перестать себя оценивать?

Разумеется, «я-мыслитель» не прекратит выносить суждения, но вы будете воспринимать их просто как слова и картинки (именно такова их суть) – пусть се-

бе появляются и исчезают своим чередом. (Если хотите, можете воспользоваться техникой разделения и говорить так: «У меня есть мысль, что... я недостаточно хорош». Или просто дайте истории название: «Я недостаточно хорош».)

Как вам такая идея? Нелепо? Восхитительно? Бред? Без сомнения, у вас возникнут вопросы, я постарался ответить на наиболее распространенные.

**Вопрос:** Разве для осмысленной и насыщенной жизни не требуется высокая самооценка?

**Ответ:** Нет, необязательно. Все, что вам нужно, – установить связь со своими ценностями и действовать в согласии с ними.

**Вопрос:** Разве высокая самооценка не помогает нам в этом?

**Ответ:** Иногда да, но чаще – нет.

**Вопрос:** А почему?

**Ответ:** Потому что постоянное стремление поддерживать высокий уровень самооценки может отдалить вас от ваших ценностей. Вспомните Мишель – она засиживалась в офисе допоздна, чтобы укрепить ощущение собственной значимости, но при этом лишала себя вечернего общения с близкими. Высокая са-

мооценка может доставлять приятные ощущения, но лишь на короткое время. В долгосрочной же перспективе необходимость поддерживать «высоту» может измотать вас. История «я недостаточно хорош» будет появляться снова и снова – таково функционирование разума. Хотите ли вы провести остаток жизни в постоянной борьбе с ней? Зачем это нужно, если вы можете жить полноценной жизнью, и без лишних усилий?

**Вопрос:** Но разве люди с высокой самооценкой не счастливее остальных?

**Ответ:** Необязательно. Высокая самооценка создает разнообразные проблемы. Она ведет к высокомерию, к излишней уверенности в своей правоте, эгоистичности, гордыне, нарциссизму и ложному чувству превосходства. То счастье, о котором говорится в книге, – полноценная, насыщенная, осмысленная жизнь – ни в коей мере не определяется самооценкой.

**Вопрос:** И какую же альтернативу вы можете предложить?

**Ответ:** Не надо ничего себе доказывать. Не пытайтесь думать о себе «хорошо». Не ищите подтверждений собственной ценности. Какие бы суждения ни выносило «я-мыслитель», умейте видеть их истинную сущность и отпускать их.

В то же время предпринимайте активные действия, согласующиеся с ценностями. Улучшайте жизнь, занимаясь тем, что имеет для вас значение. А когда вы оступитесь и свернете в сторону – а я вам гарантирую, что такое будет происходить постоянно – то не впадайте в самоуничижение. Пусть негативные суждения приходят и уходят своим чередом. Вы же просто примите, что это уже произошло и назад хода нет. Затем вовлекитесь в «здесь и сейчас», выберите нужное направление и переходите к действиям. Покинув поле битвы за высокую самооценку, вы сможете...

## **...Принять себя**

Принять себя – значит понять, что вы – тот, кто вы есть, а не белая и не черная фигура на шахматной доске. Скорее уж, вы – та самая доска. Доска постоянно соприкасается со всеми фигурами, но не вступает с ними в борьбу.

«Да ну! – скажете вы. – Все это звучит диковато. Что вы имеете в виду, говоря, что я – шахматная доска, а не фигуры?»

А имею в виду, что фигуры на доске – всего лишь понятия и восприятия: мысли, образы и воспоминания. Разве вы можете быть мыслью? Разве вы можете быть словами «Я недостаточно хорош»? Или вы

образ, картинка в собственной голове? А может, вы воспоминание, просто запись чего-то, что случилось в прошлом?

Если от этих вопросов у вас голова идет кругом, не беспокойтесь: вы не одиноки. Давайте на время отложим их и задумаемся над следующей ситуацией.

## Фильм об Африке

Случалось ли вам смотреть документальные фильмы об Африке? Что вам запомнилось? Крокодилы, львы, гориллы, антилопы, жирафы? Туземные пляски? Военный конфликт? Политический переворот? Пестрые рынки? Потрясающие горы? Живописные, спокойные деревушки? Задыхающиеся от бедности трущобы? Голодающие детишки? Из документального фильма можно узнать многое, но бесспорно одно: фильм об Африке – это еще не Африка.

Фильм может передать *впечатления* об этой стране, показать вам яркие виды, поделиться звуками. Но все это бесконечно далеко от реального опыта путешествия по Африке. Как бы блестяще он ни был снят, каким бы «аутентичным» ни казался, фильм остается просто фильмом.

Точно так же и фильм о вас – это не вы сами. Даже если он длится тысячу часов и включает все важ-

ные эпизоды вашей жизни, множество интервью с теми, кто вас знает, кучу увлекательных подробностей и сокровенных секретов – все равно это просто фильм, а не вы.

Чтобы эта мысль стала предельно ясной, подумайте о самом любимом человеке на этой планете. А теперь ответьте, в чьей компании хотели бы оказаться: человека из плоти и крови или фильма о нем?

Так что между нами и фильмом о нас (каким бы «правдоподобным» он ни был, кто бы его ни снял) есть грандиозное различие. Я взял слово «правдоподобный» в кавычки, потому что никакой документальный фильм, к сожалению, не может дать объективной картины, так как показывает лишь крошечный ее фрагмент. С появлением бюджетного видео типичный телефильм длительностью в один час создается путем отбора «лучших кадров» из буквально десятков, а то и сотен часов отснятого материала. Разумеется, об объективности говорить не приходится.

А субъективность режиссера – ничто по сравнению с пристрастностью «я-мыслителя». Из всего жизненного опыта (сотен тысяч часов отснятого материала) оно отбирает несколько ярких воспоминаний, соединяет их с тематическими суждениями и мнениями – и получается замечательный документальный фильм «*Знакомьтесь: Я!*». Проблема в том, что при просмотр-

ре фильма мы как-то забываем, что это просто добротно смонтированное видео. Хуже того, мы начинаем думать, что мы и есть это видео! Но так же, как фильм об Африке – не Африка, так и фильм о вас – вовсе не вы.

Представление о себе, самооценка, рассуждения по поводу того, каким человеком вы являетесь, – все это просто мысли и воспоминания. Но не вы сами.

Самое время задать вопрос: «Но если мысли и воспоминания еще не я, то что же тогда я?»

Хороший вопрос...

## Глава 23

# Вы не то, что вы о себе думаете

«Я мыслю, следовательно, существую».

Бессмертные слова французского философа Рене Декарта оказали на западную цивилизацию огромное влияние. В западном мире люди убеждены, что наш разум – это венец творения. «Развивайте мышление, – говорят нам. – Учитесь думать самостоятельно!» В нашем обществе всячески поощряется нестандартное, рациональное, логическое, позитивное, аналитическое и оптимистическое мышление. И давайте признаем: для решения множества жизненных задач действительно требуются мыслительные навыки. В самом деле, третья часть книги делает акцент именно на эффективном мышлении. Но человеческое сознание этим не ограничивается: помимо «я-мыслителя» у нас есть и «я-наблюдатель».

«Я мыслю, следовательно, существую», – сказал Декарт. Иными словами, сам факт наличия у меня мыслей доказывает факт моего существования. Но напрашивается вопрос: а кто фиксирует мысли? Вот мы говорим: «Я существую». Но кто конкретно этот «я»?

Вы немного сбиты с толку? Вот и хорошо: недо-

умение – отличная стартовая позиция. Мы собираемся разрушить еще одну привычную парадигму, что не может не вызвать бурной реакции. Следующее упражнение составлено на основе сходных упражнений, разработанных Хэнком Роббом, Стивеном Хейсом и Роберто Ассаджиоли. Оно состоит из нескольких небольших абзацев, каждый из которых завершается вопросом. Я хочу, чтобы вы обратили внимание на немедленную реакцию, которую вызовут в вас эти вопросы, то есть на внезапно всплывающие мысли и чувства.

## ***Что за «я»?***

Читая этот текст, осознавайте свои действия. Полностью вовлекитесь в процесс. Ощущайте, как ваш взгляд скользит по строчкам, перемещается от одного слова этого предложения к другому. А теперь спросите себя: кто занимается наблюдением?

\* \* \*

Какова ваша реакция на вопрос? Возможно, вы подумали: «я», «я сам». А может, вместо связной мысли у вас появилось раздражение, или недоумение, или ощущение пустоты. Что бы вы ни зафиксировали –

мысль, чувство, недоумение или пустоту, – спросите себя: кто занимался фиксацией?

\* \* \*

Теперь снова сосредоточьтесь на своей реакции. Если это та же мысль («я», «я сам»), то отметьте ее. Если раздражение или недоумение, отметьте и эти чувства. Если мысль: «К чему он клонит?» или «Ничего не понимаю», отметьте и ее. А затем спросите себя: кто все это отмечает?

\* \* \*

А теперь отметьте, в какой позе вы сидите. Отследите ощущения в ногах и ступнях. Подвигайте большими пальцами и отметьте, как ощущаются движения. А теперь задайте себе вопрос: кто подмечал ощущения?

\* \* \*

Вероятно, на все вопросы вы ответили либо «я», либо «я сам».

Но тогда позвольте спросить вот о чем: «я», кото-

рый выполнял все наблюдения, – это мысль, образ или ощущение? Или это отстраненная позиция, с которой вы наблюдали за мыслями, образами и ощущениями?

## **«Я-наблюдатель»**

Надеюсь, упражнение показало: какие бы мысли, чувства и образы к нам ни приходили, часть нашего сознания сохраняет обособленность, может отступить в сторону и понаблюдать за ними. Эту часть я и называю «я-наблюдателем». Это место, откуда вы можете следить за мыслями, ощущениями, воспоминаниями, образами, позывами, зрительными, звуковыми и прочими чувственными восприятиями.

О чем бы вы ни думали, что бы ни чувствовали, чем бы ни были заняты – «я-наблюдатель» все это фиксирует. Вы знаете, о чем думаете, только потому, что определенная часть вашей личности способна отслеживать мыслительный процесс. Вы понимаете, что чувствуете, только потому, что определенная часть вашей личности способна отслеживать движения чувств. Вы понимаете, что делаете, лишь потому, что эта часть вашей личности способна отслеживать действия. Без «я-наблюдателя» мы были бы не способны осознавать себя.

Подумайте над таким вопросом: какая часть вашей личности остается неизменной с момента рождения до момента смерти? Мысли и чувства постоянно сменяют друг друга. (Сколько мыслей пронеслось у вас в голове за последние пять минут?) Одни приятны, другие болезненны; одни приносят пользу, а другие служат препятствием. Но одно можно сказать наверняка: они постоянно меняются. А сейчас я попрошу вас закрыть глаза и в течение двадцати секунд понаблюдать за мыслями. Обратите внимание, в какой точке пространства они располагаются – над вами, перед вами или внутри вас? Также проследите, какую форму принимают мысли: это скорее образы? Или слова? А может быть, звуки? Наблюдая за мыслями, осознайте сам процесс наблюдения. Отметьте, вот мысли, а вот вы – наблюдатель. (Проделайте это прямо сейчас, затем откройте глаза и читайте дальше.)

\* \* \*

И чувства, и ощущения, и мысли, и образы постоянно сменяют друг друга. Вы то грустите, то ликуете; то спокойны, то рассержены; то полны энергии, то выжаты как лимон; то болеете, то пышете здоровьем. (Сколько различных ощущений и эмоций вы испытали за последние сутки?) А сейчас я попрошу вас закрыть

глаза и в течение двадцати секунд понаблюдать за чувствами и ощущениями. Наблюдая, осознайте сам процесс наблюдения. Отметьте: вот чувства, а вот вы – наблюдатель. (Проделайте это прямо сейчас, затем откройте глаза и читайте дальше.)

\* \* \*

В теле тоже происходят постоянные изменения. Ваше нынешнее тело отличается от того, которое было у вас в младенчестве, детстве или подростковом возрасте. Возможно, каких-то элементов уже нет, зато инкорпорировались новые. У вас наверняка есть шрамы, морщины и родинки, которых десять лет назад еще не было. Каждые шесть недель происходит полное обновление кожных покровов. Клетки печени обновляются каждые три месяца. На самом деле сегодня у вас не осталось ни одной клетки, которая не сменилась бы в течение последних семи лет. А сейчас я попрошу вас закрыть глаза и в течение двадцати секунд понаблюдать за своим телом. Отметьте, что вы можете моментально осознавать любую его часть, какую пожелаете, – большие пальцы, уши, локти, колени. Наблюдая за частями тела, осознайте сам процесс наблюдения: вот различные части тела, а вот вы – наблюдатель. (Проделайте это прямо сейчас, затем

откройте глаза и читайте дальше.)

\* \* \*

Итак, ваши жизненные роли, мысли, чувства, образы, ощущения и физическое тело постоянно меняются. А вот «я», наблюдающее за ними, остается неизменным.

А теперь спросите себя: какое оно, это «я», которое наблюдает за всеми чувствами, мыслями и образами? Хорошее, плохое? Правильное, неправильное? Или оно «просто есть»?

## **Характеристики «я-наблюдателя»**

Надеюсь, что вы выбрали последний вариант ответа на этот вопрос. «Я-наблюдатель» нельзя оценивать в терминах «хороший – плохой», «правильный – неправильный». Ведь он только и делает, что наблюдает. Если вы совершаете «плохой» или «неправильный» поступок, «я-наблюдатель» ни в коей мере не несет за него ответственности. Он просто фиксирует факт и помогает вам осознать его (а значит, и извлечь урок). Более того, «я-наблюдатель» никогда не станет осуждать вас, так как суждение есть мысль, а «я-наблюдатель» на них не способен.

«Я-наблюдатель» воспринимает вещи как они есть, без критики, суждений и всех других мыслительных операций, которые настраивают нас на борьбу с реальностью. Таким образом, он демонстрирует высшую, чистейшую форму принятия.

«Я-наблюдатель» не нуждается в коррекции. Он всегда при нас, работает бесперебойно и безошибочно. Все, что нам нужно, – настроиться на него.

«Я-наблюдателю» нельзя и навредить. Если на тело воздействуют болезни, травмы или старение, «я-наблюдатель» фиксирует все влияния. При появлении боли он фиксирует и ее. А если в результате боли возникают неприятные чувства и воспоминания, «я-наблюдатель» отмечает и их. Но ни физические повреждения, ни чувство боли, ни дурные мысли и воспоминания не в силах причинить вред наблюдателю.

Подведем итог.

- «Я-наблюдатель» присутствует в нас всегда и остается неизменным с момента рождения и до момента смерти.
- Он наблюдает за всеми действиями, но никогда не оценивает их.
- Ему нельзя причинить вред.
- Он присутствует постоянно, даже если мы забываем или вовсе не знаем о нем.
- Это источник истинного принятия.

- Это не материальный объект.
- Его нельзя улучшить; следовательно, он совершенен.

Прочитав список, легко понять, почему люди проводят параллели между ТПП и религией. Но ТПП не вкладывает в понятие «я-наблюдателя» религиозного или духовного смысла и не возлагает на него никаких сверхъестественных ожиданий. Вы вольны осмыслить его самостоятельно и назвать каким угодно словом.

Лично я считаю, что «я-наблюдатель» можно сравнить с небом, а мысли, чувства и ощущения – с погодой. В течение дня погода постоянно меняется, но небо в любом случае способно ее вместить. Какой бы жуткой ни была погода, как бы ни бушевала гроза, как бы нещадно ни палило солнце, небу все нипочем. Даже ураганы и цунами, что сеют на земле смерть и разрушение, не властны над ним. И, разумеется, с течением времени погода будет меняться вновь и вновь, а небо останется неизменным. (Эта метафора – сопоставление человеческого сознания с небесной ширью – существует уже тысячи лет, и ее можно обнаружить во многих духовных и религиозных учениях древности.)

## **«Я-наблюдатель» в повседневной жизни**

В обычной повседневной жизни мы имеем дело лишь с «проблесками» осознаний, так как большую часть времени «я-наблюдатель» затемняется нескончаемым потоком мыслей. Словно небо, которое порой полностью затягивает облаками. Но даже если мы не видим неба, мы знаем, что оно есть; стоит подняться выше облаков, и мы обязательно обнаружим его.

Сходным образом, если подняться над мыслями, то обнаружится «я-наблюдатель» – та точка, с которой можно наблюдать за негативными суждениями или ограничивающими убеждениями, не попадая под их влияние. С позиции «я-наблюдателя» вы можете посмотреть документальный фильм о себе и понять, что это не более чем слова и картинки, сведенные воедино «я-мыслителем». «Я-мыслитель» говорит, что фильм – это и есть вы. Но все, что вам нужно, – сделать шаг назад, понаблюдать за историей «я-мыслителя» и отметить, кто занимается наблюдением. И вот в этот-то момент вы обнаружите «истинное Я».

Подключиться к «я-наблюдателю» очень просто. Выберите любой объект восприятия – образ, звук, запах, вкус, ощущение, мысль, чувство, движение,

часть тела, предмет (подойдет абсолютно все). Сфокусируйтесь на объекте, изучайте его, словно любопытный ученый. И при этом отметьте, кто занят наблюдением.

Вот и все. В тот самый момент, как вы наблюдаете за наблюдением, вы становитесь «я-наблюдателем». В этот момент вы осознаете осознанность, вовлекаетесь в вовлеченность. Конечно, длится это не больше одной-двух секунд. «Я-мыслитель» практически сразу начнет комментировать и анализировать происходящее, предложит целый ряд образов и воспоминаний. Попадая в ловушку умозаключений, вы теряете способность разглядеть «я-наблюдателя».

Но пусть вас утешит то, что «я-наблюдатель» никуда не уходит и доступен в любой момент. Вы никогда не перестанете попадать на крючок историй из серии «Кто ты такой». Так уж устроен наш разум, что он производит их постоянно. Однако надеюсь, что теперь вы уже *ощутили на собственном опыте*, что истории разума и вы сами – разные вещи. В тот момент, когда вы осознаете, что сливаетесь с историями и начинаете считать себя документальным фильмом, нужно отстраниться и понаблюдать. А затем нужно осознать факт наблюдения – и в это мгновение вы становитесь истинно собой.

# Конец?

Мы подошли к концу второй части. Третья часть рассказывает о конкретных действиях, которые помогут вам создать желаемую жизнь. Начав действовать, вы неизбежно столкнетесь со страхами и разнообразными неприятными мыслями и чувствами. Но постепенно, используя разделение, расширение и вовлеченность, вы научитесь преодолевать подобные препятствия. И знайте: какими бы страшными они ни казались, внутри вас всегда есть островок безопасности, где находится ваша неуязвимая истинная сущность.

# **Часть 3**

## **Создаем жизнь, которую стоит прожить**

### **Глава 24**

#### **Слушай свое сердце**

Федор Достоевский писал: «Без высшей идеи не может существовать ни человек, ни нация». Вы когда-нибудь задумывались над такими вопросами: «В чем смысл жизни? Зачем мы пришли в мир? Ради чего стоит жить?»

Поразительно, сколь многим из нас не приходило в голову всерьез задуматься над ними. Мы идем своим путем, день за днем автоматически выполняя привычные действия. Но для того чтобы создать богатую, насыщенную и полноценную жизнь, нужно остановиться и задуматься над тем, что и зачем мы делаем. Пришла пора спросить себя:

- Что для вас по-настоящему важно?
- Чему вы хотите посвятить жизнь?
- Каким человеком вы хотите быть?

- Какие отношения хотите построить?
- Если бы вам не приходилось сражаться с чувствами или избавляться от страхов, на что бы вы направили освободившееся время и энергию?

