

Шона Шапиро  
всемирно признанный эксперт по осознанности

Доброе  
утро,  
я люблю  
тебя!

Практики осознанности  
и самосострадания на каждый день

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Психология. Сам себе коуч

Шона Шапиро

**Доброе утро, я люблю тебя!**  
**Практики осознанности и**  
**самосострадания на каждый день**

«ЭКСМО»

2020

УДК 159.923.2

ББК 88.52

## **Шапиро Ш.**

Доброе утро, я люблю тебя! Практики осознанности и самосострадания на каждый день / Ш. Шапиро — «Эксмо», 2020 — (Психология. Сам себе коуч)

ISBN 978-5-04-169941-3

Все мы мечтаем обрести внутреннее спокойствие и легкость, чаще радоваться и жить более осмысленной жизнью. Но оказалось, что медитировать как индийские йоги и достигать дзена не так-то просто, и многие из нас продолжают считать себя «недостаточно хорошими», утопая в тревоге, стрессах и страхах. В этой книге доктор Шона Шапиро доступно рассказывает о том, как работает наш мозг и почему мы застреваем в деструктивных мыслях и чувствах. Оказывается, мы буквально запрограммированы природой быть пессимистами и относиться к себе критично! Но перенастроить свой разум никогда не поздно. И научные исследования доказали, что доброе и сострадательное отношение к себе — ключ к этим изменениям. Простые ежедневные медитации и практики осознанности Шапиро помогут вам на пути к обретению спокойствия, радости и гармонии. В формате a4.pdf сохранен издательский макет.

УДК 159.923.2

ББК 88.52

ISBN 978-5-04-169941-3

© Шапиро Ш., 2020

© Эксмо, 2020

## Содержание

Предисловие Дэниэла Дж. Сигела	6
Часть I	8
1	8
В поисках научных объяснений и новой модели осознанности	12
Практика: намерения	14
2	16
Никогда не поздно изменить свой мозг	16
Выращивание, настройка, обрезка: развитие чудесного разума	17
Автострады для привычек в сравнении с проселочными дорогами для сострадания	18
Практика, а не совершенство	20
Принцип пяти процентов	21
Каждое мгновение имеет значение	22
Позитивная нейропластичность	23
Практика: что вы хотите развивать?	23
Практика: напоминания	24
3	25
Осознанность	26
Так что же такое осознанность на самом деле?	26
Наука осознанности	27
Преимущества осознанности	29
Мифы об осознанности	31
От реакции к ответу	32
Полноценная жизнь	34
Практика: учимся видеть ясно	34
4	36
Конец ознакомительного фрагмента.	38

# Шона Шапиро

## Доброе утро, я люблю тебя!

### Практики осознанности и самосострадания на каждый день

*Моим родителям, Дину и Джоанне*

*«Где бы ты ни находился – это отправная точка».*

*Кабир*

**Dr. Shauna Shapiro**  
**Good Morning, I Love You: Mindfulness and Self-Compassion Practices to Rewire Your Brain for Calm, Clarity, and Joy**

\* \* \*

*Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.*

© Снитич О.Б., перевод на русский язык, 2022

© Оформление. ООО «Издательство „Эксмо“», 2022

© 2020 What You Practice Grows emphasiser, Inc.

Foreword © 2020 Daniel J. Siegel

## Предисловие Дэниэла Дж. Сигела

**автора бестселлеров «Хорошие родители дают детям корни и крылья» и «Сознание. Наука и искусство присутствия»**

Если вы хотите научиться простым, но основательным методикам обретения ясности и спокойствия ума, в этом мудром и доступном руководстве предлагаются научно обоснованные идеи и практики для ментального здоровья. А если вам также хочется стать более сострадательным, добрым и любящим человеком – для самого себя и для своих близких, – то в книге «Доброе утро, я люблю тебя!» вы найдете четкие и ясные способы каждый день проживать с пользой. Кроме того, если вы воспользуетесь советами Шоны Шапиро, вы сможете укрепить и развить внимание и способность фокусироваться, осознанность и сострадание, что доказанно делает нас здоровее – во всех смыслах.