Если не можете ответить на вопросы с ходу, не волнуйтесь. В следующих главах мы подробно разберем их, и ваши ответы помогут добраться до глубинных ценностей.

## Ценности

В книге мы уже не раз заговаривали о ценностях. Итак, ценности – это

- глубинные желания сердца: какими мы хотим быть, какую жизненную позицию хотим занимать, каким образом строим отношения с окружающим миром;
- руководящие принципы, которые ведут нас по жизни и мотивируют поступки.

Если вы живете в соответствии с ценностями, то не только получаете мощный заряд энергии и радости, но и понимаете: жизнь может быть богатой, насыщенной и осмысленной даже тогда, когда в ней происходит что-то плохое. Возьмем историю моего хорошего

друга Фреда.

У него был свой бизнес, который пошел из рук вон плохо. Закончилось тем, что и Фред, и его супруга потеряли практически все, что имели, в том числе дом. Крайняя нужда заставила их переехать в пригород, где арендная плата за жилье была пониже. Фред нашел работу в местном пансионе, в котором жили и учились дети из разных стран, в основном из Кореи и Китая.

Новая работа никак не пересекалась с предыдущим опытом Фреда. В его обязанности входило следить за порядком и безопасностью в жилом корпусе и контролировать, чтобы ученики выполняли домашние задания и вовремя ложились спать. Фред и сам ночевал в спальном корпусе, а по утрам помогал детишкам собираться на занятия.

На месте моего друга многие погрузились бы в глубокую депрессию. В конце концов, он лишился своего дела, дома, потерял большие деньги и теперь был привязан к низкооплачиваемой работе, из-за которой пять дней в неделю ночевал отдельно от жены!

Но Фред понял, что стоит перед выбором: либо постоянно сожалеть о потерянном, казнить себя и пребывать в депрессии, либо извлечь из этого опыта максимум пользы.

По счастью, он выбрал второе.

Фред всегда считал, что очень важно делиться опытом и помогать другим людям, и теперь решил реализовать свои принципы на новой работе. И он начал обучать детей некоторым полезным навыкам: гладить вещи, готовить простые блюда. Еще мой друг организовал первый в истории пансиона конкурс талантов и помог детям снять забавный фильм о школьной жизни. Более того, он превратился в неофициального наставника учеников. Многие приходили к нему со своими проблемами: трудности в отношениях, конфликты в семье, сложности в учебе. Все это не входило в его обязанности и, соответственно, не оплачивалось. Фред делал это исключительно из-за того, что любил заботиться о людях. И в результате самая обыденная работа наполнилась смыслом и начала приносить удовлетворение.

В то же время Фред не ставил крест на своей карьере. На какое-то время ему была нужна работа в пансионе, просто чтобы оплачивать счета, но он продолжал искать занятие, которое приносило бы настоящее удовлетворение. Фред всегда был отличным организатором и администратором. Особенно его интересовала театральная и музыкальная сфера, именно в ней он и стремился работать. В конце концов, после долгих месяцев поисков, Фред нашел место организатора местных фестивалей искусств. И уж эта ра-

бота приносила ему и удовольствие, и хорошие деньги, а кроме того, позволяла проводить гораздо больше времени с женой.

Это яркий пример того, что жить в соответствии с ценностями можно и тогда, когда жизнь обходится с нами жестко. Более того, ситуация Фреда показывает, что любая, даже не самая желанная работа, может давать большую отдачу – нужно всего лишь следовать собственным ценностям. Мы можем искать новую, лучшую работу, получая в то же время удовлетворение и от имеющейся.

## **Ценности и цели**

Важно понимать, что ценности не равнозначны целям. Ценности задают направление, в котором мы хотим двигаться. Поскольку движение происходит постоянно, ценность не является точкой, которая может быть достигнута. Например, желание быть любящим и заботливым партнером – ценность, определяющая жизнь в целом. Переставая любить и заботиться, человек отходит от этой ценности.

А цель – это желаемый результат, который может быть достигнут в конкретные сроки. Например, желание выйти замуж – конкретная цель. Достигнув ее, вы можете спокойно вычеркнуть этот пункт из списка. Те-

перь вы замужем, и неважно, что преобладает в вашем отношении к партнеру: любовь и доброта или черствость и безразличие.

Двигаться в направлении ценности – все равно что двигаться на запад. Как бы далеко вы ни заехали, вам всегда есть куда стремиться.

Достичь цели – все равно что подняться на гору или пересечь реку, которые встретятся вам во время путешествия на запад. Переберетесь через реку – и дело сделано.

Хорошая работа – это цель. Получив работу, вы достигнете цели. А вот полная самореализация, внимание к деталям, оказание поддержки коллегам, истинная увлеченность делом – все это уже не цели, а ценности.

## **Почему ценности настолько важны?**

Аушвиц (Освенцим) – самый известный из фашистских лагерей смерти. Страшно даже представить себе все то, что там происходило: пытки, мучения, крайняя степень человеческой деградации, несметное количество погибших от болезней, голода, насилия, в том числе в печально известных газовых камерах. Виктор Франкл, еврейский психиатр, выживший после нескольких лет в Аушвице (и других лагерях), написал

потрясающую по силе воздействия книгу под названием «*Человек в поисках смысла*», где в чудовищных подробностях изложил свой лагерный опыт.

Франкл делится с нами поразительным откровением: вопреки ожиданиям в лагерях смерти вовсе не обязательно выживали физически сильнейшие. Зачастую дольше держались те, кто ни на мгновение не забывал о своем предназначении. Если узники сохраняли вовлеченность в ценности (будь то любовь к детям или написание важной книги), то им было ради чего жить, было ради чего переносить невыносимые страдания. Те же, кто упускал из виду глубинные ценности, вскоре теряли волю к жизни – и, как следствие, погибали.

Сам Франкл подпитывал волю к жизни из нескольких источников. Во-первых, он глубоко ценил наполненные любовью отношения с женой и твердо решил выжить, чтобы увидеть ее вновь. Часто в разгар изматывающей рабочей смены, по колено в снегу, страдая от невыносимой боли в обмороженных ногах, загибаясь от жестоких побоев, он вспоминал о жене и думал о своей огромной любви к ней. Связь с этим чувством помогала ему идти дальше.

Другой ценностью Франкла была забота о людях, и в лагере он всеми силами помогал узникам справиться с выпавшими на их долю страданиями. Франкл

сочувствовал их горестям, находил слова утешения и ободрения, ухаживал за больными и умирающими. А что еще важнее, он помогал людям войти в контакт с собственными глубинными ценностями и тем самым отыскать смысл и цель. Все это в буквальном смысле давало узникам силы выжить. Как сказал великий философ Фридрих Ницше, «у кого есть зачем жить, может выдержать почти любое как».

## **Ценности придают жизни смысл**

Жизнь – это упорный труд. Все сколько-нибудь значимые проекты (воспитание детей, ремонт квартиры, обучение кунг-фу, открытие своего дела) требуют усилий. Все они бросают нам вызов. К сожалению, слишком часто, столкнувшись с вызовом, мы начинаем думать: «Ну, это слишком сложно» – и опускаем руки. Вот здесь-то и помогут ценности.

Они даруют нам ощущение, что упорный труд не напрасен. Например, если мы ценим природу, то нас не пугают хлопоты по организации загородной поездки. Если в число наших ценностей входит любовь к детям, то мы не жалеем времени на то, чтобы поиграть с ними. Если мы ценим здоровье, то готовы регулярно заниматься спортом, несмотря на некоторые неудобства и усталость. Таким образом, ценности мотивиру-

ют нас. Порой нам совсем не хочется заниматься чем-то, но осознание ценности дает силы «просто взять и сделать».

Этот же принцип применим и к жизни в целом. Многие пациенты задают такие вопросы: «В чем смысл жизни?», «И это все, что у нас есть?», «Почему меня вообще ничего не радует?» Другие говорят так: «Возможно, без меня наш мир только выиграет», «Мне просто нечего дать», «Порой мне кажется: уж лучше бы уснуть и не проснуться».

Подобные мысли встречаются не только у тех десяти процентов взрослого населения, которые страдают от депрессии, но и среди оставшихся девяноста. Ценности же – действенное противоядие. Они придают жизни цель и смысл и наполняют ее истинной страстью.

## ***Представьте, что вам восемьдесят***

Вот несложное упражнение, которое поможет сделать первый шаг к осознанию ценностей. Пожалуйста, потратьте несколько минут и мысленно продолжите следующие суждения (а еще лучше – запишите ответы!).

Итак, представьте, что вам восемьдесят лет и с этой высоты вы оглядываете свою нынешнюю жизнь. За-

кончите следующие предложения:

- Я тратил слишком много времени, переживая из-за....
- Я слишком мало времени уделял...
- Если бы я мог вернуться в прошлое, я бы...

Ну как, получилось? Многим людям это простое упражнение буквально открывало глаза. Оно помогает заметить разницу между тем, что мы *ценим*, и тем, что делаем *в действительности*. В следующей главе мы подробнее поговорим о ценностях. А пока я предлагаю подумать над известным отрывком из книги «Человек в поисках смысла»:

*Мы, прошедшие концлагеря, можем вспомнить людей, которые ходили по баракам, утешая других и подчас отдавая последний кусок хлеба. Пусть их было немного, они служат достаточным доказательством – у человека можно отнять все, кроме одного – его последней свободы: выбрать свое отношение к любым данным обстоятельствам, выбрать свой собственный путь.*

# Глава 25

## Большой вопрос

Загляните в глубь себя: чего вы хотите *на самом деле*? Обычно на этот вопрос люди отвечают весьма поверхностно:

- я просто хочу быть счастливым;
- хочу быть богатым;
- хочу в чем-нибудь преуспеть;
- хочу хорошую работу;
- хочу выйти замуж и родить детей.

И хотя вполне вероятно, что все эти ответы правдивы, они не являются по-настоящему глубокими, обдуманными и взвешенными. В этой главе мы поразмыслим над ними глубже и постараемся «достучаться» до души и сердца. На следующих страницах вы найдете анкету, составленную на основе вопросника Келли Уилсон «Жизнь в согласии с ценностями», и сможете выяснить, чего вы хотите *на самом деле*!

Хотя наши ценности во многом совпадают, не существует двух людей с идентичным их набором. Поэтому вопросник – это не тест на «правильность» или «неправильность» ваших ценностей. К ценностям неприменимы понятия «правильно – неправильно»,

«хорошо – плохо». Вы цените то, что цените, и точка! Не нужно оправдывать или защищать ценности – это все равно, что защищать или оправдывать свои предпочтения в мороженом. Я предпочитаю мороженое с кленовым сиропом и грецкими орехами. Почему? Понятия не имею. Таков выбор вкусовых рецептов. Нужно ли мне оправдывать свой выбор? А если кто-то предпочитает ванильное, значит ли это, что их вкусовые рецепторы ошибаются, а мои – правы? Конечно, нет! Также и с ценностями. У разных людей разные ценности, но это не значит, что у кого-то они лучше, а у кого-то хуже. Это говорит лишь о том, что вы цените различные вещи.

В предыдущей главе мы провели различие между ценностями и целями. И сейчас я предлагаю вам сформулировать то, чего вы хотите от жизни, в терминах глобальных направлений, а *не конкретных* целей. К постановке целей мы перейдем позже, когда вы разберетесь с ценностями.

Некоторые разделы главы могут показаться вам маловажными. И это нормально – ведь у каждого из нас свои ценности. Просто переходите к следующему разделу. Кроме того, какие-то разделы могут значительно пересекаться. Например, если ваши ценности – помощь, поддержка и забота о людях, вы можете обнаружить их в различных разделах – «Дружба»,

«Семья», «Дети».

Во время чтения не отвлекайтесь на истории разума о том, что из всего этого реально и чего вы заслуживаете (по вашему мнению или по мнению других). Отвечая на вопросы, вы вольны мечтать. Вы сейчас не констатируете факты, а ищете возможности. Поэтому отвечайте так, словно на пути нет никаких препятствий и ничто не может помешать вам изменить жизнь к лучшему.

Наконец, отмечу, что ответы лучше записывать. Так будет проще сосредоточиться, и вы без труда запомните ответы. (Если все-таки не хочется писать, тогда, по крайней мере, обдумайте вопросы тщательно и не торопясь.)

Работая с вопросником, помните, что чувства не являются ценностями. Если вы говорите: «Я хочу чувствовать себя уверенно» или «Я хочу быть счастливым», то указываете на цели, но не на ценности. Почему? А потому, что чувства уверенности или ощущения счастья можно достичь (то есть процесс имеет финал). Чувство – это не поступательное движение, а преходящее событие, все равно что телепередача. Вот вы посмотрели программу – и все, цель достигнута. То же и с чувством счастья: вы его ощутили – цель достигнута. Поэтому, если в ваших ответах фигурируют чувства, спросите себя: «Если бы я так чувствовал,

то что бы изменилось в моем поведении? Что бы я делал по-другому? Как изменились бы мои отношения с другими людьми?» Вот эти ответы и укажут на истинные ценности. Впрочем, довольно слов. Переходите к вопроснику.

## **Вопросник «жизненные ценности»**

### **Сфера 1. Семья**

1. Каким братом (сестрой, дочерью, сыном, отцом, матерью, другим родственником) вы хотите быть?

2. Какие личные качества вы хотели бы привнести в семейные отношения?

3. Как бы вы обращались с родственниками, если бы в этих отношениях были «идеальным собой»?

4. Какими совместными делами вы хотели бы заниматься со своими родственниками на постоянной основе?

5. Какие отношения в семье вы хотите построить?

Обратите внимание, что все вопросы относятся исключительно к вам: каким хотите быть вы, что готовы вкладывать в отношения вы. Почему? Потому, что *собственное* поведение — это единственный аспект отношений,

поддающийся нашему контролю. Вы не можете контролировать мысли, чувства и поведение других. Конечно, вы можете влиять на это – но не контролировать. Как проще всего повлиять на других? Конечно же, своими действиями! А действия максимально эффективны именно тогда, когда подкрепляются ценностями.

Например, если какой-нибудь родственник плохо с вами обращается, вы имеете все права попросить его изменить поведение. Но он пойдет навстречу куда охотнее, если и вы будете вести себя в соответствии с ценностями: проявлять любовь и заботу, оказывать помощь и поддержку и т. д. Когда же нас самих одолевают гнев, горечь и обида, не приходится ждать положительной реакции от других.

Продолжая тему, отмечу, что если вы ведете себя в соответствии с ценностями, а родственник продолжает плохо к вам относиться, тогда имеет смысл свести к минимуму общение с ним. В конце концов, среди ваших ценностей есть и забота о собственном здоровье и благополучии, и с ними тоже нужно считаться. Возможно, стоит и вовсе прекратить общение с человеком, который постоянно проявляет к вам агрессию и враждебность. Помните: помогать, заботиться, любить и поддерживать не значит безропотно сносить дурное обращение. В то же время очень важно тщательно обдумать последний вопрос:

даже если в прошлом отношения были плохими, вы всегда можете начать строить новые, лучшие.

## **Сфера 2. Супружество и другие близкие отношения**

1. Каким партнером вы хотели бы быть?
2. Какие личные качества вы хотели бы развить в рамках отношений?
3. Как бы вы обращались с партнером, если бы в этих отношениях были «идеальным собой»?
4. Какие отношения вы хотели бы построить?
5. Какими совместными делами вы хотели бы постоянно заниматься со своим партнером?

Вы заметили, что набор вопросов идентичен предыдущему. Они снова касаются лишь того, каким хотите быть вы, а не каким хотите видеть партнера. Почему? Потому что в любых взаимоотношениях вы можете контролировать только одного человека – себя. Поведение партнера – это его дело. Конечно, вы вольны просить его изменить поведение и устанавливать некие границы: что для вас приемлемо, а что нет. И, как я говорил, партнер охотнее пойдет навстречу, если и вы будете вести себя «идеально». Эти принципы применимы в любых отношениях: с друзьями, близкими, коллегами, подчиненными и всеми остальными. Помните золотое правило: относись к другим так, как

хочешь, чтобы относились к тебе.

Иногда при ответе на вопросы об отношениях мои пациенты составляют огромный список качеств, которые хотели бы видеть в партнере. Но, описывая идеального партнера, вы описываете цель. Чтобы добраться до ценностей, спросите себя: «Если я найду такого партнера, как я буду вести себя в отношениях? Какие личные качества я привнесу в наши отношения?» (Разумеется, обдумывать качества желаемого партнера очень полезно – но цель данного упражнения заключается не в этом.)

### **Сфера 3. Дружба**

1. Что для вас значит понятие «хороший друг»?
2. Если бы вы были «идеальным собой», как бы вели себя по отношению к друзьям?
3. Какие личные качества вы хотели бы привнести в дружбу?
4. Какие дружеские отношения вы хотели бы построить?
5. Какими совместными делами вы хотели бы заниматься со своими друзьями?

И опять вопросы затрагивают лишь те аспекты, которые лежат в пределах вашего контроля: каким другом хотите быть вы сами. Если вы записали, какие качества ищете в друзьях, очень хорошо. Можете поставить цель

приобрести друзей, которые отвечали бы вашим требованиям. Но чтобы добраться до ценностей, спросите себя: «Каким другом я хочу быть?»

#### **Сфера 4. Работа**

1. Каким работником (сотрудником) вы хотели бы быть?

2. Какие личные качества вы хотите привнести на рабочее место?

3. Как бы вы обращались с коллегами или подчиненными, если бы на рабочем месте были «идеальным собой»?

4. Какие отношения вы хотели бы построить с коллегами или подчиненными?

5. Какими совместными делами вы хотели бы заниматься со своими коллегами (подчиненными)?

6. Что могло бы придать вашей работе больше смысла (независимо от того, насколько она вам нравится)?

Порой пациенты начинают подробно описывать работу своей мечты. Но в этом случае описывается лишь цель. Чтобы выявить ценности, необходимо спросить себя: «Если бы у меня была работа моей мечты, что изменилось бы в моем поведении на рабочем месте? Какие личные качества я хотел бы привнести в работу?» Естественно, если вам не по вкусу то, чем вы

занимаетесь сейчас, имеет смысл приобрести знания в других сферах и начать подыскивать лучший вариант. Вы описали работу мечты? Очень хорошо, поставьте себе цель найти ее. Но со временем вы научитесь извлекать максимум из *любой* работы – для этого нужно привносить в нее свои ценности. (Вспомните историю Фреда из предыдущей главы.)

### **Сфера 5. Образование и личностное развитие**

1. Что вы цените в процессе обучения?
2. Какие новые знания и навыки хотели бы приобрести?
3. Какое дополнительно образование вам хотелось бы получить?
4. Каким студентом/учеником вы хотели бы быть?
5. Какие личные качества вы хотели бы привнести в процесс обучения?
6. Какие отношения вы хотели бы построить с другими студентами (учениками)?

### **Сфера 6. Досуг и развлечения**

1. В каких спортивных, культурных или развлекательных мероприятиях вы хотели бы участвовать?
2. Какими способами вы хотели бы расслабляться регулярно?

3. Как вам хотелось бы развлекаться?

4. Какие виды творческой деятельности вас привлекают?

5. Какие новые занятия вы хотели бы попробовать?

6. К каким прежним занятиям вы хотели бы вернуться? Каким текущим занятиям вы хотели бы уделять больше времени?

### **Сфера 7. Духовная жизнь**

1. Что важно для вас в духовной сфере?

2. Какие занятия в данной сфере вы хотели бы практиковать регулярно?

Словосочетание «духовная сфера» каждый человек понимает по-своему. Соответственно, и занятия могут быть самыми разными: танцы, йога, общение с природой, медитация, походы в церковь. Что бы это ни значило для вас – так тому и быть.

### **Сфера 8. Добрососедство**

1. Какой вклад вы хотели бы внести в жизнь своего района? (Добровольная работа по благоустройству, помощь пожилым соседям, вторичное использование мусора.)

2. В какие благотворительные, политические организации или группы по интересам вы хотели бы вступить? Какие из них вы хотели бы

поддерживать материально?

### **Сфера 9. Природа и обстановка**

1. Каким образом вы хотели бы общаться с природой?

2. В какой среде хотели бы проводить больше времени?

3. Как бы вы хотели заботиться об окружающей среде, об обстановке на работе и дома? Что хотели бы изменить? Что вы готовы для этого сделать?

4. Какие занятия, подразумевающие выезд на природу, вас привлекают?

5. Как бы вы хотели гармонизировать обстановку на работе или дома? Что вы готовы для этого сделать?

### **Сфера 10. Забота о здоровье**

1. Как бы вы хотели заботиться о своем теле?

2. Что для вас значит идеальное физическое здоровье?

3. Какими способами вы хотели бы регулярно заботиться о своем теле?

4. Как вы хотели бы организовать режим сна и питания? Какое место (в идеале) должны занимать физическая активность, курение, алкоголь?

Трудно ли вам было отвечать на вопросы?

Появлялись ли дискомфортные мысли и чувства? Зачастую соприкосновение с ценностями заставляет нас осознать, что мы долгое время отказывались от них, а это ощущение очень болезненно. Но помните, это не повод для самобичевания! («Какой же я ханжа! Говорю, что ценю и то и другое, а сам не делаю ничего подобного! Я просто жалкий человек!») Все мы порой теряем из виду ценности. Бессмысленно сетовать по этому поводу – ведь прошлое все равно не изменить. Важно другое: осознать ценности «здесь и сейчас» и в дальнейшем действовать сообразно с ними. Итак, если разум начинает «грызть» вас, просто поблагодарите его.

Возможно, вы пропустили некоторые разделы главы или отказались отвечать на некоторые вопросы, так как произошло когнитивное слияние с бесполезными мыслями: «Я даже не знаю, ценю ли я это или нет» или «Все это приведет только к разочарованию». Если так, то, пожалуйста, прочтите следующую главу, а затем вернитесь и проработайте вопросник еще раз. Если же вы хорошо справились с задачей, то можете пропустить следующую главу и сразу перейти к двадцать седьмой.

## Время подумать

А теперь пришло время обдумать полученные ответы. Спросите себя:

- Какие ценности важны для меня больше всего?
- В соответствии с какими ценностями я живу в данный момент?
- Какие ценности я практически игнорирую?
- Над чем нужно начать работать в первую очередь?

Запишите ответы и храните их на видном месте. Они потребуются вам при чтении следующих глав.

## Ценности и отношения

Обычно, говоря об отношениях, мы имеем в виду отношения между людьми. Однако же вопросы данной главы гораздо шире и касаются, в частности:

- отношения с собственным телом;
- отношения с работой;
- отношения с природой.

Вся наша жизнь строится на отношениях: с самими собой, с другими людьми и со всем окружающим ми-

ром. Чем больше ваши действия соответствуют ценностям, тем плодотворнее будут все эти отношения, и тем больше радости и отдачи принесет вам жизнь.

В следующих главах мы рассмотрим, как с помощью ценностей поставить конкретные цели, наполнить жизнь смыслом и достичь самореализации. А спустя какое-то время советую вам вернуться к вопросам из этой главы. Обсудите ценности с друзьями и любимыми. опишите их более подробно. И ищите возможность реализовывать их в повседневной жизни.

# Глава 26

## Проблемы при определении ценностей

Демоны обеспокоены. Они уже поняли, что вы задумали: взять новый курс и направить корабль к берегу. И, конечно, они попытаются вам помешать. Работая над вопросником предыдущей главы, вы наверняка подверглись атаке многих демонов. Вот какие демоны нападают особенно часто.

### ***Демон под кодовым названием «Откуда я знаю, что для меня действительно ценно»***

Этот демон очень коварен. Он мечтает разрушить вашу уверенность, подвергая сомнению любые ответы. Чтобы справиться с ним, ответьте на следующие вопросы:

1. Если случится чудо и вы автоматически заслужите полное одобрение всех значимых для вас людей (а значит, вам не придется угождать им или производить на них впечатление), что вы сделаете со своей жизнью? Каким человеком попытаетесь стать?

2. Если бы вы не руководствовались суждениями и мнениями окружающих, что бы вы изменили в жизни?

Эти вопросы помогут выяснить истинные желания вашего сердца, чтобы в жизни вы могли руководствоваться собственными, а не навязанными ценностями. А следующие три вопроса касаются смерти – но только ради того, чтобы внести ясность в представление о жизни.

1. Если бы вы могли слышать то, что произносится на ваших похоронах, какие слова вы хотели бы услышать из уст любимых и близких? Что бы вы хотели услышать о своей роли в их жизни?

2. Если бы вы узнали, что вам осталось жить не больше года, каким человеком вы хотели бы стать и чем хотели бы заниматься отпущенное вам время?

3. Если бы вы находились в рушащемся здании и понимали, что вам не выбраться живым, кому бы вы позвонили? Что бы вы им сказали? Какую информацию о ценностях дают ответы на эти вопросы?

## ***Демон под кодовым названием «Я не знаю, чего хочу»***

Если вы не уверены, чего именно хотите, спросите себя: «Если бы я мог выбрать для себя любые ценно-

сти, что бы это было?».

Что бы вы ни выбрали – это и есть ваши ценности! Почему? Да потому, что факт выбора определенных пунктов говорит сам за себя: они уже важны для вас!

## ***Демон под кодовым названием «Я не хочу об этом думать»***

Если в жизни у вас было много неудач, поражений, то, возможно, вы боитесь признать, чего именно хотите – из страха новых разочарований. Если так, напомните себе: прошлое уже позади, изменить его вы не в силах. Зато вы можете изменять настоящее и тем самым создавать новое будущее. Так что выполните упражнение, а при появлении неприятных чувств дышите в них, давайте им пространство и возвращайтесь к вопросам.

## ***Демон под кодовым названием «Зачем лишний раз разочаровываться!»***

Это коварное чудовище обычно появляется в сопровождении свиты: «Зачем пытаться, все равно не получится», «Я не заслуживаю ничего хорошего» или

«Все равно я не изменюсь». Помните, все это – не более чем всплывающие мысли. Поблагодарите разум, позвольте им появляться и исчезать своим чередом и верните внимание к вопросам.

***Демон под кодовым  
названием «Сейчас мне  
неохота этим заниматься,  
лучше как-нибудь потом»***

Вы слишком хорошо знаете эту тварь, чтобы отнестись к ее словам серьезно. И вы понимаете, что «потом» не будет. Поэтому поблагодарите разум и ответьте на вопросы сейчас.

***Демон под кодовым названием  
«Все это так банально!»***

Так, ваш разум выносит суждение, что ваши ценности – сплошные клише и банальности. Вот и славно. Пусть разум делает все, что ему заблагорассудится. Прояснение истинных желаний сердца – одна из самых важных и глубоких задач, которые вам приходилось решать за всю жизнь. Поэтому поблагодарите разум за комментарии и продолжайте работу.

## ***Демон под кодовым названием «А что, если мои ценности конфликтуют между собой?»***

В словах этого демона есть доля истины: порой ценности будут тянуть вас в различных направлениях. Но пусть вас это не останавливает. Вам всего лишь придется пойти на компромисс и предпочитать одни ценности другим. Например, несколько лет назад мой старший брат работал на очень высокой должности, которая требовала постоянных разъездов. Наметился серьезный конфликт ценностей. С одной стороны, для него было важно отцовство и он стремился как можно больше времени проводить с маленьким сыном. С другой – он ценил свою работу и, разумеется, материальный достаток, которая она давала. Подобный конфликт типичен для многих родителей, и редко удается найти идеальное решение. Самое главное – достичь максимального равновесия. Так, находясь в командировке, брат каждый вечер, без единого пропуска, звонил домой и читал сыну сказку по телефону. Конечно, это не равнозначно личному присутствию, но все равно подобные поступки являются отличным проявлением любви, привязанности и заботы.

Да, порой нам приходится расставлять приоритеты:

выбирать одну сферу и уделять ей максимум внимания в ущерб другим. Для этого нужно углубиться в себя и ответить на вопрос: «Какая из ценностей, вступивших в конфликт, важнее в данный конкретный момент?» И перейти к активным действиям в выбранной сфере (а не тратить время на бессмысленное беспокойство о том, от чего вы временно отказываетесь).

Вас будут тревожить и многие другие демоны, но теперь-то вы знаете, что они – всего лишь сочетания слов. Позвольте им быть и сосредоточьтесь на более полезных вещах: намечайте маршрут, ведите корабль к берегу – и не забывайте наслаждаться путешествием! Итак, если вы не выполнили упражнение из предыдущей главы, вернитесь и сделайте сейчас. А если вы справились с ним, самое время двигаться дальше.

# Глава 27

## Дорога в тысячу ли

Итак, вы разобрались с ценностями и теперь знаете, что для вас действительно важно. А дальше?

Что ж, пора приниматься за дело. Насыщенная, полноценная, осмысленная жизнь не начнется сама по себе, просто потому, что вы определились с ценностями. Ее могут создать только действия, согласующиеся с ценностями. Поэтому еще раз подумайте о том, что для вас важно. Прочитайте следующий список и мысленно напоминайте себе, каковы ваши ценности в каждой сфере:

- 1) семья
- 2) супружество и другие близкие отношения
- 3) дружба
- 4) работа
- 5) образование и личностное развитие
- 6) досуг и развлечения
- 7) духовная жизнь
- 8) добрососедство
- 9) природа и обстановка
- 10) забота о здоровье

А теперь спросите себя: «В каких сферах я наиболее

лее отдален от ценностей?» Если это справедливо для многих (или даже всех) сфер, тогда спросите так: «Какая сфера нуждается в немедленных изменениях?»

Нужно работать с каждой сферой по очереди, так как, пытаясь внести слишком много изменений сразу, вы можете не выдержать нагрузки и сдаться. (Естественно, со временем вы должны проработать все важные сферы. Однако часто наблюдается своеобразный эффект домино: стоит начать изменять одну сферу, как приходят в движение и остальные.)

## **Ставим осмысленные цели**

Не считите меня занудой, но я настаиваю: очень важно выполнять упражнения *письменно*. Исследования показывают: когда цели записаны на бумагу, человек следует им гораздо чаще, чем когда просто думает о них. Поэтому ради будущей осмысленной, насыщенной и соответствующей с ценностями жизни, пожалуйста, отложите книгу и возьмите ручку и бумагу!

Постановка осмысленных целей происходит за пять шагов.

### **Шаг 1. Кратко изложите свои цели**

Кратко опишите, над какими ценностями вы будете

работать в выбранной сфере. Например: «Мои ценности в сфере семьи: открытость, честность, любовь и поддержка».

## **Шаг 2. Поставьте ближайшую цель**

Спросите себя: «Какое небольшой и несложный шаг в сторону своих ценностей я могу сделать уже сегодня?» Всегда полезно начинать с небольших, легко достижимых целей – это укрепляет уверенность в своих силах. Например, если ваша ценность – быть любящим партнером, можете поставить такую цель: «Во время обеденного перерыва позвонить жене и сказать, что я ее люблю».

При постановке целей важно четко формулировать необходимые действия. Например: «Я буду плавать дважды в неделю по полчаса», вместо расплывчатого заявления: «Я буду больше заниматься спортом». Также уточняйте время и место действия: «Я выйду на пробежку в парк, в среду сразу после работы».

Начиная с небольших, легко достижимых целей, вы одолеете демона «Все это слишком сложно», который вскоре обязательно поднимет безобразную головенку (если уже не сделал этого). И всегда полезно повторять знаменитое высказывание великого мыслителя Лао-Цзы: «Дорога в тысячу ли начинается с первого шага».

### **Шаг 3. Поставьте краткосрочные цели**

Спросите себя: «Какие небольшие шаги в сторону своих ценностей я смогу сделать в ближайшие дни и недели?» Будьте конкретны. Что именно вы сделаете? Когда и где вы это сделаете? Например, если в сфере работы для вас важна помощь людям, но сейчас вы практически лишены этой возможности, можете поставить такую цель: «Каждый вечер на этой неделе, с девяти до десяти, я буду подыскивать новую работу через Интернет». Или такую: «Завтра утром я встречу с консультантом по трудоустройству».

### **Шаг 4. Поставьте среднесрочные цели**

Спросите себя: «Какие более серьезные шаги в сторону своих ценностей я смогу сделать в ближайшие недели и месяцы?» Повторяю: формулируйте как можно конкретнее. Например, если вы цените здоровый образ жизни, среднесрочные цели могут быть такими: «В конце месяца я начну ходить в спортзал», «Пять раз в неделю я буду готовить ужин по рецептам из книги о здоровой пище», «Каждое утро я буду гулять по полчаса» или «Каждый обеденный перерыв я буду делать десятиминутную растяжку».

### **Шаг 5. Поставьте долгосрочные цели**

Спросите себя: «Какие глобальные шаги в сторону своих ценностей я смогу сделать в ближайшие годы?» Вот теперь пора мыслить масштабно. Чего вы хотите достичь за ближайшие несколько лет? Каким вы хотите быть через пять лет? Долгосрочные цели могут включать в себя все, что угодно: от смены профессии и обзаведения детьми до кругосветного путешествия. Дайте себе помечтать.

## **Не ставьте «целей для мертвецов»**

Никогда не ставьте своей целью то, с чем не под силу справиться ни одному живому человеку.

Например, перестать есть шоколад – такая задача по зубам лишь мертвецам, ибо они уже никогда-никогда не смогут его отведать. Или прекратить впадать в депрессию – с этим тоже справятся только покойники: уж они-то никогда не почувствуют никаких тревог. Любая цель, которая заключается в *прекращении* чего-либо, является «целью для мертвецов». Чтобы превратить ее в цель живого человека (то есть такую, с которой живые справятся лучше, чем мертвые), нужно спросить себя: «Если я перестану это делать (чувствовать, думать), на что я буду тратить время? Чем займусь взамен?» Предположим, вы ответили так: «Если я брошу курить, то после обеда буду вы-

ходить на прогулку и дышать не дымом, а свежим воздухом». Отлично, сделайте это своей целью: после обеда выходить не на перекур, а на прогулку и дышать свежим воздухом. Уж это получится у вас лучше, чем у мертвеца. Или, допустим, вы ответили иначе: «Если бы я перестал так сильно тревожиться, я бы больше времени проводил с друзьями». Великолепно! Можете ставить «живую» цель: чаще встречаться с друзьями. Мертвые всегда волнуются меньше, чем живые, зато они не могут ни с кем общаться!

## **Представьте себя в действии**

До этого мы много говорили о темной стороне когнитивного слияния. Действительно, слияние с бесполезными мыслями и образами создает различные проблемы. В мире большого спорта звезды первой величины для повышения результатов используют технику визуализации. Они в деталях представляют себя в блестящем рывке: ощущают необыкновенную собранность, сосредоточенность, максимальную отдачу натренированного тела. И мысленные тренировки способствуют повышению реальных результатов.

Сейчас и вы проделаете то же самое. Сформулировав цель, закройте глаза и в мельчайших деталях представьте себя, совершающего полезное действие.

Пусть воображение само подскажет вам, как это сделать. Некоторые люди с легкостью вызывают в воображении картинку, а другим проще фантазировать с помощью слов, звуков или чувств. Как бы вы ни представили картину, для вас это будет правильно. Увидьте, услышьте и ощутите, как вы совершаете эффективные действия по достижению цели. Отметьте, что вы говорите и что делаете. Продолжайте опыт, пока не получите четкую картину действий. (А если вмешивается разум с историями вроде «Я не могу», «Это слишком трудно» или «Кого я пытаюсь обмануть?», поблагодарите его и вернитесь к упражнению.)

Большинство книг по визуализации или мыслительной тренировке советует представлять себя в процессе действия расслабленным и уверенным. Я категорически возражаю против этого, так как расслабленность и уверенность – ощущения, над которыми у нас очень мало контроля. А если цель достаточно трудна, то вряд ли вы почувствуете спокойствие и уверенность. Скорее всего вы начнете нервничать и сомневаться в себе. Поэтому при мыслительной тренировке я советую сосредотачиваться на том, над чем вы властны, то есть на действиях. Представьте, как вы мастерски совершаете эффективные действия и сопровождаете их наиболее подходящими словами. И еще представьте, как вы даете место появляющимся-

ся мыслям и чувствам и продолжаете действовать, невзирая на ощущения!

Это упражнение полезно повторять всякий раз, как вы ставите очередную цель. Конечно, оно не гарантирует достижения цели, но повышает его вероятность. Итак, отложите книгу, закройте глаза и в течение нескольких минут представляйте себя в эффективном действии.

Помните Саулу? Ей только что исполнилось тридцать три, и она чувствовала себя несчастной и одинокой, так как из всех друзей и знакомых только у нее до сих пор не было серьезных отношений. В сфере близких отношений для Саулы было важно проявлять любовь, заботу, открытость, чувственность – и уметь повеселиться! Поскольку в данный момент у нее не было партнера, она поставила важную долгосрочную цель: найти его. Соответственно, краткосрочные цели включали в себя поиск брачных агентств и клубов общения, а также просьбу к друзьям устраивать ей «свидания вслепую». Более сложные, среднесрочные цели подразумевали, что Саула *действительно обратится* в брачное агентство и *действительно сходит* на несколько «свиданий вслепую».

А теперь вспомним Донну. Примирившись с потерей мужа и ребенка и перестав заливать горе алкоголем, она столкнулась с необходимостью выстро-

ить жизнь заново, кирпичик к кирпичику. Она потеряла много веса, и тело ее было в плачевном состоянии, так что женщина решила сосредоточиться на сфере здоровья. Донна ставила небольшие и несложные краткосрочные цели: съесть на обед полезный сэндвич, не очень поздно лечь спать, вечером расслабиться с помощью горячей ванны. Более сложные среднесрочные цели были такими: записаться на йогу, по выходным начать ездить на загородные прогулки.

А что же Мишель? Поняв, что для нее важно больше времени проводить с семьей, она перестала соглашаться работать сверхурочно и следила за тем, чтобы уходить из офиса не позже определенного часа. Ее ценности – быть любящей, заботливой матерью, проявлять привязанность, проводить с детьми больше времени и делать что-то вместе с ними, а не за них. Она поставила себе краткосрочные цели: внимательно выслушивать рассказы детей (а не витать в собственных мыслях) и дважды в неделю выделять час на то, чтобы всей семьей поиграть в «Монополию» или в «Эрудит». Более серьезные, среднесрочные цели включали в себя семейный выезд на пикник и регулярные прогулки по выходным. А в качестве долгосрочной цели Мишель выбрала пеший поход с детьми по Испании.

# План действий

Определив цели, нужно разработать пошаговый план действий. Спросите себя:

- Какие конкретные шаги требуются для достижения цели?
- Какие ресурсы могут понадобиться для достижения цели?
- Когда именно я приступлю к действиям?

Например, если ваша ценность – поддерживать физическую форму, а цель – три раза в неделю ходить в спортзал, то план действий может строиться так:

- а) записаться в спортзал;
- б) собрать пакет с формой;
- в) решить, в какие дни вы будете ходить на занятия;
- г) перестроить свой график с учетом занятий. Вам понадобятся следующие ресурсы:

- а) деньги на посещение спортзала;
- б) экипировка (кроссовки, шорты, полотенце, сумка).