Результаты исследований доктора Шапиро и других признанных экспертов за последние два десятилетия подтверждают, что простые ментальные практики оказывают значительное положительное воздействие на тело и мозг. Например, доказано, что они снижают уровень гормона стресса – кортизола; укрепляют иммунитет и сердечно-сосудистую систему; оказывают противовоспалительный эффект и даже участвуют в оптимизации теломеразы, фермента, который способствует увеличению продолжительности жизни и замедляет старение организма!

Исследования также подтверждают, что практики для развития осознанности, внимания и сострадания способны менять структуру мозга. Основной посыл Шапиро созвучен с главным принципом нейропластичности: «То, что ты практикуешь, становится крепче». Нейропластичные изменения происходят следующим образом: там, куда направляется внимание, происходит возбуждение нейронов и возникает нейронная связь. Эта книга научит вас фокусировать внимание правильно, чтобы активизировать нейронные сети в мозге и менять его структуру. Я не шучу! Фокус внимания действительно способен менять физическую структуру вашего мозга!

Но как именно практики осознанности меняют работу и структуру мозга? Можно назвать это одним словом – целостность, т. е. интеграция различных частей и отделов. Например, выстраивание более тесной связи между правым и левым полушарием, обеспеченное увеличением сплетения нервных волокон – мозолистого тела. Интеграция также проявляется в росте связующих сетей между префронтальной корой и гиппокампом. Кроме того, исследования продемонстрировали, что уже существующие связи между различными отделами мозга ощутимо укрепляются и усиливаются! И все благодаря простым, но эффективным практикам, о которых рассказывается в этой книге.

Все это означает, что ваш мозг будет становиться более целостным. Но почему это так важно? Любой процесс в мозге и его регуляция зависят от целостности. Например, эмоциональное состояние и настроение, мышление и способность к рассуждению, моральные качества и поведение в отношениях, эмпатия и сострадание. Все эти аспекты саморегуляции не только помогают нам достичь жизненного баланса, они – основа здоровья разума и тела. Ментальные практики развивают концентрацию, доброжелательность и способствуют обретению душевного спокойствия. При регулярных тренировках это безмятежное состояние входит в привычку. Там, куда направлено наше внимание, растут нейронные связи – то, что ты практикуешь, становится крепче.

Исследования Шоны Шапиро сыграли важную роль в понимании того, как развивать эмпатию у студентов-медиков, что понимать под осознанностью в нашей повседневной жизни

и как самосострадание влияет на осознанность. Она помогла нам увидеть, что всеобщая увлеченность концепцией осознанности в сфере культуры, образования, в клинической практике и научных исследованиях объясняется не только ее способностью развивать внимание и мышление; осознанность также подразумевает доброжелательность и любовь, которые исцеляют сердце, приносят тепло в отношения и укрепляют устойчивость по отношению к жизненным невзгодам. Помимо важного вклада Шапиро в науку эта книга рассматривает осознанность с точки зрения личной борьбы с болезнями, что превратило опыт перехода к осознанности в важнейший жизненный момент.

Я знаком с профессором Шапиро более двенадцати лет, выступал с лекциями вместе с ней в разных местах в США и за рубежом и своими глазами видел, насколько вдохновляющими были ее рекомендации для огромного количества участников семинаров и конференций. Эта книга – волшебная квинтэссенция ее невероятного научного, образовательного и личного путешествия к достижению нашего общего благополучия. Она многому меня научила, заставила смеяться и плакать, и ее мудрость принесла мне огромное облегчение. Надеюсь, на вас книга окажет тот же эффект! Желаю вам счастливого пути к обретению любви, добра и счастья!

*Дэниэл Сигел, доктор медицинских наук,  
директор образовательного центра Mindsight Institute,  
профессор медицинской школы Калифорнийского университета*



# Часть I

## То, что ты практикуешь, становится крепче

### 1

#### Шепот монаха

*«То, что ты практикуешь, становится крепче».*  
*Британский монах, которого я встретила в Таиланде*



Никогда не поздно перестроить свой мозг и изменить свою жизнь. Я знаю, что это может каждый, потому что сама справилась с этим. Практики, описанные в книге, предлагают способы укрепления глубокого спокойствия, удовлетворенности и ясности мозга. А самое лучшее то, что начать вы можете, где бы ни находились. Как сказал индийский поэт XV века Кабир: «Где бы ты ни находился – это отправная точка».