Теперь уточните, когда именно вы пойдете на занятия. Например: «Сегодня вечером я соберу сумку. Завтра после работы я куплю абонемент и тут же при-

ступлю к занятиям».

Если вам не хватает ресурсов, у вас есть два варианта:

1. Измените цель. Например, если у вас нет денег на покупку абонемента в спортзал, выходите на пробежку, а дома отжимайтесь и качайте пресс.

2. Составьте план действий для получения недостающих ресурсов. Например, займите денег у знакомых или расплатитесь по кредитной карте (только сначала определите, когда вы сможете отдать или погасить долг).

В некоторых случаях необходимым ресурсом является тот или иной навык. Например, чтобы достичь цели улучшить взаимоотношения, вам наверняка придется приобрести новые навыки общения или развить уверенность в себе. А поправить финансовые дела поможет знание законов инвестирования. Составьте план по приобретению новых навыков: например, продумайте список полезных книг или курсов.

Теперь возьмите бумагу и ручку (или сядьте за компьютер) и выполните упражнение. Если нет времени сделать его до конца, то хотя бы приступите, потратьте минут десять. Стоит только начать – и вы поразитесь, сколь многое можно успеть за короткое время. Итак, выпишите:

- ценности;
- цели (ближайшие, краткосрочные, среднесрочные и долгосрочные);
- план действий по достижению целей.

Поначалу это может отнимать много времени и сил, но чем чаще вы будете думать по схеме «ценности – цели – конкретные действия», тем естественнее будет протекать процесс, и подробное планирование вам уже не понадобится.

## **Звучит сложновато?**

Ценности? Цели? План действий? По-моему, это звучит сложновато – слишком упорядоченно, слишком подробно, слишком структурированно. А как же старая добрая спонтанность – принимать жизнь такой, как она есть?

К сожалению, цели и планы – как раз те самые элементы, которые приводят в действие жизненный механизм. Если корабль плывет в правильном направлении, у него все-таки остается изрядная свобода маневра. Но для начала нужно выбрать направление и, вооружившись картой и компасом, выстроить курс. И, разумеется, не забывайте наслаждаться путешествием.

Перемены происходят мгновенно. В тот самый миг, когда вы поворачиваете корабль к берегу, вы приступаете к созданию осмысленной жизни. Разум будет убеждать вас, что самое главное – достичь берега, но на самом деле это не так. Самое важное – *направляться к берегу*. Бесцельно дрейфуя в открытом море, вы живете только вполсилы. Двигаясь к берегу, вы живете в полную силу. Как сказала Хелен Келлер, писатель и педагог с мировым именем: «Жизнь – либо дерзкое приключение, либо ничто».

Разумеется, желанный берег может находиться очень далеко, и вы потратите несколько недель, месяцев или даже лет, чтобы доплыть до него. И еще не факт, что вам понравится на суше. Поэтому имеет смысл получать удовольствие от самого плавания. Внимательно посмотрите по сторонам, отметьте все, что воспринимают органы чувств. Если мы движемся в верном направлении, то каждое мгновение путешествия озаряется смыслом. Поэтому полностью вовлекитесь во все, чем заняты по пути. Тренируйте навыки разумной осознанности: открывайтесь своему опыту, интересуйтесь им. И тогда даже в самые напряженные моменты плавания будет бодрить, радовать, вселять уверенность и силы.

# Глава 28

## В поисках самореализации

В западном обществе принято жить, ориентируясь на результат. Жизнь измеряется достижениями, а успех обычно определяется статусом, могуществом и богатством. Как правило, мы практически упускаем из вида ценности, а потому легко попадаемся на крючок целей, которые на самом деле для нас не важны. Например, мы настолько заняты добыванием денег или устройством карьеры, что не уделяем времени семье – классический синдром трудоголика.

Более деструктивная версия жизни, ориентированной на результат, возникает тогда, когда нашей целью становится бегство от неприятных мыслей и чувств. Как мы уже видели, это ведет к еще большим страданиям, которые принимают форму зависимостей, саморазрушительных моделей поведения и растущей отдаленности от истинных желаний.

Вот почему в ТПП делается акцент не на целях, а на ценностях. Да, мы тоже ставим цели, так как они необходимы для стоящей, насыщенной жизни – но ставим их исходя из ценностей. А это значит, что они более значимы в личном плане. И сама жизнь начинает приносить гораздо больше удовлетворения. Мы умеем

жить настоящим и ценить то, что у нас есть. Поэтому, двигаясь к целям, мы одновременно способны находить глубинное удовлетворение и в нынешнем существовании.

Чтобы четче осознать различие, задумайтесь над такой историей. Одна женщина решила свозить детей в потрясающий зоопарк, который расположен примерно в двух часах езды от их дома. У одного сынишки есть четкая цель: поскорее добраться до зоопарка. Всю дорогу он ерзает на сиденье, постоянно куксится и канючит: «Мы скоро приедем? Мне скучно! Долго еще?» А у второго мальчика – две цели: побыстрее доехать до зоопарка и получить удовольствие от поездки. Поэтому он всю дорогу смотрит в окно, разглядывает пасущихся на полях коров и овец, с восторгом провожает глазами гигантские грузовики, что проносятся мимо, машет рукой дружелюбным прохожим... Он не скучает, не чувствует себя несчастным и не ноет.

Если машина сломается по дороге и дети так и не доберутся до зоопарка, легко догадаться, кому из них поездка покажется более осмысленной. Но пусть даже цель благополучно достигнута и оба мальчика получили удовольствие от зоопарка. Факт остается фактом: лишь одному из них удалось насладиться путешествием.

Жизнь, ориентированная на ценности, всегда приносит больше удовлетворения, чем та, которой движут цели – ведь даже работая над достижением целей, вы получаете удовольствие от того, что происходит сейчас. Более того, ценностно-ориентированная жизнь повышает шансы на успех. Почему? Потому что, если наши цели согласуются с ценностями, мы больше заинтересованы в их достижении.

## Изобилие

Связь с ценностями и активные действия в согласии с ними дают ощущение довольства, удовлетворения и изобилия. Ведь ценностно-ориентированная жизнь приносит вам радость *здесь и сейчас*. Например, вы очень хотите купить дом. Покупка дома – это цель (то есть можно ее достичь и «вычеркнуть из списка»). Но предположим, что финансовые обстоятельства таковы, что покупка может состояться очень не скоро. Если вы считаете, что не сможете быть счастливым, не достигнув цели, вам придется несладко.

Спросите себя: «Чему служит моя цель? Какие действительно важные для меня поступки я смогу совершить, достигнув ее?» Если ваш ответ – «Обеспечить защищенность близких», тогда вы добрались до глу-

бинной ценности: забота о семье. Но заботиться о близких можно уже сейчас, и для этого есть тысяча и один других способов. Например, вы можете приготовить полезный ужин, почитать детям книжку, обнять жену или прошептать ей ласковые слова.

Я вовсе не призываю вас отказаться от цели. Хотите купить дом – начинайте откладывать деньги! Но для того чтобы получить удовольствие от заботы о близких, необязательно ждать покупки дома.

Рассмотрим еще один пример. Предположим, ваша долгосрочная цель – стать врачом. На обучение требуется достаточно много времени, и упаси бог, если все десять лет вы будете упрямо бить в одну точку и не сможете быть счастливым, пока не достигнете цели. А теперь спросите себя: «Чему служит моя цель? Какие действительно важные для меня поступки я смогу совершить, когда достигну ее?»

Предположим, вы ответили так: «Я смогу помогать людям». Да, это глубинная ценность: помогать другим. Но ведь вы можете делать это уже сейчас! Для этого есть множество способов: навестить пожилого родственника, оказать материальную поддержку стоящему мероприятию, помочь товарищу с домашним заданием, наконец, поработать волонтером.

Это вовсе не значит, что вы должны отказаться от цели стать врачом. Суть в том, что все десять лет,

пока вы будете работать над достижением цели, вы сможете получать удовлетворение от жизни в соответствии с ценностями (помощь другим людям).

«Но, допустим, мною движет вовсе не желание помогать людям, – возразите вы. – Что, если я просто хочу зарабатывать много денег?» Что ж, для начала отмечу, что желание разбогатеть – цель, а не ценность. Этого можно достичь и вычеркнуть из списка. Но для более подробного ответа на вопрос предлагаю вашему вниманию стенограмму сеанса с Джеффом. Джеффу около тридцати пяти, он удачливый бизнесмен. Дело приносит ему неплохой доход, но он буквально одержим идеей увеличения состояния. Джефф постоянно отравлял себе жизнь, думая о своих знакомых, у которых было больше денег. И я спросил Джеффа: «Чего вы хотите на самом деле?»

**Джефф:** Если говорить совершенно откровенно, то я хочу быть ужасно богатым.

**Расс:** Да, вполне честно. И если бы вы стали ужасно богатым, то что бы вы могли себе позволить?

**Джефф:** Да кучу всего.

**Расс:** А все-таки?

**Джефф:** Путешествовать по миру.

**Расс:** Чем бы вы занимались в путешествиях?

**Джефф:** Валялся бы на пляже... исследовал экзо-

тические страны... объездил бы чудеса света.

**Расс:** Ну хорошо. Почему для вас важно валяться на пляже?

**Джефф:** Это расслабляет. Отличный способ отдохнуть!

**Расс:** А почему вас привлекают экзотические страны?

**Джефф:** Люблю знакомиться с новыми людьми, пробовать национальные блюда, знакомиться с местным искусством и ремеслами.

**Расс.** Ясно. Так, а теперь я хочу, чтобы вы четко уяснили: я никоим образом не предлагаю вам отступить от цели. Хотите разбогатеть – дерзайте. Но мне будет очень жаль, если следующие десять лет вы будете чувствовать себя несчастным – а все потому, что не мыслите удовлетворения от жизни без богатства. Смотрите, вот вы сказали, что цените расслабление и отдых. Но ведь для того, чтобы расслабиться, есть тысячи способов! И вам вовсе не обязательно иметь много денег! Можно принять горячую ванну, послушать музыку, заняться йогой...

**Джефф:** Да, да, но мне действительно нравится лежать на пляже.

**Расс:** Отлично. Так почему бы вам не отложить немного денег и не провести выходные на море? Для того чтобы расслабиться, не нужно ждать, пока

вы разбогатеете. Вы можете делать это хоть каждый день! Так же и с другими ценностями. Вот вы сказали, что любите пробовать экзотические блюда. Можно ли сделать это прямо сейчас?

**Джефф:** Ну да, можно сходить в ресторан этнической кухни.

**Расс:** Вот именно, или купить книгу рецептов.

**Джефф:** Да, все так, но ведь это не то же самое, что пробовать местную еду, находясь в стране!

**Расс:** А я этого и не утверждаю. Я просто пытаюсь показать вам, что, если вы действительно цените экзотическую пищу, не нужно ждать, пока вы разбогатеете и отправитесь в путешествие. То же относится и к вашей любви к ремеслам. Если бы вы хотели познакомиться с ними прямо сейчас...

**Джефф:**...то мог бы пойти на выставку?

**Расс:** Ну конечно! Или в музей, или на ярмарку местных ремесел. А еще можно почитать о них, поискать информацию в Интернете.

**Джефф:** Да, но это не то же самое, что...

**Расс:** Знаю, знаю. И да, если вас притягивают путешествия, имеет смысл откладывать деньги и готовиться к ним. Все, что я пытаюсь вам сказать: если вы цените расслабление, экзотические блюда и аутентичное искусство, то спокойно можете наслаждаться этим уже сегодня! Не нужно мучиться ожиданием! А

теперь вернемся к вашей цели: разбогатеть. Почему еще это так важно?

**Джефф:** Потому что люди уважают тех, у кого много денег.

**Расс:** Я не вполне в этом уверен, но, допустим, вы правы. Почему для вас важно уважение?

**Джефф:** Люди начинают лучше с тобой обращаться. Относятся почтительно.

**Расс:** Итак, предположим, что окружающие относятся к вам с уважением и почтением. Что это вам дает?

**Джефф:** Думаю, я бы чувствовал себя свободнее. Мне не приходилось бы лезть из кожи вон, чтобы произвести впечатление. Я мог бы просто быть собой.

**Расс:** Так, значит, ваша глубинная ценность – возможность быть самим собой? Быть настоящим?

**Джефф:** Да. Просто хочу быть собой.

**Расс:** Хорошо. Но разве нельзя быть собой уже сейчас? Зачем ждать, пока вы разбогатеете?

**Джефф:** Когда у вас много денег, это дается легче.

**Расс:** Может быть. Но что же, вы собираетесь ждать, пока разбогатеете, и только тогда доставите себе радость быть собой?

**Джефф:** А если я буду настоящим, а люди отвергнут меня?

**Расс:** Вы готовы тратить жизнь на друзей, которые

любят вас только потому, что вы богаты?

**Джефф:** Нет.

**Расс:** Какая дружба вас интересует?

**Джефф:** Такая, которая позволит мне оставаться собой. Мне нужно, чтобы друзья принимали меня таким, какой есть.

**Расс:** Хорошо. Итак, если для вас важно быть настоящим, то почему бы не начать прямо сейчас, с тех отношений, которые уже есть? Спросите себя: «Что я могу сказать или сделать, чтобы уже сегодня стать чуточку более настоящим?»

Как видите, Джефф был убежден, что удовлетворение от жизни невозможно без богатства. Однако со временем Джефф начал корректировать жизнь с учетом глубинных ценностей и научился получать удовольствие от самого процесса движения к цели.

## **Богатство, слава и успех**

Случай Джеффа едва ли уникален. Многие люди хотят стать богатыми, успешными и знаменитыми. Но все это не ценности, а цели. Чтобы добраться до глубинной цели, вы должны спросить себя: «Чему служит моя цель? Какие важные для меня поступки я смогу совершать, когда достигну ее?»

Порой, чтобы добраться до сути, приходится задавать эти вопросы по несколько раз (как с Джеффом). Стремление к славе, богатству и успеху может объясняться различными причинами. Многие из нас хотят вызвать у окружающих уважение и восхищение. А почему это так важно? Потому что, как сказал Джефф, в этом случае мы избавлены от необходимости производить впечатление. Мы уже не так боимся быть отвергнутыми, а значит, можем просто «быть собой».

Большинство людей живут в таком страхе, что не открывают людям своей истинной сущности. Нами управляет мысль: «Если люди узнают, какой я на самом деле, они отвернутся от меня». И цена, которую мы за это платим, очень высока: мы обособлены от окружающих и не можем по-настоящему открыться; в отношениях не хватает близости и глубины. Мы шествуем по жизни в маске, пытаюсь скрыть истинное лицо, и постоянно разыгрываем спектакли, чтобы только завоевать одобрение, дружбу и любовь. Почему это происходит? Все просто: мы сливаемся с историей «Я недостаточно хорош». Разум утверждает, что свою ущербность мы должны компенсировать с помощью богатства, славы или успеха, и только в этом случае нас примут и полюбят. А мы слепо верим ему!

Итак, если ваша ценность – открытость и возможность быть самим собой, то не нужно ждать, пока вы

станете богатым, успешным и знаменитым. Начните быть собой уже *сегодня!* Позвольте окружающим лучше узнать вас. Будьте открытыми, искренними и настоящими. Спросите себя: «Какой небольшой шаг к истинному «я» можно сделать уже сегодня?»

Как и с любой другой ценностью, начинайте всегда с очень простых, краткосрочных целей. Например, участвуя в общем разговоре, выскажите то, что вы действительно думаете, а не пытайтесь лукавить, чтобы угодить другим. Или начните делиться тем, что на самом деле происходит у вас в жизни, а не делайте вид, что все в полном порядке. (Разумеется, нужно провести разделение с историями «Меня отвергнут/не полюбят/не будут уважать».)

## **Прочие мотивирующие факторы**

Нечего и говорить, что желание славы, успеха и богатства может мотивироваться и многими другими факторами. Но, проработав их (как мы делали с Джеффом), вы в конце концов доберетесь до глубинных ценностей, жить в соответствии с которыми возможно уже сегодня! Например, вы можете сказать: «Если бы у меня было много денег, я мог бы купить вертолет и научиться водить его». В этом случае глубинной ценностью может быть: желание овладеть но-

выми навыками, личностное развитие, интересный досуг, желание испытать себя. И можно претворять ее в жизнь уже сегодня – по большому счету, вам не потребуется ни денег, ни вертолета.

Вернемся к истории Саулы. Ее главная цель – найти любящего партнера. Вы помните, что она поставила себе ряд локальных целей (обратиться в брачное агентство, ходить на «свидания вслепую»). Да, все это верные шаги. Но пока девушка считала, что без партнера невозможно по-настоящему наслаждаться жизнью, она обрекала себя на множество ненужных страданий. Поэтому я попросил Саулу отыскать глубинную ценность, лежащую в основе цели. В отношениях для нее было важно проявлять любовь, заботу, чувственность; быть открытой и уметь веселиться. Я подсказал Сауле, что, даже не имея партнера, она все-таки может претворять эти ценности в жизнь, пусть и в других сферах.

«Но ведь это все равно не заменит партнера!» – возразила она.

«Совершенно верно! – ответил я. – Но можно поступать в согласии с ценностями здесь и сейчас, а можно постоянно терзаться из-за того, что цель еще не достигнута. Как по-вашему, в каком случае жизнь будет насыщеннее?»

Саула поняла меня. Она стала проявлять больше

любви и заботы по отношению к близким, охотнее и раскованнее общаться с друзьями и коллегами. Кроме того, она решила быть более чувственной по отношению к самой себе: регулярно наслаждалась массажем, горячей ванной, эротической литературой. И что в итоге? Жизнь теперь приносила ей куда больше радости, хотя основная цель пока не была достигнута.

## **И вот цель достигнута**

Неважно, скольких целей вы достигли, вам все равно захочется чего-то еще. Вы же знаете, как это бывает. Вот вы устроились на прекрасную новую работу, все потрясающе – но надолго ли задержится волшебное ощущение новизны? И как скоро вам захочется чего-то другого? Или, допустим, вам, наконец, повысили зарплату, и вы наслаждаетесь возросшими возможностями. Но рано или поздно вы привыкните к этим деньгам и захотите большего. А может, вы встретили партнера мечты и безумно влюбились. А потом вы вдруг начнете замечать, что ваш идеальный мужчина храпит или по три дня кряду не меняет носки...

Если ваша жизнь ориентирована на цели, вы никогда не будете довольны тем, что имеете. Но ценностно-ориентированная жизнь – совсем другое дело. Ведь ценности всегда доступны, и неважно, како-

вы жизненные обстоятельства. (Вспомните Виктора Франкла. Его ценности помогли ему выжить в концентрационном лагере.)

И если вы несчастны потому, что та или иная цель еще не достигнута, то вот вам рецепт. Вначале определите, какие глубинные ценности привели к постановке данной цели. Спросите себя: «Какой небольшой шаг в сторону ценностей я могу сделать уже сегодня?» А теперь переходите к активным действиям (и помните о разумной осознанности!).

Ценности всегда с вами, всегда доступны. И жизнь в согласии с ними, как правило, приносит глубокое удовлетворение. Чем прочнее связь с ценностями, тем глубже ощущение самореализации. В следующей главе мы узнаем, как укрепить подобную жизненную позицию.

# Глава 29

## Жизнь во всей полноте

Вам когда-нибудь приходилось зачарованно глядеть на великолепный закат, любоваться огромной полной луной или игрой волн, разбивающихся о скалистый берег? С обожанием смотреть в глаза любимых? Наслаждаться ароматом пекущихся булочек или благоуханием жасмина и роз? С восторгом вслушиваться в пение птиц, мурлыканье котенка, смех малыша?

В книге мы много говорили о неприятных мыслях и переживаниях, но почти не упоминали о положительных. И это сделано намеренно. Общество в целом и практическая психология в частности так упирают на создание позитива, что само это упорство становится элементом ловушки счастья. Чем больше вы стремитесь к положительным эмоциям, тем яростней сражаетесь с отрицательными, создавая и усугубляя порочный круг борьбы и страданий.

Но стоит наполнить жизнь смыслом, как разнообразные положительные эмоции начнут появляться сами собой – в качестве бонуса. Наслаждайтесь ими сполна, но только не делайте их главной целью, иначе угодите в ловушку. Каждый новый день предлага-

ет тысячи возможностей оценить богатство окружающего мира. Навыки разумной осознанности помогут брать от жизни максимум уже сейчас, в то же время активно изменяя ее к лучшему. Вспомните выражения «Расслабься и получай удовольствие» или «Сочти свои благословения». Эти высказывания указывают на благодатность жизни. Чудеса повсюду, только, к сожалению, обычно мы принимаем их как должное. Вот несколько советов, которые помогут вам «пробудиться» и в полной мере ощутить всю прелесть нашего мира.

- Во время еды по-настоящему смакуйте пищу, ощущайте оттенки вкуса. Пусть мысли приходят и уходят своим чередом – а ваше внимание должно быть сосредоточено на вкусовых ощущениях. Ведь зачастую мы едим и пьем «на автомате». Но ведь прием пищи – настоящее удовольствие, так почему бы не насладиться им сполна? Не набрасывайтесь на содержимое тарелки – ешьте медленно, тщательно пережевывайте пищу. (В конце концов, вы же не смотрите фильмы в ускоренном режиме – так зачем же вы так едите?)

- Во время дождя обратите внимание на его звук: ритм, тембр, усиление, стихание. Взгляните на капли, стекающие по окнам. Отметьте, какие узоры они образуют; последите за игрой света. А когда дождь

закончится, выйдите на улицу и насладитесь свежим воздухом, полюбуйте отблесками света на мокрых листьях. Обратите внимание, как сияют мостовые – словно отполированные. А еще лучше – наденьте плащ, возьмите зонтик и выходите прямо в дождь и почувствуйте, как здорово быть в тепле, сухости и безопасности посреди холодных бушующих струй.

- А когда выглянет солнышко, не пожалейте нескольких минут и насладитесь его теплом и светом. Посмотрите, как озаряется все вокруг: дома, цветы, деревья, небо, люди. Выйдите на прогулку, послушайте пение птиц, всей кожей ощутите солнечные лучи.

- Обнимая или целуя кого-нибудь (или даже просто пожимая руку), полностью вовлекитесь в процесс. Фиксируйте свои чувства. Будьте полностью открыты, пусть от вас исходит поток человеческого тепла.

- Почувствовав радость, счастье, спокойствие, довольство или другую положительную эмоцию, отметьте, как именно она ощущается.

Фиксируйте телесные ощущения, ритм и глубину дыхания. Обратите внимание на голос и жесты. Есть ли у вас какие-нибудь позывы, мысли, воспоминания, ощущения или образы? В течение нескольких минут буквально упивайтесь эмоцией, восхититесь тем, что способны такое испытывать.

- Посмотрите на близких людей новыми глазами –

так, будто видите их впервые. Итак, поглядите на супруга (партнера, коллегу, друга, родственника, ребенка). Понаблюдайте, как он двигается, разговаривает, ест и пьет; отметьте мимику и жесты. Какое у него выражение лица? Какого цвета глаза? Проследите за его улыбкой: за движением губ и глаз. Присмотритесь, как он смеется: обращайтесь внимание на звук, мимику, движение плеч.

- Увидев животное (будь то домашний питомец, уличный кот или сидящая на дереве птица), остановитесь и рассмотрите его. Представьте себя маленьким ребенком, который даже не знает, что это за зверь. Отметьте строение тела, окраску; полюбуйтесь очертаниями головы и туловища, понаблюдайте за движениями.

- Выберете любой знакомый предмет, который вы всегда воспринимали как данность. Перочинный нож, стакан воды, ручка, книга, рубашка, туфля, пылесос, обручальное кольцо, оконная рама – сгодится буквально всё. А теперь представьте, что это инопланетный артефакт, только что выпавший из пролетавшего мимо НЛО. Изучите его! Как он выглядит? Каков на ощупь? (Если возможно, отметьте его вкус, запах, звучание.) Постарайтесь в полной мере осознать, какова роль этого предмета в вашей жизни.

- Утром, прежде чем встать с кровати, сделайте де-

снять глубоких вздохов и сосредоточьтесь на движении легких. Умейте удивиться тому, что вы – живы, что легкие всю ночь снабжали вас кислородом, пока сами вы пребывали в глубоком сне.

Добравшись до глубинных ценностей и начав действовать в согласии с ними, вы наверняка заметите, что изменилось и поведение других людей. Чем больше истинного себя вы вкладываете в отношения с партнерами (детьми, близкими, друзьями и коллегами), тем больше получите положительной отдачи. Наслаждайтесь, полностью осознавайте ее; включайтесь в происходящее и цените его.

Открытая, принимающая и доброжелательная позиция почти всегда вызывает такой же ответ. (А если это не так, то задумайтесь, с теми ли людьми вы проводите время.) Радуйтесь приятным изменениям в отношениях. Смакуйте новые положительные моменты. Полностью вовлекайтесь в настоящее. Заметив, что вас подхватывает поток мыслей, мягко возвращайте внимание к собеседнику.

Хорошая работа, любящий партнер, собственный дом – все это цели. Двигаясь к ним, помните о глубинных ценностях. Убедитесь, что вы претворяете их в жизнь, и наслаждайтесь отдачей.

Если среди ваших ценностей – общение и обмен

впечатлениями с людьми, то не просто *замечайте* полноту жизни, но и говорите об этом с друзьями. Многие из нас гораздо охотнее делятся негативными моментами жизни. Рассказывайте людям, что вы цените – в себе, в них, в окружающем мире. (Это вовсе не значит, что нужно постоянно «наклеивать» улыбку и притворяться, что вы безумно счастливы. Я говорю о другом: об открытости, искренности и гармоничности. Делитесь не только проблемами, но и успехами!) И не забывайте сообщать людям, что они для вас значат: за что вы их цените, за что благодарны.

Путь к цели, которая согласуется с глубинными ценностями, часто сопровождается приятными эмоциями. Наслаждайтесь ими в полной мере. Достигнутая цель, пусть даже небольшая и несложная, всегда приносит огромное удовлетворение. Например, я чувствую большую радость, когда навожу порядок на письменном столе, готовлю полезный ужин или отправляю коротенькое письмо живущим за границей родственникам. Цените и вы подобные вещи! Их слишком легко упустить, особенно когда «я-мыслитель» потчует нас историями «Ты недостаточно хорош».

## Главное – вовлеченность

Чем шире вы открываете глаза, чем больше цените то, что раньше воспринимали как данность, чем меньше расстояние между ценностями и действиями, тем богаче, осмысленнее и насыщеннее жизнь. Навыки разумной осознанности помогают открыться миру, с интересом воспринимать все, что происходит вокруг. Подобная позиция сама по себе крайне благотворна: вы начинаете замечать больше возможностей, возрастают интерес и мотивация, улучшаются взаимоотношения. Я обычно говорю так: жизнь дает максимум тем, кто умеет извлекать максимум из того, что она дает.

А теперь, после долгого разговора о положительных эмоциях, пришла пора напомнить: не привязывайтесь к ним сверх меры. Не превращайте жизнь в погоню за удовольствиями. Приятные чувства появляются и исчезают, равно как и все остальные. Так пусть они возникают сами по себе, пока вы воплощаете в жизнь глубинные ценности. Наслаждайтесь ими по мере их появления, но не пытайтесь удержать! Просто предоставьте им место – как и всяким другим эмоциям. Пусть приходят и уходят своим чередом.

Порой разумная осознанность дается легко, а по-

рой – невероятно трудно. На самом деле, сложнее всего – *помнить* о ней. Стивен Хэйес проводит аналогию с ездой на велосипеде: ведь падение возможно в любую секунду, так что приходится постоянно поддерживать равновесие и не давать себе упасть. То же и с разумной осознанностью. Неважно, насколько глубоко мы вовлечены в «здесь и сейчас»: «я-мыслитель» будет постоянно уводить нас в сторону. Вот и приходится постоянно подстраховываться – замечать, что внимание ускользнуло, и возвращать его обратно. (А помните, как трудно было удерживать равновесие, когда вы только учились кататься на велосипеде? И как легко стало потом?)

Жизнь – это подъем на вершину горы: есть легкие переходы, а есть и суровые. Но если вы открыты миру, если вас по-настоящему интересует маршрут, то любые препятствия только помогают, дают опыт и знания, и с течением времени вам все проще и проще идти наверх. Понятно, что разумная осознанность дается куда легче, когда дорога легка и приятна, а не тяжела. Но чем чаще вы подходите к трудностям с позиций разумной осознанности, тем сильнее, мудрее и спокойнее становитесь. Конечно, проще сказать, чем сделать, но у вас обязательно получится. Особенно после прочтения следующей главы.

# Глава 30

## Страх и ужас

Как ваши успехи? Вы приступили к активным действиям? Уже начали изменять жизнь к лучшему? Если нет, то, вероятно, на вашем пути возникло одно из четырех препятствий на пути к переменам. Они встречаются настолько часто, что их названия даже образуют осмысленное слово. И слово это – УЖАС:

**Удаленность от ценностей**

**Желание избежать негативных переживаний**

**Абсурдные, нереалистичные ожидания**

**Слияние с бесполезными мыслями**

Давайте подробно рассмотрим каждое препятствие.

### **У: Удаленность от ценностей**

Просто определить ценности – мало, нужно еще и приблизиться к ним. Важно знать глубинные желания сердца и постоянно напоминать себе о них. А еще важно привести цели в соответствие с ценностями. Сделайте это – и получите необходимую мотивацию, вдохновение и смысл.

Если вы удалены от ценностей, легко прийти в отчаяние, сдаться, сбиться с пути. Чем дальше от вас глубинные желания сердца, тем бессмысленнее и бесполезнее кажутся цели. Разумеется, это не способствует повышению мотивации.

Каково же решение? Приблизиться к ценностям! Запишите их на бумагу (если вы еще не сделали этого). Периодически возвращайтесь к списку и при необходимости вносите поправки. Расскажите о своих ценностях тем, кому доверяете. Регулярно перечитывайте список. Проснувшись утром, первым делом думайте о них. В конце каждой недели устраивайте мини-проверки: «Насколько мои поступки за неделю соответствуют моим ценностям?»

## **Ж: Желание избежать негативных переживаний**

Чем больше вы стараетесь избежать неприятных чувств, тем труднее даются крупные изменения. Перемены подразумевают риск. Перемены требуют, чтобы вы покинули зону комфорта и посмотрели страху в лицо. А все это означает, что перемены обычно влекут за собой дискомфортные чувства.

Вы уже хорошо знаете, как образуется порочный круг бегства от дискомфорта. Единственный выход

– истинное принятие (но принимать не значит терпеть или сдаваться на милость). Поэтому тренируйте навыки разумной осознанности, предоставляйте место дискомфортым переживаниям и сосредоточьтесь на эффективных действиях.

Разумеется, постановка целей и работа над ними приносят не только дискомфорт. Очень часто возникают и приятные чувства – любопытство и возбуждение, удовольствие и радость от достижения. Но, не соглашаясь принять дискомфорт, вы лишаете себя и приятной отдачи.

## **А: Абсурдные, нереалистичные ожидания**

Абсурдные ожидания могут стать серьезным препятствием. Если метить слишком высоко или ставить чересчур много целей, можно почувствовать перегрузку и отступить (ну, или отложить перемены на потом).

Если это так, то вам нужно разбить каждую цель на несколько менее масштабных. Спросите себя: «Какой маленький и несложный шаг к цели я могу сделать?» А затем шагайте.

Затем снова задайте себе вопрос: «Какой следующий небольшой шаг приблизит меня к цели?» (Вспо-

минается старая шутка: «Как съесть слона? По кусочку за присест!»)

Вот другие, не менее распространенные нереалистичные ожидания:

- слишком сжатые сроки;
- стремление к совершенству, к отсутствию ошибок.

Как поступать с нереалистичными ожиданиями? Делать их более реалистичными! Если вы поставили абсурдно жесткие временные рамки, расширьте их, а заодно разбейте глобальную цель на несколько мелких. А что касается ошибок, то это неотъемлемая часть нашего существования. Почти любое действие, которое сегодня получается само собой, сначала было очень трудным. Все мы когда-то не умели ходить, говорить, читать, кататься на велосипеде. (Сколько раз малыш падает на попку, пока учится ходить!) Но главное, что мы научились на своих ошибках! Мы понимали, как делать не надо, учились делать по-другому – и лед трогался! Ошибки – существенная часть процесса познания, поэтому не отвергайте их. Не стоит стремиться к совершенству – гораздо приятнее и полезнее быть просто человеком.

# **С: Слияние с бесполезными мыслями**

Вы уже знаете, что такое когнитивное слияние. Стоит вам наметить цели, как включается радио «Безнадега ФМ». Вашему вниманию – «я не смогу», «это слишком трудно», «это пустая трата времени», «не стоит и пытаться» и другие шедевры из коллекции золотых хитов.

## **Еще немного о слиянии**

Решить проблему поможет навык разделения. Умейте видеть, что мысли – просто слова. Пусть приходят и уходят своим чередом, а вы продолжайте идти к цели.

Итак, вот в чем УЖАС: удаленность от ценностей, желание избежать негативных эмоций, абсурдные ожидания и слияние с бесполезными мыслями. Чаще всего мы сталкиваемся с последним фактором. При когнитивном слиянии демоны с корабля начинают казаться невероятно огромными и страшными. А самый гадкий из них – «У тебя ничего не получится!». Обычно он появляется в сопровождении приспешников, которых зовут «Нечего и пытаться», «Ты зря трапишь время» и «Да ты вспомни, сколько раз у тебя ни-

чего не получалось!».

Если воспринимать демонов всерьез и обращать на них внимание, кораблю придется вечно дрейфовать в открытом море. Поэтому, как только они появятся, полезно вспомнить цитату из Генри Джеймса: «Никогда нельзя знать, чего ты не можешь, пока не попробуешь это сделать». Ставя себе цели, мы не выражаем уверенность, а лишь рассматриваем возможности. В нашем мире вообще трудно быть в чем-то уверенным. Если на то пошло, нельзя быть уверенным даже в том, что завтра утром откроешь глаза. Уж конечно, никто не может утверждать, что непременно достигнет цели. Бесспорно лишь одно: если мы даже не попытаемся их добиться, то лишаемся всякой возможности успеха.

Взглянуть в лицо демону «У меня ничего не получится» поможет табличка, составленная Келли Уилсон (под влиянием трудов Блеза Паскаля).

	Успех ВОЗМОЖЕН	Успех НЕВОЗМОЖЕН
Установка: «Да, я могу достигь цели!» Действие: движение в нужном направлении	1	2
Установка: «Нет, я не могу достигь цели!» Действие: отсутствует	3	4

В верхней строке таблицы – два заголовка: «Успех ВОЗМОЖЕН» и «Успех НЕВОЗМОЖЕН». «Успех ВОЗМОЖЕН» означает, что вселенная устроена таким образом, что если прилагать максимум усилий к достижению данной цели, то можно преуспеть. «Успех НЕВОЗМОЖЕН» означает, что вселенная устроена таким образом, что, несмотря на все усилия, достигь данной цели нельзя.

Двигаясь к значимым для нас целям, мы не можем знать, какое из двух условий применимо в конкретной ситуации, так как точно предсказать будущее невозможно. (Разуму нравится думать, что он все знает, но на деле это не так. Давайте посмотрим правде в глаза: если бы разум мог с точностью предсказывать будущее, то вы бы уже давно были могущественным миллионером.)

В крайнем левом столбце таблицы описаны два различных подхода. Вы можете дать себе установку «Да, я могу достичь цели!» и предпринять активные действия (иными словами, предположить, что успех возможен, и как следует постараться). А можете дать установку «Нет, я не могу достичь цели!» и воздержаться от действий (то есть предположить худшее и даже не пытаться ничего сделать).

Возможно четыре варианта развития событий:

Полученный итог является следствием сделанного выбора. Ситуация 1: вы отважно отправляетесь в путь. Встреченные препятствия позволяют вам получить новые навыки, вы растете как личность и в конце пути достигаете своей цели. Жизнь прекрасна!

Ситуация 2: вы попытались достичь цели, но потерпели поражение. Разумеется, вы разочарованы. Но к нему примешивается удовлетворение: вы хотя бы попытались. И годы спустя вас не будут терзать коварные мысли: «Ну что мне стоило хотя бы попробовать...» Вместо этого вы с гордостью оглянетесь назад и скажете: «Да, я сделал все, что мог». Более того, неудача с целью не помешала вам насладиться путешествием. Теперь вы знаете, что это такое – жить в согласии с ценностями. А решимость, с которой вы взглянули в глаза страху, сделала вас более зрелой личностью. И потом, время потрачено не впустую: вы

не бесцельно дрейфовали в открытом море, но отважно пытались добраться до берега.

Ситуация 3: вы даже не пытаетесь достичь цели. И, как следствие, – ни путешествия, ни новых навыков, ни личного роста от преодоления страха. А затем вы узнаете, что успех был возможен, и если бы вы *попытались...* Только представьте, что вы испытаете! Ужасные, болезненные чувства потери и упущенной возможности. *Эх, ну что мне стоило попытаться!*

Ситуация 4: вы сразу же отступаете от цели, а позднее узнаете, что не смогли бы ее достичь, даже при условии отчаянных попыток. И опять – ни путешествия, ни личного роста. Значимая для вас цель не достигнута. Единственная радость – вы уберегли себя от горечи поражения. Но это – утешительный приз: вы не получили того, чего хотели, но и не потерпели поражения. (И еще один поощрительный приз: вы оказались правы, вы действительно не могли этого сделать!) Затем вы утешаетесь мыслями вроде: «Ну, по крайней мере, я не тратил времени на бесплодные попытки». Но это кажущееся утешение. Почему? Да потому, что все это время вы жалким образом дрейфовали в открытом море, хотя могли бы плыть к берегу и наслаждаться путешествием.

Исходя из четырех возможных итогов, какой путь представляется оптимальным: попытаться достичь

цели или сдаться без боя?

Если вы попробуете, то в лучшем случае вас ждут поистине великолепные ощущения. В худшем же вам грозит разочарование, но оно смягчается удовлетворением: вы все-таки попытались, отправились в волнительное путешествие и стали более зрелой личностью.

Если вы решите не пытаться, то в лучшем случае вас ждет недовольство, а в худшем – мучительные терзания. И в любом случае – никакого личностного роста.

Конечно, логика не в силах раз и навсегда убедить наш разум. История «надо сдаться» будет повторяться снова и снова. Ну а ваша задача – снова и снова выявлять ее и обезвреживать с помощью разделения.

А еще разум будет генерировать множество историй из серии «а что, если». «А что, если я попробую, но ничего не получится?» «А что, если я вбухаю кучу времени, денег и энергии в никуда?» «А вдруг я выставлю себя идиотом?» Идя на поводу у разума, вы рискуете потратить бесчисленные часы на споры с самим собой – вместо того чтобы что-то делать. Поэтому распознайте ту или иную историю и поблагодарите разум. Пусть мысли приходят и уходят своим чередом, а вы переходите к активным действиям (и не забывайте сверяться с ценностями). Пусть вашими ре-

шениями руководят *истинные желания*, а не попытка удержать демонов в трюме. Особой осторожности требует такой подвид бесполезных мыслей, как аргументы.