Моей отправной точкой стал самый неподходящий момент: мне было 17, я лежала на больничной кровати с металлическим стержнем в позвоночнике и наблюдала, как жизнь, к которой я привыкла, исчезает буквально на глазах.

До этого момента я жила как в сказке в прекрасном Лагуна-Бич в Калифорнии. Меня выбрали королевой выпускного бала, я привела школьную волейбольную команду к победе на чемпионате штата и только что досрочно поступила в университет Дьюка, где должна была играть в их волейбольной команде НАСС<sup>1</sup>.

За несколько месяцев до выпуска я сидела в кабинете хирурга-ортопеда, ожидая, когда он придет и проведет обычный осмотр, который я делала бесчисленное количество раз для наблюдения за сколиозом. Искривление позвоночника у меня было с самого рождения, но оно не мешало мне жить. У нас с доктором сложились очень близкие отношения, и мне не терпелось рассказать ему о чемпионате по волейболу и Дьюке. Я поднялась с кресла, как только открылась дверь, но выражение лица моего врача остановило меня.

«Шона, рентген показал, что сколиоз стал еще хуже. Позвонок проткнут легкие, если мы что-то не предпримем. Тебе нужно делать операцию».

---

<sup>1</sup> НАСС – Национальная ассоциация студенческого спорта. – Прим. пер.

Я была ошеломлена и поражена его словами. А затем меня накрыла нарастающая волна ужаса. Недели перед операцией показались вечностью, проведенной в чистилище. Меня преследовал образ большого металлического стержня, проникающего в позвоночник. Мой разум был заперт в будущем, полном ужаса и отчаяния.

Проснувшись после операции, я попала из чистилища в ад: невыносимая боль едва давала двигаться. Я поняла, что жизнь, какой я ее знала, и будущее, о котором мечтала, потеряны для меня.

На протяжении нескольких месяцев реабилитации мне приходилось жить в чужом теле и, что еще хуже, с чужим разумом. Исчез энергичный, спортивный подросток, а на его месте появилась кроткая, напуганная девочка, каждое движение которой было неловким и болезненным.

Но больше всего мучений мне доставляли собственные мысли. Я лежала, чувствуя все большую безнадежность и ужас: *Мне всегда будет больно? Я никогда больше не смогу играть в волейбол. В колледже я никому не понравлюсь. Меня когда-нибудь хоть кто-то полюбит? Никого не привлечет это сломанное тело с огромными красными шрамами.*

Я пыталась выбраться из своего состояния и заставляла себя думать о хорошем, но эти мысли не могли заглушить чудовищный страх и боль, которые сидели внутри. Я пыталась отвлечься: общалась с друзьями, когда они меня навещали, смотрела фильмы, но ничего не успокаивало тревогу, бушевавшую в моей голове.

Затем появилась надежда – оттуда, откуда я меньше всего ее ждала. Мы с отцом очень сильно любили друг друга, но часто ссорились и воевали почти по каждому поводу.

Наши отношения изменились после операции. Я никогда не забуду день, когда он вошел в мою палату со взглядом, полным отеческой любви и заботы, и протянул мне книгу. Это был экземпляр «Куда бы ты ни шел – ты уже там. Осознанная медитация в повседневной жизни» Джона Кабат-Зинна<sup>2</sup> – пионера в области практики осознанности.

Я ахнула, прочитав первый абзац: «Что бы с вами ни произошло, это уже произошло. Наиболее важный вопрос – как вы собираетесь справиться с этим?»<sup>3</sup>

Я стала читать дальше, часто – сквозь слезы, и эта мудрая книга открыла передо мной возможность, которая ускользала от меня все долгие месяцы моей болезни: *Я снова смогу быть счастлива.* Моя стойкость, спрятанная за страхом и болью, начала пробуждаться. Я почувствовала проблеск надежды – надежды на исцеление.