## Аргументы

Разум виртуозно придумывает аргументы, объясняющие, почему мы не делаем того, чего на самом деле хотим. Возьмем физические упражнения. Более сорока процентов взрослого населения многих западных стран страдает ожирением или лишним весом (а в США процент перевалил за пятьдесят). В то же время практически все мы в глубине души ценим свое здоровье. Да, порой мы относимся к нему наплевательски (а некоторые так почти всегда), но это не значит, что вопрос нас не волнует. Просто дело в том, что мы не предпринимаем никаких действий. Чтобы до конца уяснить мысль, ответьте на такой вопрос: «Каким я хочу видеть свое тело: здоровым или больным?»

Да, большинство из нас предпочли бы есть более здоровую пищу и активнее заниматься спортом. Так почему мы этого не делаем? Ну, отчасти из-за того, что разум – гений аргументации: «Сегодня (на этой неделе, в этом месяце) у меня нет времени», «Я слишком устал», «Сейчас не могу этим заниматься»,

«Ненавижу заниматься!», «На улице слишком холодно».

Первым делом необходимо осознать, что все аргументы – не более чем мысли, а затем понять, что мыслям не под силу *контролировать* ваше поведение. Вы удивлены? Тогда сверьтесь с памятью! Сколько раз вам приходила мысль «Я не могу!», а потом вы просто брали и делали это? А сколько раз появлялась другая мысль: «Да, конечно, я все сделаю», но в итоге так ни к чему и не приводила? Как часто вас одолевали агрессивные, враждебные, саморазрушительные *мысли*, которые тем не менее не переходили в действия? (Это просто чудо, что мыслям не дано управлять поведением, иначе большинство людей сидели бы в тюрьме или лежали на больничной койке, а то и в могиле.)

Чтобы окончательно убедиться в том, что мысли не контролируют поведение, проделайте два маленьких упражнения:

1. Подумайте: «Я не могу почесать голову! Не могу почесать голову!», а потом поднимите руку и почесайте голову.

2. А теперь подумайте: «Я должен закрыть книгу, я должен закрыть книгу!» – и продолжайте чтение.

\* \* \*

Ну как? Разумеется, вы обнаружили, что способны поступать вопреки мыслям. Но, хотя мысли и не могут *контролировать* наше поведение, они все-таки *вли-  
яют* на него. И чем выше степень слияния с мыслью, тем большее влияние на поведение она оказывает.

А это значит, что аргументы становятся проблемой лишь тогда, когда мы сливаемся с ними, то есть воспринимаем как абсолютные истины или как приказы, которым следует подчиняться. Поэтому важно понимать, что аргументы, которые поставляет разум, не являются фактами.

Вот пример аргумента: «Я не могу выйти на пробежку, так как очень устал». Но разве усталость на самом деле лишает вас способности бежать? Конечно, нет. Усталость не лишает возможности выбраться на пробежку. (Спросите любого спортсмена – он подтвердит, что можно выйти из дома усталым и вялым, а в результате провести одну из лучших тренировок.)

А вот пример факта: «Я не могу выйти на пробежку, так как после травмы позвоночника у меня парализованы ноги». Лишает ли парализация конечностей способности бежать? Безусловно. Значит, приведенное высказывание – это факт.

Аргументы – это отговорки: фразы, которыми мы оправдываем свои действия (или их отсутствие). Можно выполнить упражнения, если вам кажется, что вам не хватает времени? Можно заниматься, чувствуя усталость? Можно заниматься, преодолевая лень? Можно заниматься, ненавидя физические упражнения? Можно заниматься, если на улице холодно?

Да, да, да и еще раз да. Приведенные аргументы – лишь оправдания тому, что мы не ничего не делаем.

Как только перед вами встанет любая трудная задача, разум предоставит полный набор аргументов, почему вы не должны к ней приступать: «Я слишком устал», «Это слишком трудно», «Все равно ничего не получится», «Слишком дорого», «Слишком долго», «И вообще, у меня депрессия». Ничего страшного – только не забывайте, что все эти аргументы на самом деле лишь отговорки.

## **Как отличить отговорку от факта?**

Порой мы отлично знаем, что пытаемся найти отговорки – для этого нужно только быть честным с самим собой. Но если мы ставим важную цель, а разум приводит аргументы против начала действий, не так-то просто распознать, что и это всего лишь отговорки. Если вы и вправду не уверены, с чем столкнулись, – с

отговоркой или с констатацией факта невозможности того или иного действия, спросите себя: «Если бы мой самый любимый человек был похищен, и похитители сообщили бы, что освободят его только после того, как я выполню это действие, смог бы я с ним справиться?» И если вы ответите «да», значит, все аргументы против действия – не более чем отговорки.

«Да ладно, – возразите вы, – это ж просто дурацкий гипотетический вопрос. В реальности никто никого не похищал».

Вы совершенно правы. Но в реальном мире тоже не все гладко – над вашей жизнью нависла угроза! Вы ведь хотите заниматься действительно значимыми для вас вещами? Или позвольте кораблю жизни бесславно дрейфовать, доверив штурвал демонам?

«Ну, хорошо, – скажете вы. – Согласен, я мог бы попытаться достичь этой цели, но она не так уж важна для меня».

Возникает вопрос: честны ли вы перед собой? Или просто попадаетесь на крючок очередной мысли? Если отброшенная цель *действительно* не важна, тогда, конечно, не стоит утруждать себя. Но обязательно сверьтесь с ценностями. И если на самом деле цель все-таки важна, то у вас есть выбор: поступить в соответствии с ценностями или отступить под воздействием собственных мыслей.

Особенно важно отследить одну коварную мыслишку: «Будь оно так уж важно, я бы уже давно это делал». Но перед вами всего лишь замаскированный «аргумент»! Аргументация строится примерно так: «До сих пор я этого не делал, следовательно, на самом деле мне это не нужно, следовательно, это не истинная ценность, следовательно, не стоит прилагать усилий».

Аргументация основана на ложной предпосылке, что человек *естественным образом* поступает в соответствии с ценностями. Но если бы было так, не понадобилась бы ни эта книга, ни ТПП в целом. На самом же деле многие люди годами, а то и десятилетиями, *не реализуют* значимые идеи. Но как бы мы ни отдалялись от истинных желаний, они всегда с нами, только прячутся глубоко внутри. Ценности – что тело: даже если вы годами не заботитесь о нем, оно все равно у вас есть и составляет важную часть жизни. Никогда не поздно прислушаться к нему.

«Да, но это не так-то просто, – скажете вы. – Ведь аргументы выглядят очень убедительными».

Да, верно, но только если вы сливаетесь с ними. Помните: аргументы – не более чем мысли. И есть тысячи способов отделиться от них:

- Фиксируйте их появление и отмечайте про себя: «Это аргумент».

- Благодарите разум.
- Признавайте наличие аргумента. «У меня есть мысль, что я не могу этого сделать потому, что...»
- Задавайте себе вопрос о похищении: «Если бы мой самый любимый человек был похищен, и похитители сообщили бы, что освободят его только после того, как я выполню это действие, смог бы я с ним справиться?»
- Называйте истории, на основе которых создан аргумент. «Ага! История «Я слишком устал» или «У меня нет времени».
- Можете относиться к аргументам как к проезжающим автомобилям и не отвлекаться от дела: пусть себе проносятся мимо.

## **А куда дальше?**

Мы подошли к ключевой точке нашего пути. Теперь вы знаете свои ценности, уже поставили ряд целей, пора переходить к действиям! Как правило, единственным препятствием является УЖАС, но вы уже умеете с ним справляться. И все равно вы можете по-прежнему воздерживаться от активных действий. Поэтому в следующей главе мы поговорим о готовности – могущественном союзнике в преодолении пассивности.

# Глава 31

## ГОТОВНОСТЬ

Представьте, что вы поднимаетесь на вершину горы, откуда открывается великолепный вид. На полпути подъем становится очень крутым, а каменистая тропинка все сужается. И тут начинается ливень. Вы промокли и продрогли, из последних сил поднимаетесь по скользкой тропе, вам уже не хватает воздуха. И вот появляется мысль: «Почему мне не сказали, что будет так тяжело?»

Перед вами встает выбор: повернуть назад или продолжить подъем. Если вы решите идти вперед, то ведь не потому, что хотите еще больше замерзнуть, промокнуть и устать, а потому, что с нетерпением ждете того удовольствия, которое принесет вам созерцание великолепных видов. Вы готовы терпеть дискомфорт – но не потому, что хотите этого, не потому, что получаете от него удовольствие, а по одной-единственной причине: он стоит между вами и вашей целью.

### **Как мне не хватало готовности**

В июле 2004 года я получил разрешение Стивена

Хейеса написать эту книгу. Но начал я только четыре месяца спустя. Почему? Потому что всякий раз, как я собирался приступить к работе, на меня накатывала волна тревоги: в животе «вырастал» комок размером с кулак, тяжесть сдавливала грудь. Возникал единственный позыв: держаться подальше от компьютера. В голове проносились мысли: «Ты только зря потратишь время – все равно твою книгу никогда не напечатают»; «Ты ведь совсем не умеешь писать книги»; «В любом случае выйдет какая-нибудь ерунда»; «Это непосильный труд и займет слишком много времени»; «Шутишь, что ли?» (А особенно меня беспокоила одна мысль, которая являлась фактом: к тому времени я уже написал пять книг, угрохав на каждую уйму времени, и ни одна из них так и не вышла в свет.) К сожалению, произошло когнитивное слияние с подобными мыслями. Кроме того, я всячески боролся с возникающими чувствами – и в результате не написал ни слова.

Естественно, чем дольше я откладывал начало работы, тем углублялась неудовлетворенность собой. Я всячески отвлекался: принимался за чтение, ходил в кино, поедал шоколад. А еще я пытался успокаивать себя: «Куда спешить? У меня впереди целая жизнь, успеется». Но недовольство только продолжало расти. Я прекрасно понимал, что за штурвалом корабля – демоны, и чувствовал себя последним лицемером.

Наконец, через четыре месяца неуклонно растущего отчаяния, я сказал себе: «Так, ты владеешь кучей потрясающих техник. Ты каждый день используешь их с пациентами, и все прекрасно работает! Не применить ли и тебе то, что ты проповедуешь?» Итак, я сел за стол и записал: «Какова моя цель?». И ответил: «Написать книгу по самопомощи, основанную на идеях ТПП». Затем я написал: «Какие глубинные ценности стоят за целями?» И ответил: «Ценности: испытание себя; личностный рост через столкновение со страхом; помощь людям (в конце концов, книга охватит куда больше людей, чем все мои частные консультации); забота о семье (если книга принесет деньги, моя семья будет устроена); пример использования исповедуемых принципов; профессиональное развитие; творчество (процесс написания)».

Я записал все это – и многое прояснилось. Я понял, что книга принесет пользу не только другим, но и мне самому. И даже если ее никогда не опубликуют, я извлеку пользу из самого процесса написания.

А затем я записал следующий вопрос: «Какие мысли, чувства, ощущения и позывы я готов принять, чтобы достичь цели?» Вопрос очень важен, и, сталкиваясь с трудными задачами, мы должны постоянно им задаваться. И хотя мы уже упоминали об этом раньше, мне хотелось бы четко определить понятие

«готовность». Готовность не подразумевает ни одобрения, ни симпатии, ни желания, ни потребности в чем-то. Готовность означает, что вы позволяете этому быть и выделяете ему достаточно места – и все *для того, чтобы достичь значимой цели.*

Если я говорю: «Как вы относитесь к курсу инъекций, от которых у вас несколько месяцев будет держаться слабость, периодически будет возникать рвота и выпадут все волосы?» Уверен, вы наотрез откажетесь. Но если бы у вас был рак, и я предложил бы курс химиотерапии, который может привести к полному исцелению, вы с готовностью пошли бы на это, и плевать на побочные эффекты. Зачем и почему вы сознательно подвергаетесь подобной пытке? Не потому, что вам так нравится, и потому, что вы одобряете метод. Но лишь затем, чтобы продолжать одно очень важное для вас дело: *жизнь.*

Готовность означает, что мы предоставляем достаточно места негативным побочным эффектам (неприятным мыслям и ощущениям), чтобы наполнить свою жизнь смыслом (что, в свою очередь, приносит новые побочные эффекты – положительные).

Но готовность – это не просто решимость вытерпеть дискомфорт, стиснув зубы. Нет, это активное принятие любого опыта, пусть и не самого желанного.

Представьте, что вы состоите в глубоких, наполнен-

ных любовью отношения, и ваш партнер решает пригласить на ужин своего отца. Но – увы! – он вызывает у вас *жуткую неприязнь!* Вас раздражает все: стиль одежды, запах крема после бритья; его взгляды, его хвастливость и надменность. Но если вам важно во всем помогать партнеру, то вы с готовностью пригласите этого человека на ужин и, несмотря на неприязнь, вежливо примете у себя дома.

Вот что такое готовность.

## **Готовность в повседневной жизни**

В повседневной жизни мы проявляем готовность постоянно, хотя и в небольших масштабах. Так, идя в кино, мы готовы заплатить за билет. Не то чтобы нам сознательно хотелось расставаться с деньгами. И если нам предложат бесплатный билет, вряд ли мы скажем: «Нет, спасибо. Я предпочитаю потратить на билет свои кровные денежки». Так что платить за билет нам *не хочется*. Но мы соглашаемся на это из интереса к фильму.

Собираясь в отпуск, мы не то чтобы *хотим* собирать чемоданы или *получаем удовольствие* от процесса. Вовсе нет. Но заинтересованность в путешествии не оставляет нам выбора: мы собираем их.

Если вы когда-нибудь сдавали на права, вероятно,

вам был не по нутру сопутствующий экзамену стресс, но в интересах дела вы были готовы испытать его.

Готовность – единственный действенный способ преодолеть препятствия.

При появлении препятствия у вас всегда есть два варианта ответа: да и нет. Если вы ответите «нет», жизнь сузится. Если «да» – расширится.

Раз за разом выбирая готовность, вы не облегчаете себе жизнь: ведь каждое новое препятствие может оказаться таким же, если не более, сложным. Но «да» постепенно входит в привычку и опыт, получаемый от каждого преодоленного препятствия, повышает ваш запас прочности.

Даже если вам *не хочется* соглашаться, вы можете сделать это *сознательно*. И каждый выбор в пользу «да» развивает вас как личность.

В то же время, чем активнее вы применяете разделение, расширение и вовлеченность, тем меньше дискомфорта принесут вам препятствия. Если понимать, что мысль – «У тебя ничего не получится» – всего лишь связка слов, то становится проще принять ее. А приведя переключатель борьбы в положение ВЫКЛ., легче ужиться с неприятными чувствами, ведь они не будут усиливаться.

Когда переключатель борьбы активен, мы делаем все возможное, чтобы подавить неприятные чувства,

скрыться или отделаться от них. В противном случае мы просто позволяем им существовать. То же применимо и к «переключателю готовности», только наоборот. Когда он активен, вы готовы принять чувства как они есть. Но стоит перевести его в положение ВЫКЛ., как мы начинаем бороться с ними или избегать их.

## **Готовность не терпит полутонов**

Нельзя быть готовым наполовину – как нельзя быть наполовину живым, как женщина не может быть наполовину беременной. Либо вы готовы, либо нет. У переключателя нет промежуточного положения – только ВКЛ. и ВЫКЛ. (Подобные промежуточные позиции зовутся терпимостью, пассивностью или отступлением.) Сущность готовности выражена в древней восточной пословице: «Нельзя преодолеть пропасть в два прыжка».

Наша знакомая Саула, желая обрести партнера, обратилась в платное брачное агентство. Она была готова предоставить место ощущениям уязвимости, неуверенности и тревоги, а также мыслям, вроде: «Я выбрасываю деньги на ветер»; «Там наверняка одни извращенцы и неудачники»; «Если и найдется кто-то достойный, я ему не понравлюсь». Готовность позволила ей сходить на несколько свиданий и познако-

миться с приятными мужчинами.

Мишель, желая проводить больше времени с детьми, была готова к постоянному страху, который возникал при каждом отказе от сверхурочной работы.

Чтобы избавиться от пьянства и вновь зажить полноценной жизнью, Донна была готова скорбеть по мужу и ребенку. Она позволила тоске существовать и не пыталась залить ее алкоголем.

Добравшись до глубинных ценностей, Кирк, специалист по коммерческому праву, вдруг понял, что работа не приносит ему никакого удовлетворения. Он стал юристом в первую очередь ради статуса и денег, а также стремясь заслужить одобрение родителей (они оба юристы). На самом же деле ему хотелось заботиться о людях, давать им новые знания и помогать расти духовно. В конце концов Кирк решил переqualificироваться на психотерапевта. Ради этого он был готов к значительному дискомфорту: потеря источника дохода, долгие годы дополнительной учебы, сомнения в правильности решения, мысли о впустую потраченном времени и тому подобное. Когда я видел Кирка в последний раз, он сообщил мне, что получил диплом психолога и очень любит новую профессию. И он никогда не добился бы этого, не проявив готовности принять неизбежный дискомфорт.

## Моя готовность

Итак, вернемся к истории создания книги. Как я уже говорил, следующим шагом в преодолении инертности стала запись мыслей, чувств, физических ощущений и позывов, к которым я был готов ради достижения цели. Вот какие у меня были мысли: «Все слишком сложно»; «Я не умею писать»; «Я только зря трачу время» и «Меня никогда не напечатают». А вот какие чувства: страх, тоска и безысходность. Из ощущений я испытывал напряжение в челюсти, бурление в животе, учащенное сердцебиение и потливость ладоней. И наконец, у меня возникали сильнейшие порывы убежать, поиграть с собакой, пойти поспать, поесть или выпить, почитать книгу, поискать в словаре незнакомые слова, полазить по Интернету, посмотреть телевизор – словом, сделать что угодно, лишь бы не садиться писать!

Составление списка очень помогло мне: теперь я видел реальную картину и мог подготовиться к встрече с демонами. Им не удастся застать меня врасплох!

Затем я записал очередной вопрос: «Есть ли среди мыслей, чувств, ощущений и позывов такие, перед которыми мне не устоять (при условии, что я буду применять расширение, разделение и вовлеченность)?»

И ответ: «Нет. Если я буду отделяться от мыслей, предоставлять пространство чувствам и вовлекаться в процесс, я сумею справиться с ними со всеми».

Следующий вопрос был таким: «О чем мне полезно напоминать себе?» Для ответа я взял пустую карточку и выписал на нее несколько вдохновляющих цитат:

«Дорога в тысячу ли начинается с первого шага».

Лао Цзы

«Первый набросок чего угодно – всегда дерьмо».

Эрнест Хемингуэй

«Не бойтесь лезть на ветку – ведь фрукт именно там». Х. Джэксон Браун

«Через двадцать лет вы будете больше разочарованы теми вещами, которые вы не сделали, чем теми, которые вы сделали. Так отчалите от тихой пристани. Почувствуйте попутный ветер в вашем парусе. Двигайтесь вперед. Мечтайте. Открывайте». Марк Твен

Очевидно, что эти цитаты годятся для любого значимого проекта, а не только для написания книги. Они даруют мне вдохновение и уверенность. С того самого дня я храню карточку перед компьютером и частенько перечитываю их.

Затем я написал: «Как можно разбить цель на несколько маленьких?» И ответил: «За один раз писать по одной главе. Да нет, по одному параграфу. Если уж на то пошло, то хотя бы по предложению». И ко-

гда я понял, что мне потребуется писать всего по одному предложению за раз, тревога значительно снизилась. Написать книгу – задача неподъемная. Но написать одну фразу вовсе не трудно.