Я прочитала все книги, статьи и очерки об осознанности, которые смогла найти. Чем больше я читала и тренировалась, тем больше стала замечать незначительные перемены. Вместо того чтобы жить прошлым и заикливаться на будущем, я стала находить моменты умиротворения в настоящем.

Эти мгновения стали иметь значение: мама открывает окно, и запах океана окутывает меня; последний луч солнца отступает перед ночью. Я даже слышала волшебство, когда отец играл на серебряной флейте, из-за которой всего несколько месяцев назад я так смущалась перед друзьями.

Когда разум успокоился, боль в теле начала чувствоваться иначе. Мое отношение к ощущениям стало другим. Это больше не была «моя боль», скорее, она стала просто «болью». И когда я перестала усугублять свои страхи, то начала замечать моменты покоя. Боль осталась, но я страдала меньше.

Мой прогресс происходил постепенно, иногда почти незаметно, но я остро ощущала каждое улучшение. Каждый крошечный успех побуждал меня продолжать идти вперед.

---

<sup>2</sup> Кабат-Зинн, Джон. Куда бы ты ни шел – ты уже там. Осознанная медитация в повседневной жизни. – Москва: Эксмо, 2019.

<sup>3</sup> Кабат-Зинн, Джон. Куда бы ты ни шел – ты уже там. Осознанная медитация в повседневной жизни. – М.: Эксмо, 2019.

Мама до сих пор плачет, вспоминая момент, когда спустя четыре месяца после операции она узнала, что со мной все будет в порядке. Я находилась дома, часто мне приходилось по-прежнему лежать в кровати, но мои шрамы заживали хорошо, и я наконец-то могла ходить без посторонней помощи.

Повинуясь прихоти, я объявила, что иду на пляж купаться. Я сняла потрепанный серый спортивный костюм, который стал моей повседневной одеждой, и надела свой любимый синий купальник. Мама смотрела, как мое изможденное тело осторожно перемещается по песку, пока я шла к воде. Она вспоминает, как у нее перехватило дыхание, когда мои огненно-красные шрамы исчезли в синеве волн.

Через мгновение после того, как вода накрыла меня с головой, я почувствовала, как во мне вспыхнула искра жизни. Чувство возрождения и силы, чтобы начать все сначала. Почему-то в этот момент мы обе – мама и я – поняли, что я буду в порядке.

Это купание стало началом перемен. Хотя ежедневный прогресс все еще был едва заметен, моя вера, радость и надежда были восстановлены. Я знала, что, несмотря на все, что случилось и что еще случится, внутри меня есть что-то неразрушимое. Мое путешествие началось.

Перенесемся на четыре года вперед: я еду на неустойчивом мотоцикле сквозь влажную тропическую жару, руки мертвой хваткой обхватывают талию моей подруги Робин. Мы несемся по извилистой гравийной дороге с почти нулевой видимостью. Мы третий день в Таиланде и ищем храм, спрятанный под водопадом.

Я познакомилась с Робин в Дьюке. Нас обеих зачислили на курс доктора Крейгхеда по психическим отклонениям, который начинался в 8.00. Я была прилежной первокурсницей, а она «крутой» второкурсницей. Однако мы оказались родственными душами, и за разговорами о психологии, мальчиках и смысле жизни мы сформировали то, что стало дружбой на всю жизнь.

В последний год моего пребывания в Дьюке Робин позвонила мне из Лондона, где она работала. Она планировала путешествие в Непал и Таиланд и хотела, чтобы я присоединилась.

Присоединиться к моей лучшей подруге ради приключения, во время которого я могла бы продолжить изучение осознанности, в месте, где она практиковалась веками? Я восторженно закричала: «Да!»

Несмотря на пот, щипавший нам глаза, когда мы вглядывались в дорогу, Робин каким-то образом заметила крошечный деревянный знак, отмечающий тропу к монастырю у водопада.