Следующий вопрос: «С какого маленького, несложного шага я мог бы начать?» И ответ: «Написать одно предложение». Наконец я спросил: «Когда я сделаю этот шаг?». «Прямо сейчас!» – был мой ответ.

Итак, там и тогда мне удалось засадить себя за работу. Ком в животе не уменьшался. И я начал исследовать его с любопытством ученого. Он ощущался как опухоль, простирающаяся от линии талии и до грудной клетки. Внутри чувствовалось движение, похожее на плеск, и легкая тошнота. С минуту я сосредотачивался на ощущении кома и дышал в него, создавая свободное пространство. Я напоминал себе: «Это просто неприятное ощущение плюс позыв убежать». И когда я спросил, готов ли я принять его ради достижения цели, ответ был громким и отчетливым: «Да!»

Затем я перевел внимание на мысли, проносящиеся в голове: радио «Безнадега ФМ» вещало на полную катушку! Я визуализировал мысли в виде слов и разместил их на телеэкране. Разглядывая результат, я понимал: все это – просто слова и картинки. А потом позволил им приходить и уходить своим чередом и погрузился в работу.

Шел ноябрь 2004 года. Эти строки я пишу полтора года спустя, и моя книга близится к концу. На ее написание я потратил не одну сотню часов. А уж сколько негативных мыслей и чувств возникало за это время! Но зато я испытывал и глубокое удовлетворение от того, что живу в согласии с ценностями. Посещали меня и крайне приятные мысли и чувства: всякий раз, когда я заканчивал абзац или главу или садился писать, несмотря на нежелание и лень.

Конечно, я до сих пор понятия не имею, ждет ли книгу успех. Но независимо от этого работа над ней дала мне очень многое. Я повысил писательское мастерство, научился упрощать понятия для успешного их усвоения, создал ряд новых методик для работы с пациентами, доказал себе, что ТПП и вправду эффективна (во всяком случае, для меня) и получил удовольствие от жизни в согласии с ценностями. Полтора года работы принесли мне неизмеримо большее удовлетворение, чем те четыре месяца, что я ее откладывал.

А теперь представьте, насколько иной была бы картина, если бы я писал книгу только ради того, чтобы разбогатеть или прославиться. Я бы не мог испытывать ни удовлетворения, ни радости до тех самых пор, пока не достиг бы цели. И поскольку подобный итог весьма сомнителен, то, будь это единственным сти-

мулом, я бы уже давно забросил книгу.

## Черным по белому

По ходу книги я снова и снова подчеркиваю, как важно все записывать: это проясняет мысли, помогает лучше запомнить, укрепляет решимость. Выявив ценности и поставив цели, запишите их черным по белому – так гораздо больше шансов, что вы станете их придерживаться. Итак, советую вам составить и записать план действий, который поможет вам не откладывать дело в долгий ящик и немедленно приступить к достижению цели (см. образец).

### План «Готовность к действиям»

Моя  
цель \_\_\_\_\_  
Глубинные ценности, обуславливающие  
цель \_\_\_\_\_  
Полезно напоминать себе,  
что \_\_\_\_\_  
Я могу разбить данную цель на более мелкие  
шаги, как то: \_\_\_\_\_  
Самый маленький и несложный первый  
шаг: \_\_\_\_\_  
Дата и время первого

шага: \_\_\_\_\_

## **Достаточно ли одной готовности?**

Как видите, готовность крайне важна. Но для осмысленной жизни одной готовности недостаточно. Есть еще один, последний фрагмент головоломки – фрагмент, довершающий всю картину. Так что читайте дальше!

# Глава 32

## Вперед и ввысь

Все мы время от времени спотыкаемся, хоть и давным-давно научились ходить. Порой удастся удержаться на ногах, а порой можно упасть и больно ушибиться. Мы падаем с того самого дня, как сделали первый шаг, и тем не менее нам и в голову не приходит перестать ходить! После каждого падения мы поднимаемся, извлекаем из него полезный опыт и продолжаем путь. Подобная жизненная позиция обозначается термином «последовательность», который фигурирует в названии ТПП (терапия принятия и последовательности). Можно научиться принимать внутренние переживания, полностью присутствовать в «здесь и сейчас», приблизиться к глубинным ценностям – но все это не поможет вам создать полноценную и насыщенную жизнь, если вашим действиям не хватает последовательности. Итак, последовательность – завершающий фрагмент головоломки, тот самый, что позволяет увидеть картинку в целом.

Как и «принятие», термин «последовательность» часто понимается превратно. Быть последовательным – не значит быть совершенным, всегда добивать-

ся своего и не сворачивать с пути. Это значит только, что, споткнувшись или сбившись с пути (что неизбежно), мы можем собраться с силами, определить свое местонахождение и продолжить путь в правильном направлении.

Отличную иллюстрацию последовательности мы находим в легенде о великом шотландском герое Роберте Брюсе. Это реальная история, случившаяся около семисот лет назад, во времена, когда Шотландией правил английский король. Король был очень жесток и свиреп и долгие годы безжалостно угнетал шотландцев. Но в 1306 году королем Шотландии стал Роберт Брюс, который решил во что бы то ни стало освободить страну от гнета англичан. Вскоре после вступления на престол Роберт Брюс собрал армию и повел ее в бой против английской короны. В кровопролитном сражении при Страт-Филлане англичане, превосходившие численностью армии и уровнем вооружений, нанесли шотландцам сокрушительное поражение.

Сам Роберт Брюс избежал гибели и скрылся в пещере. Он чувствовал себя совершенно беспомощным: в пещере было холодно и сыро, раны кровоточили, вместе с кровью уходили и силы. И так велик был его стыд, так сокрушительно отчаяние, что король уже думал бежать из страны и никогда-никогда не возвра-

щаться.

А потом он огляделся по сторонам и заметил паучка, который упорно пытался оплести своей сетью отверстие в стене. Задача была не из легких. Вот паук выплетает нить и протягивает ее от одного края отверстия к другому. Затем свивает еще одну, и еще и, перебрасывая их то вперед, то назад, постепенно затягивает отверстие паутиной. Но раз в несколько минут налетает резкий порыв ветра, разрушает сеть и сбрасывает паука со стены.

Но паук не сдается. Как только ветер стихает, тот снова подползает к краю отверстия и начинает выплетать паутину заново.

Снова и снова паутина рвется от ветра, и снова и снова паук начинает свою работу. Наконец наступает достаточно долгое затишье, и пауку удается сплести довольно прочную сеть. А когда ветер налетает вновь, паутина уже не рвется, и теперь паук может завершить свою работу.

Роберт Брюс был поражен упорством паука. Он подумал: «Если вот это крошечное создание сумело преодолеть бесчисленные препятствия, то смогу и я!» Паук стал для него символом успеха. Тогда же родился знаменитый девиз «Если вы не добились успеха с первого раза, попробуйте, попробуйте снова». Залечив раны, Роберт Брюс собрал новую армию и в течение

восемью лет продолжал бороться против англичан, пока в 1314 году не разбил их окончательно, в сражении при Бэннокберне. И на этот раз уже шотландская армия в десять раз превосходила противника по численности!

Разумеется, Роберт Брюс не мог знать, достигнет ли он цели. Он знал только одно: главное – это свобода. И пытаюсь достичь цели, жил в соответствии с ценностями. (А значит, был *готов* вынести все тяготы на пути к победе.)

Такова суть последовательности: мы не можем знать заранее, добьемся ли мы цели, но можем продолжать двигаться по направлению к ним. Никто не властен над будущим. Властны мы лишь над своей способностью шаг за шагом продолжать путь, извлекать из него знания и опыт, а сбиваясь с дороги, всякий раз возвращаться к маршруту. Великий Уинстон Черчилль говорил так: «Успех – это еще не точка, неудача – это еще не конец. Единственное, что имеет значение, – это мужество продолжать борьбу».

## **Не надо бояться ошибок**

Как мы уже видели, коварнейший из демонов носит имя «Мне нельзя ошибиться». Он может принимать и другие обличья: «Если берешься за дело, то сделай

его хорошо» или «Не умеешь – не берись». Сливаясь с подобными мыслями, мы никогда не рискнем начать приобретать новые навыки или приступить к важным, но сложным задачам. Если же, напротив, отделиться от них – то есть признать, что все это просто слова или картинки, продукт «я-мыслителя» – то они больше не смогут нам помешать.

Решаясь на последовательные действия, мы вовсе не обещаем себе никогда не ошибаться. Конечно, мы будем очень стараться, но даже и в этом случае никто не застрахован от промахов. (И потом, есть ли в мире хоть один человек, который усердствует *всегда и во всем?*) Ошибки в природе человека, это *неотъемлемая* часть процесса обучения. Не ошибается тот, кто ничего не делает – а это, возможно, самая большая ошибка. Последовательность означает, что мы активно действуем, даем себе право на ошибки, с сочувствием принимаем их и продолжаем двигаться в направлении глубинных ценностей.

## **Не надо бояться неизвестности**

Недавно я посмотрел документальный фильм о Мэле Гибсоне и о съемках его картины «*Страсти Христовы*». Этот провокационный фильм в красках изображает мучения Иисуса Христа в последние две-

надцать часов его земной жизни. Мэл пытался заинтересовать идеей крупнейшие голливудские студии, но все они отказали ему. Они были уверены, что фильм обречен на провал, и не в последнюю очередь из-за того, что, по задумке Мэла, актеры должны были произносить текст на арамейском и на латыни. Но несмотря на то что идея не вызвала большого энтузиазма, Мэл не отступался от проекта и, в конце концов, решил снимать фильм на собственные деньги.

Неудивительно, что, приступив к съемкам, Мэл погрузился в пучину страха. До этого он снял только два фильма, а кроме того, весь Голливуд предсказывал, что картина принесет только убытки. Каждый день он просыпался с мыслями, что совершает огромную ошибку, что сошел с ума, что сам не знает, во что ввязался.

Но все это не могло остановить Мэла. Вопреки сомнениям каждое утро он ехал на съемочную площадку и приступал к работе. В течение дня его несколько раз посещала мысль, что он сам не знает, что делает, что фильм выходит ужасным, что он потеряет все деньги и выставит себя на посмешище.

Но начатое не бросал. День за днем Мэл появлялся на съемочной площадке и выполнял свою работу как можно лучше. Он не знал, каким будет итог, не мог отделаться от страхов, сомнений и неуверенности –

все это было не в его власти. Поэтому Мэл сосредоточился на том, что он мог контролировать: на режиссерской работе. Развязка истории известна: Мэл закончил съемки и, несмотря на то, что все вокруг предсказывали фильму провал, его ожидал грандиозный успех – кассовые сборы за первые же дни проката составили более двухсот миллионов долларов.

Но важно понимать: настойчивость *не всегда* приводит к достижению целей – хотя многие книги по повышению мотивации утверждают, что можно достичь чего угодно, было бы желание и упорство. Реальность такова, что порой мы добиваемся желаемого, а порой нет. Разумеется, упорство *повышает вероятность* успеха, но не гарантирует его. На каждый фильм, собирающий миллионы, приходится по фильму, который приносит огромные убытки. Секрет заключается в том, что можно испытывать страх, неуверенность и сомнения – и все-таки действовать! Нельзя контролировать мысли и чувства – но всегда можно контролировать, куда идут ноги и что делают руки! Вот это мы и подразумеваем под последовательностью: продолжать действовать в соответствии с ценностями, невзирая на мысли и чувства, возникающие по пути.

# Даем новое определение успеху

Вдохновляющие истории (Роберт Брюс освободил Шотландию от гнета англичан; Мэл Гибсон, несмотря ни на что, снял успешный фильм) таят в себе потенциальную опасность. Она исходит из нашего понимания успеха. Говоря о художниках, врачах, спортсменах, бизнесменах, рок-звездах, политиках, мы обычно измеряем их успешность достигнутыми целями. Но замыкаясь в рамки этого крайне ограниченного понимания, мы обречены вести жизнь, ориентированную на цели: хроническое уныние и недовольство, прерывающиеся вспышками удовлетворения. Поэтому я предлагаю вам задуматься о другом определении успеха: *успешность – это возможность жить в согласии с ценностями.*

Приняв новое определение, вы поймете, что успех возможен уже сегодня, независимо от того, достигнуты ли глобальные цели. Отдача приходит прямо сейчас – и всегда, когда вы поступаете в соответствии с ценностями. Плюс к тому, вы свободны от одобрения окружающих. Вам больше не нужны слова – «Да, у тебя получилось!», вы не ищете подтверждения правильности действий. *Вы сами* знаете, что живете в согласии с ценностями, – и этого достаточно.

Саула, Донна и другие люди, с которыми вы познакомились на страницах книги, не похожи на героев фильмов. Они не совершали отчаянных подвигов, не преодолевали невероятных трудностей. Но все они успешны, так как смогли услышать свое сердце и решиться на важные изменения в жизни. (Как я уже говорил, жить в согласии с ценностями вовсе не означает отказаться от целей; нужно всего-навсего изменить фокус внимания и наслаждаться жизнью «здесь и сейчас», а не расстраиваться из-за того, чего у нас нет.)

Важно упомянуть и о том, что все пациенты, о которых я вам рассказывал, время от времени «сходили с дистанции». Все они теряли из виду ценности, попадались на крючок бесполезных мыслей, ввязывались в борьбу с болезненными чувствами и поддавались саморазрушительным позывам. Но последовательность всякий раз помогала им вернуться на правильный путь.

Возьмем ситуацию Донны. На освобождение от алкогольной зависимости ей потребовался почти год. Много раз ей удавалось не пить в течение нескольких недель, но затем происходило событие, провоцирующее новый срыв: годовщина аварии, годовщина похорон, первое Рождество без мужа и дочери. Подобные даты вызывали множество болезненных чувств и вос-

поминаний, и Донна ощущала сильнейший позыв выпить. И порой она «забывала» обо всем, чему научилась на наших сеансах, и снова заливала боль алкоголем.

Но время шло, и ей все лучше и лучше удавалось останавливать себя. Первый срыв произошел в день рождения дочери. Тогда Донна ушла в недельный запой. Второй срыв выбил ее из ритма уже на три дня, а третий – всего на день.

Донна быстро поняла, что, проявив слабинку, нет никакого смысла казнить себя. Самобичевание и самокритика не дают сил двигаться дальше, наоборот, удерживают на месте, заставляя бесцельно «пережевывать» прошлое, над которым мы все равно не властны. Так что после каждого срыва Донна возвращалась к базовой формуле ТПП.

Терпеливо принимаем внутренний опыт

Прокладываем маршрут к ценностям

Предпринимаем действия

Как это применяется на практике? Итак, допустив ошибку, первым делом признайте ее: полностью осознайте, что именно произошло. Также нужно принять, что это уже случилось и ничего не изменить. Никто не властен над прошлым. И хотя иногда полезно анализировать свои действия и думать, как вы могли бы изменить поведение в будущем, нет никакого смыс-

ла застревать в прошлом, терзаясь от сознания собственного несовершенства. Итак, признайте, что вы сбились с пути, действие уже состоялось и его не отменить. Примите и то, что вы человек, а значит, имеете право на ошибку.

Затем спросите себя: «Что можно сделать прямо сейчас? Вместо того чтобы размышлять о прошлом, какой полезный и важный шаг я могу сделать в настоящем?»

Ну и третий шаг – разумеется, приступить к последовательным действиям в согласии с ценностями.

## **Пытаться, пытаться снова?**

«Если вы не достигли успеха с первого раза, пытайтесь, пытайтесь снова» – могущественный девиз. Но одного этого мало. Нужно еще и внимательно анализировать, приносят ли наши действия результат. Возможно, более грамотным был бы такой девиз: «Если вы не достигли успеха с первого раза, пытайтесь, пытайтесь снова; но если результата по-прежнему нет, попробуйте что-то другое».

Но грань здесь весьма тонкая. Каждый раз, когда перед вами встанет трудная задача, на вас будут накидываться демоны из породы «Это слишком трудно». «Ты не сможешь! Отступись!» – начнет говорить

разум. И возникнет соблазн поддаться ему и переключиться на что-нибудь другое. Однако во многих ситуациях требуется именно упорство. Вот как выразил это Томас Эдисон: «Многие даже представить не могут, насколько близки они были к достижению своей цели в тот момент, когда решили отказаться от нее». И здесь решающее значение приобретает навык вовлеченности. Полностью вовлекаясь в действие и осознавая производимый им эффект, очень просто ответить на важный вопрос: «В каком случае я окажусь ближе к ценностям: если проявлю настойчивость или если изменю линию поведения?» И в зависимости от ответа либо измените поведение, либо упорно добивайтесь своего.

## **Оптимистическое отношение**

В предыдущей главе я рассказал вам, что Саула обратилась в брачное агентство и начала ходить на свидания с разными мужчинами. Поначалу она постоянно нервничала, чувствовала себя неловко и некомфортно. Разум не уставал повторять, что она неудачница и может познакомиться разве что с такими же неудачниками. Но, несмотря на бесполезные истории разума, Саула проявила настойчивость и со временем вполне освоилась в новой роли.

Некоторые мужчины были просто несносны: зануды, женоненавистники, надменные эгоисты. Но попадались и другие – остроумные, обаятельные, умные, привлекательные, открытые миру. Никогда нельзя было знать заранее. В какой-то момент Саула безумно влюбилась в одного мужчину, они начали встречаться, а спустя без малого два месяца вдруг выяснилось, что тот водил ее за нос. Разумеется, Саула пришла в отчаяние и, будучи простой смертной, на какое-то время отступила в сторону. Более чем на месяц она вернулась к старым привычкам: вечерами сидела дома, перестала общаться с друзьями, постоянно «грузилась» по поводу одиночества и пыталась подбодрить себя ведрами мороженого. Но в конце концов Саула осознала, что она делает, и применила базовую формулу ТПП.

Сначала Саула предоставила место грусти и одиночеству. Она отделилась от истории «без партнера жизнь не имеет смысла» и предпочла жить настоящим (а не попусту пережевывать прошлое).

Затем она вышла на связь с ценностями и вспомнила о желании создать отношения, наполненные любовью и смыслом.

А потом Саула вернулась к действиям: возобновила общение с друзьями и близкими и вновь начала ходить на свидания.

Через какое-то время Саула снова влюбилась, и отношения продолжались более семи месяцев. К сожалению, ничего не вышло: им пришлось расстаться, так как Саула подумывала о помолвке, а мужчина не был готов остепениться.

У истории Саулы пока нет сказочной развязки. Когда мы виделись в последний раз, она продолжала ходить на свидания. Но не только это. В то же время Саула реализовывала потенциал любви и заботы в отношениях с друзьями и близкими, да и с самой собой. Конечно, все это не могло заменить ей партнера, но, безусловно, приносило много радости и удовлетворения. Более того, Саула начала относиться к свиданиям с юмором. Она научилась воспринимать их как возможность познакомиться с новыми людьми, побывать в новых местах – и побольше узнать о мужчинах! Плюс к тому Саула постоянно открывала для себя новые способы проведения досуга – от мини-гольфа до верховой езды. Иными словами, сам процесс поиска партнера превратился в интересное занятие. То, что могло бы быть болезненными попытками избежать одиночества, стало источником личностного роста!

На жизненном пути мы постоянно встречаем различные препятствия, трудности и проблемы и каждый раз оказываемся перед выбором: воспринять ситуа-

цию как возможность для личностного роста и развития либо начать бороться с ней или всеми силами пытаться ее избежать. Нервная работа, болезнь, крушение отношений – все это помогает нам эффективнее справляться с жизненными неурядицами и расти в личностном плане. Как сказал Уинстон Черчилль, «пессимист видит трудности при каждой возможности; оптимист в каждой трудности видит возможности».