Отмахиваться от насекомых и прокладывать себе путь через густые джунгли в саронгах и шлепанцах было нелегко, но в конце концов мы увидели его. Вода, переливавшаяся на солнце, низвергалась ревущим водопадом. Это означало, что монастырь был прямо впереди.

Мы спустились по скользким, покрытым мхом каменным ступеням. Внизу стоял монах в одеждах шафранового цвета. Без малейшего удивления он приветствовал нас и пригласил медитировать вместе с ним. Когда мы на цыпочках вошли в скромное каменное здание, нас окутал аромат ладана. Внушительные, увитые виноградом стены возвышались над скромным алтарем с маленькой статуей Будды и единственной горящей свечой. Вокруг алтаря лежало множество подушек для медитации.

В моей голове крутились мысли: «*О боже, это реальность: настоящий монах, настоящий храм, настоящие подушки для медитации!*» Затем начался сеанс медитации.

Я до сих пор помню, как мои легкие наполнились воздухом, когда я закрыла глаза. Время исчезло, и одеяло легкости, ясности и спокойствия окутало разум. И тут произошло нечто удивительное. Впервые после операции, проведенной почти четыре года назад, я ощутила полный комфорт в своем теле. Никакой боли. Никакого страха. Границы моего тела растворились. Я чувствовала связь со всем сущим через абсолютное чувство покоя.

Прозвенел колокольчик, возвещающая конец сеанса. Я посмотрела на Робин. Она взглянула на часы и одними губами произнесла: «Прошел уже час!» Он показался лишь мгновением.

Когда я вышла из храма, окутанная блаженством, монах посмотрел мне в глаза и прошептал два простых, но действенных слова: «Продолжай практиковать».

Неделю спустя, повинувшись шепоту монаха, я вошла в ворота тайского монастыря, чтобы начать свой первый ретрит медитации. Монахи не очень хорошо говорили по-английски, а я не говорила по-тайски, но знала, что осознанность заключается в том, чтобы находиться в моменте, присутствовать там, где ты сейчас есть. После моего опыта в монастыре у водопада я чувствовала себя уверенно, и мне не терпелось начать.

В первое утро мы собрались в большом зале для медитации с видом на красивый пруд, заросший цветами лотоса. Я не могла представить себе более совершенной обстановки для начала моего первого ретрита.

Первоначальные инструкции, данные на примитивном английском языке, были просты и понятны: почувствовать дыхание, ощутить, как воздух входит и выходит из моего носа. Я начала. Один вдох. Два вдоха. Мои мысли блуждали где-то далеко. Я вернула их обратно. Один вдох. Черт возьми! Они снова блуждали.

До тех пор большая часть моего изучения осознанности была теоретической. На самом деле все оказалось совсем не так, как я себе представляла. Я ожидала, что медитация будет похожа на то умиротворяющее и исцеляющее переживание, которое я испытала в храме у водопада. И вот я находилась здесь, изо всех сил стараясь сохранить присутствие разума. Его затягивало в прошлое: *Если бы я только \_\_\_\_\_.* *Лучше бы я не делала \_\_\_\_\_.* Или он перескакивал в будущее: *Что, если \_\_\_\_\_? Смогу ли я когда-то \_\_\_\_\_? Что я буду делать, \_\_\_\_\_?*

Чем больше я пыталась заставить свой разум успокоиться, тем больше мое внимание переключалось с одной мысли на другую. Я наконец поняла значение термина «обезьяний ум», который часто встречала в книгах по осознанности. Это выражение описывает явление, когда наш разум перескакивает от мысли к мысли, как обезьяна раскачивается на ветке, держась то одной конечностью, то другой. Мои надежды на «идеальный» ретрит для медитации в этой «идеальной» обстановке рухнули.

Учитывая языковой барьер и факт, что в зале царил тишина, я не могла поговорить с монахами о своих трудностях. Предоставленная сама себе, я окунулась в бездну самоосуждения: *Что с тобой не так? У тебя это ужасно получается. Почему ты вообще здесь? Ты думаешь, ты такая духовная? Ты фальшивка.*

Еще хуже то, что я начала осуждать всех, кто находился вокруг меня, – даже монахов: *Почему они просто сидят здесь? Разве они не должны что-то делать?*

К счастью, на следующий день прибыл англоговорящий монах из Лондона, и мне была предоставлена встреча с ним. Когда я рассказала, как сильно я старалась и как ужасно продвигалась моя практика осознанности, он ответил искренним смешком: «О боже, ты не практикуешь осознанность. Ты практикуешь осуждение, нетерпение и разочарование».