По своей сути ТПП – подход оптимистический. ТПП исходит из следующих положений:

- из любых трудностей и проблем можно извлечь пользу;
- получать удовлетворение от жизни можно даже в самых крайних обстоятельствах, для этого нужно лишь жить в согласии с ценностями;
- сколько бы раз вы ни сбивались с дороги, вы всегда можете сориентироваться и продолжить путь, с той самой точки, где вы оказались.

## **Возможности**

Томас Эдисон – возможно, величайший изобретатель всех времен. Он запатентовал более тысячи различных изобретений, в том числе первый фонограф, первую электростанцию и, самое знаменитое, – элек-

трическую лампочку. С раннего детства он жадно интересовался наукой, и эта страсть всю жизнь толкала его на новые и новые изобретения, даже когда он уже прославился и стал сказочно богат. Вот одно из знаменитых высказываний Эдисона: «Большинство людей упускают благоприятную возможность потому, что она одета в рабочий халат и похожа на работу».

А мы могли бы сказать так: «Большинство людей упускают благоприятную возможность потому, что она одета в маскарадный костюм и похожа на монстра». Какое бы направление вы ни выбрали, трудности неизбежны, и они обязательно вызовут тревогу, неуверенность, ощущение уязвимости и другие неприятные чувства. Воспользоваться жизненными возможностями можно лишь в том случае, если вы готовы принять дискомфортные ощущения и двигаться дальше.

Для того чтобы создать «рентабельную» лампочку, Эдисону и его ассистентам понадобилось несколько лет упорной работы. На пути их подстерегало множество неудач. Для создания нитей накаливания они перепробовали сотни различных материалов, но раз за разом они сгорали, таяли или просто не проводили ток. И однажды, после очередной неудачной попытки, один из ассистентов Эдисона пожаловался: «Все безнадежно: у нас ничего не выйдет».

«Не говорите ерунды! – возразил Эдисон. – Никто в этом мире не знает лучше нас, как не надо делать электрические лампочки! А значит, совсем скоро у нас получится то, что нужно!»

Еще сотни неудачных попыток – и Эдисон, наконец, добился успеха и сделал мир таким, каким мы знаем его сегодня. Вот это последовательность!

Опять же, мораль истории не в том, что упорные попытки приведут вас к богатству и славе. Главное – понять, что можно наслаждаться жизнью, даже если вы еще далеко от конечной цели. Эдисону был интересен сам процесс научного открытия, а значит, он понимал, что каждый новый эксперимент, *независимо от конечного итога*, углубляет его знания. Конечно, от положительных результатов захватывало дух, но Эдисон умел ценить путешествие, даже если на горизонте не виднелось суши.

Обратите внимание, что я выбрал слово «ценить», а не «наслаждаться». Можно *ценить* операцию, которая спасет вам жизнь, но вряд ли вы будете ею *наслаждаться*. Точно также можно ценить жизнь, даже если она приносит неудобства, но глупо ожидать, что вы будете наслаждаться каждым мгновением. Стивен Хэйес часто подчеркивает, что концентрация жизни в моменте боли точно такая же, как и в моменте радости. Смысл высказывания становится понятен лишь

тогда, когда мы вовлекаемся в жизнь, то есть в полной мере осознаем «здесь и сейчас» и с интересом открываемся ему.

## **Мы выбираем рост**

Ключевая идея книги в том, что боль – неотъемлемая часть жизни. Рано или поздно все мы ее испытываем – на физическом, эмоциональном и психологическом уровнях. Но любые болезненные обстоятельства содержат в себе возможности роста. В начале книги мы познакомились с Рокси, тридцатидвухлетней юристкой, которой поставили страшный диагноз: рассеянный склероз. До болезни жизнь Рокси вращалась исключительно вокруг работы. Для нее был очень важен профессиональный рост, и она добилась значительных успехов: стала младшим партнером и получала очень большую зарплату. Однако Рокси приходилось работать по восемьдесят-девяносто часов в неделю, и она игнорировала другие, не менее важные, сферы жизни. Питалась исключительно ресторанными блюдами на вынос, почти не занималась спортом и всегда «слишком уставала», чтобы общаться с друзьями и близкими. Связи с мужчинами были недолгими и поверхностными, так как у Рокси никогда не хватало на них ни времени, ни сил. Она редко на-

ходила свободную минутку даже на то, чтобы немного расслабиться и развлечься.

Узнав свой диагноз, Рокси вдруг осознала, что ее жизнь лишена равновесия. Вероятность тяжелой инвалидности или преждевременной смерти помогла Рокси увидеть, что жизнь – это нечто большее, чем работа и деньги. Женщина осознала, что человеческая жизнь ограничена во времени, и начала думать, а что же представляет для нее истинную ценность? Каково же было ее удивление, когда она поняла, что в глубине души не так уж и ценит свою работу! Поэтому стала уделять ей меньше времени и чаще общаться с близкими, начала заботиться о здоровье: плавать, заниматься йогой, правильно питаться.

Кроме того, Рокси изменила отношение к коллегам. Раньше она так стремилась преуспеть, что почти не уделяла внимания неформальному общению. Соответственно, коллеги считали ее замкнутой и холодной. Оказавшись перед возможностью лишиться работы из-за болезни, Рокси поняла, что не хочет, чтобы ее запомнили именно такой. Поэтому она стала по-другому относиться к товарищам: проявлять интерес к их жизни и рассказывать о своей, не ограничиваясь темой работы. Оттаяв, Рокси почувствовала, что отношение коллег тоже потеплело. Постепенно с некоторыми из них у нее завязались по-настоящему дру-

жеские отношения. И со временем она начала ценить общение больше, чем непосредственно работу.

Так как Рокси разглядела в проблеме возможность, ее жизнь стала гораздо богаче и насыщеннее. Разумеется, она предпочла бы никогда не слышать о болезни, но раз уж это было за пределами контроля, оставалось лишь воспользоваться ею для личностного роста.

Подобные истории не редкость. Я встречал множество людей, которые полностью пересмотрели жизнь после того, как у них обнаруживалось серьезное заболевание. Но необязательно ждать, пока смерть заглянет прямо в глаза: приступить к значимым изменениям можно в любой момент. А наполнить жизнь смыслом поможет последовательность.

## Глава 33

# Жизнь, наполненная смыслом

Вот мы с вами и добрались до последней главы. Надеюсь, к этому моменту вы уже значительно продвинулись на пути к насыщенной, полноценной и осмысленной жизни. Если так, продолжайте в том же духе: применяйте те техники, которые вам помогают. Но, если этого не происходит, нужно разобраться, почему так и что можно сделать. Но прежде всего давайте повторим шесть ключевых принципов ТПП.

- **Разделение:** умение распознавать, что мысли, образы и воспоминания – просто слова и картинки, и позволять им приходить и уходить своим чередом, не пытаясь бороться, прятаться от них или уделять больше внимания, чем они того заслуживают.

- **Расширение:** умение создавать пространство для мыслей, чувств и позывов, позволять им возникать и исчезать своим чередом, не пытаясь бороться, прятаться от них или уделять больше внимания, чем они того заслуживают.

- **Вовлеченность:** умение полностью погружаться в «здесь и сейчас», с интересом воспринимать происходящее и открываться ему; сосредотачиваться исключительно на том, чем вы заняты в данный момент.

- **Я-наблюдатель:** часть нашего «я», которая не равнозначна мыслям, чувствам, воспоминаниям, позывам, ощущениям, образам, ролям или физическому телу. Все это – временные, преходящие состояния, и они не имеют отношения к нашей сущности. Научитесь регулярно «подключаться» к той части себя, которая неизменна, постоянно доступна и не подвержена негативным влияниям.

- **Ценности:** необходимо выяснить глубинные желания сердца: каким человеком вы хотите быть, что имеет для вас подлинную ценность; каковы ваши жизненные принципы.

- **Последовательные действия:** нужно совершать последовательные шаги по направлению к ценностям (возвращаясь к маршруту снова и снова, сколько бы раз вы ни сбивались с пути).

Ключевые принципы четко сформулированы в базовой формуле ТПП.

Терпеливо принимаем внутренний опыт

Прокладываем маршрут к ценностям

Предпринимаем действия

Чем активнее вы воплощаете в жизнь принципы ТПП, тем больше отдачи и удовлетворения она приносит. Но не нужно слепо верить моим словам. Проверь-

те на собственном опыте. Если эти принципы сработают в вашей жизни, сделают ее богаче и насыщеннее, тогда имеет смысл активно пользоваться ими.

Однако выбор остается за вами. Никто не заставляет вас руководствоваться принципами ТПП. В этом вопросе не может быть принуждения, как не может он оцениваться в терминах «плохо – хорошо», «правильно – неправильно». Начав жить по принципам ТПП, вы не станете «хорошим» человеком и не получите никакого превосходства над окружающими. Отказавшись от них, вы не станете «плохим» или «неполноценным». Если думать, что вы должны жить в соответствии с принципами ТПП, то возникнет ощущение принуждения, как будто бы вас заставляют делать что-то, чего вы на самом деле не хотите. А это не принесет ни удовольствия, ни пользы. Подобное отношение вызывает лишь стресс, напряжение и тревогу и в конечном итоге приводит к неудаче.

Каждый живет так, как считает нужным. И хотя принципы ТПП многим людям помогают изменить жизнь к лучшему, не забывайте, что это не десять заповедей! Применяйте их только по желанию и только для того, чтобы обогатить жизнь, наполнив ее смыслом. Не превращайте их в правила, обязательные для выполнения!

Я отлично знаю, что будут моменты, когда вы «за-

будете» обо всем, что узнали из книги. Вы еще не раз попадете в ловушку бесполезных мыслей, ввяжетесь в бессмысленную борьбу с чувствами и поддадитесь саморазрушительным позывам. Но в тот же миг, как вы осознаете, что с вами произошло, вы сможете это исправить – разумеется, если захотите. Повторяю, решать вам. Вы никому ничего не должны. На самом деле, я уверен, что порой вы будете сознательно воздерживаться от применения техник. Я тоже так поступаю и не вижу в этом ничего страшного. Думаю, так же будет и с вами. Просто старайтесь глубже осознавать принимаемые решения и следите, какое влияние они оказывают на вашу жизнь. Чем выше уровень самоосознанности, тем больше вероятность, что принятое решение придаст вашей жизни нужный импульс, а не направит ее в тупик.

## **Забуксовали?**

Возможно, что, добравшись до этой страницы, вы не сильно продвинулись на пути к ценностям (или вообще не сделали ни шагу). Если это так, то, возможно, причина в УЖАСе.

**Удаленность от ценностей**

**Желание избежать дискомфорта**

**Абсурдные ожидания**

## Слияние с бесполезными мыслями

Итак, если вы забуксовали или никак не можете выйти на маршрут, постарайтесь определить, что же вам мешает и как это преодолеть.

Если вы удалены от ценностей, снова и снова задавайте себе вопросы: «Что на самом деле имеет для меня значение? Каким человеком я хотел бы быть? Чего я хочу в глубине души?»

Если вы избегаете неприятных чувств (страха, тревоги и т. п.), то работайте над расширением и готовностью.

Если ваши ожидания абсурдны и нереалистичны, разбейте цель на ряд более мелких шагов, дайте себе больше времени и право на ошибку.

Если вы сливаетесь с бесполезными мыслями, вроде: «Это слишком трудно»; «Я не смогу»; «Ничего из этого не выйдет»; «Мне лень»; «Как-нибудь потом» – займитесь разделением.

А если вы не вполне ориентируетесь в техниках, то имеет смысл вернуться к соответствующим главам. Эта книга не из тех, которые можно прочесть единожды и одним махом претворить ее идеи в жизнь. Она задумывалась скорее как настольная книга – вы можете перечитывать те или иные главы всякий раз, когда в том возникнет необходимость. (А если вы просто

прочли текст и не выполнили ни одного упражнения, то самое время вернуться и сделать их.)

## **Использование ТПП в различных сферах жизни**

Принципы ТПП помогут вам подкорректировать любую сферу, которая вызывает у вас неудовлетворенность, будь то здоровье, работа, дружеские и любовные связи или семейные отношения. Что бы вы ни делали, полностью вовлекайтесь в процесс. С кем бы вы ни были, полностью погружайтесь в общение. При появлении бесполезных мыслей проведите разделение. При возникновении неприятных ощущений предоставьте им свободное пространство. И каковы бы ни были ваши ценности, оставайтесь верны им.

Принципы ТПП помогут вам решить задачу, поставленную в «Молитве о спокойствии», то есть:

*Развить способность принимать то, что нельзя изменить, найти мужество изменить то, что можно, и обрести мудрость, чтобы отличить одно от другого.*

Если проблему решить можно, тогда переходите к активным действиям в соответствии с ценностями. Если проблему решить нельзя, используйте разделение, расширение и вовлеченность, чтобы принять это.

А чем больше вы практикуете вовлеченность, то есть глубоко погружаетесь в «здесь и сейчас», тем проще вам будет отличать одно от другого.

Какая бы проблема перед вами ни стояла, есть только два эффективных подхода:

1. Принять ее.

2. Перейти к активным действиям по ее устранению.

Если в данный момент активные действия невозможны, остается единственный вариант: принимать ее до тех пор, пока вы не найдете эффективного решения.

## **Сосредоточьтесь на том, что вам подвластно**

Что бы вы ни пытались сделать, лучших результатов вы достигнете в том случае, если сосредоточитесь на том, что вам подвластно (а худших – когда будете думать о том, что лежит за пределами контроля).

Итак, что же вам *подвластно*? В общем, только две вещи: действия и внимание. Человек может контролировать свои действия, независимо ни от каких мыслей и чувств (если полностью осознает внутренние переживания и сосредотачивается на деле). Также можно

управлять вниманием, то есть регулировать его фокус и степень заинтересованности и восприимчивости.

Все остальное практически не контролируется нами. Например:

- У нас почти нет контроля над чувствами, мыслями, воспоминаниями, позывами и физическими ощущениями. Чем больше мы пытаемся их контролировать, тем хуже нам это удается.

- Мы не можем контролировать других людей. (Конечно, можно влиять на них, но только с помощью своих же действий. Таким образом, у нас нет прямого контроля над окружающими – только над действиями. Даже если вы приставите человеку пистолет к затылку, у вас все равно не будет над ним контроля: ведь всегда остается выбор – умереть, но не подчиниться).

- Мы не можем контролировать окружающий мир. (Можно взаимодействовать с миром и изменять его – но только через действия. То есть мы контролируем свои действия, но не сам мир.)

Итак, прямой смысл направлять энергию преимущественно на действия и внимание. Делайте то, что для вас ценно. Полностью вовлекайтесь в то, что делаете. И обращайтесь внимание на результаты.

Помните, даже крошечный шаг в направлении цен-

ностей делает жизнь насыщеннее и богаче.

## **Как далеко вы зашли?**

Главная цель книги – помочь вам разорвать порочный круг и выбраться из ловушки счастья; жить насыщенной и осмысленной жизнью, а не делать целью существования погоню за «хорошими» чувствами и бегство от «плохих». Как говорится, жизнь протянется – всего достанется. Вы будете испытывать абсолютно все человеческие чувства, от радости и любви до страха и гнева, и нужно с готовностью предоставлять место для них для всех.

Итак, как далеко вы зашли с тех пор, как впервые открыли эту книгу? Как часто вы попадаете в ловушку счастья, то есть начинаете убегать от «негативных» эмоций и отчаянно гнаться за «позитивными»? Если вам действительно интересно, сделайте вот что. Вернитесь в самый конец первой главы и снова проделайте тест «Контроль над мыслями и чувствами». Сравните результаты. Если количество ответов «а» уменьшилось, вы на правильном пути. Если нет, то вы получили полезную информацию: хотя вы и почерпнули из книги несколько полезных идей, вы еще не научились эффективно использовать их. (Если и так, не волнуйтесь – просто вам требуется дополнительная практи-

ка.)

В древней восточной поговорке говорится: «Если идти, не меняя пути, придешь туда, куда направлялся». Чтобы жизнь была осмысленной, ей нужно направление, а его укажут глубинные ценности. Приблизьтесь к ним, пусть они станут путеводной звездой. Выработайте понимание направления. Постоянно ставьте значимые цели и решительно добивайтесь их. Но не забывайте ценить то, что имеете *уже сейчас*. Это важно, ведь настоящее – единственное, что только и может у нас быть. Прошлого не существует, оно – лишь воспоминания, возникающие в настоящем. Не существует и будущего, оно не более чем мысли и образы, которое тоже рождаются в настоящем. Все, что у нас есть, – это «сейчас». Так возьмите от него максимум. Осознавайте все, что происходит. Ощутите момент во всей его полноте.

И помните: жизнь дает максимум тем, кто умеет извлекать максимум из того, что она дает.

# Благодарности

Невозможно выразить словами огромную благодарность, которую я испытываю к Стивену Хэйесу, основателю терапии принятия и последовательности (ТПП). Он сделал королевский подарок мне, моей семье, моим пациентам и всем людям. Кроме того, я многим обязан другим последователям ТПП за полезные советы, опыт и информацию, которыми они свободно делятся на семинарах, конференциях и через Интернет. Особенно я благодарен Келли Уилсон и Хэнку Робу, на чьи представления я опирался и чьи высказывания неоднократно цитировал в книге. Также хочу отметить и других активистов ТПП, которые не раз давали мне советы и полезные комментарии по поводу книги на разных этапах ее создания. Это Джим Марчман, Джо Джиаррочи, Джо Парсонс, Соня Бэттен, Джулиан Макналли и Грэм Тейлор.

Особую благодарность хотелось бы выразить моему брату Дженгису. Как обычно, он был неиссякаемым источником советов, вдохновения и силы – особенно в те смутные времена, когда я подумывал забросить книгу. Кроме того, хотелось бы поблагодарить друзей и близких, которые читали книгу (или отрывки из нее) и давали мне полезные отзывы. Это Джонни Уотсон,

Маргарет Денман, Пол Даусон, Фред Уоллес и Кат Кунинг. А еще огромное спасибо моей маме и моей жене – они обе очень помогли мне, взяв на себя труд перепечатать огромные фрагменты книги: разбирать мои каракули – задача не из легких!

Отдельно хочу поблагодарить Кармел за поддержку и обратную связь, которую я постоянно получал от нее в течение работы над книгой, а также за ее всегдашнюю заботу (и готовность смириться с тем, что я часами не вставал из-за компьютера).

Я сердечно благодарен всем трем редакторам, работающими со мной на разных этапах: Хавьеру Ватеркейну, который очень помог мне с начальными главами, а также предложил название; Майклу Кару, на чьи плечи лег весь груз работы и который многому научил меня; и Монике Бертон, которая помогла книге сбросить «лишний жирок» и придала ей нынешнюю форму. И разумеется, я бесконечно благодарен всем добрым людям из издательства Exisle Publishing, которые проделали огромную работу ради того, чтобы книга появилась на свет. Это Гарет Сейнт-Джон Томас, Бенни Сейнт-Джон Томас, Ануска Джоунс, Пенни Кэп и Сандра Ноукс. Ну и, конечно, огромное спасибо моему агенту Сэмми Юстесену – за то, что мы с Exisle Publishing нашли друг друга.

И наконец (но не в последнюю очередь) – большое

спасибо журналистке и писательнице Марте Бек. Ее статья о ТПП в журнале O Magazine послужила основным источником вдохновения, потому что я впервые увидел, что сложные понятия ТПП могут быть изложены простым человеческим языком.

*Расс Хэррис*

*Австралия, Мельбурн*