Затем он произнес шесть слов, которые запечатлелись в моем мозгу: «То, что ты практикуешь, становится крепче».

Этот монах постиг фундаментальные истины о мозге, которые нейробиологи только начинали исследовать в то время. Что бы мы ни практиковали мгновение за мгновением, оно изменяет наш мозг. *То, что мы практикуем, становится крепче.*

Монах продолжал объяснять, что, если мы практикуем осознанность с осуждением, мы развиваем осуждение. Если мы практикуем ее с разочарованием, мы развиваем разочарование. Он научил меня, что осознанность значит не просто обращать внимание. Речь идет о том, *как* мы обращаем внимание.

До этого момента большая часть того, что я читала об осознанности, фокусировалось на внимании к настоящему моменту. Мудрый монах помог мне понять, что это еще не вся исто-

рия, что ключевым является отношение, которым мы сопровождаем внимание. Истинная осознанность включает в себя доброту и любопытство. Монах объяснил, что практика осознанности подобна ощущению любящих объятий дорогого друга, приветствующего весь наш опыт. Даже беспорядочные, несовершенные его части.

Культивирование доброты и сострадания является «секретным соусом» осознанности. Тогда я лишь мельком увидела это, но постепенно данное знание стало предметом моих исследований и работы всей жизни.

Чтобы было понятно: доброе отношение не означает, что мы позволяем себе сорваться с крючка или скрывать сложные вещи. Напротив, это способ стать по-настоящему ответственным за все свои эмоции, мысли и действия. Мы учимся понимать и лечить, а не обвинять и стыдить.

Благодаря монаху я поняла, что то, *как* мы обращаем внимание – наше **отношение**, – так же важно, как и само **внимание**.

Однако существовал и третий элемент осознанности, который мне еще предстояло изучить. Ближе к концу недели монах заметил, что мы постоянно что-то практикуем – не только когда медитируем, но и в любое другое время. Это означает, что мы постоянно что-то развиваем.

Итак, самым важным вопросом становится следующий: что вы хотите развить? Оно и есть ваше **устремление** – то, что вас больше всего волнует, личные ценности, цели и стремления.

Постепенно, в течение следующих десяти дней, с помощью монаха моя практика изменилась. Я начала наблюдать за своим осуждающим голосом, вместо того чтобы верить ему. Я перестала пытаться контролировать свои переживания и начала подходить к ним с любопытством, интересом и добротой. Я стала проще относиться к своему опыту, вместо того чтобы стремиться «сделать это правильно». Я поняла, что практика осознанности была именно такой: речь шла о **практике**, а не о **совершенстве**.

Прощаясь с монастырем и отправляясь домой, я чувствовала себя глубоко счастливой. Это было не эфемерное счастье, основанное на невероятном приключении в Таиланде, а скорее, глубокое чувство удовлетворения, возникающее из-за изменений в моем внутреннем мире. Позже я узнала, что исследователи изучают в лаборатории то, что я обнаружила в монастыре: **внешние** перемены не сделают нас счастливыми надолго, но **внутренним** изменениям это под силу.

## **В поисках научных объяснений и новой модели осознанности**

Я вернулась в США полная решимости понять то, что пережила, и поделиться этим с другими. После окончания университета Дьюка я провела следующие шесть лет, изучая науку, лежащую в основе осознанности. Я сосредоточилась на важности включения *намерения* и *отношения* в практику.

За двадцать лет клинической работы и научных исследований я стала свидетелем положительного воздействия практики осознанности и сострадания на тысячи людей: от жестких руководителей компаний до студентов колледжей с расшатанными нервами; от подавленных молодых матерей до женщин с раком молочной железы; от тревожных маленьких детей до ветеранов войны с ПТСР<sup>4</sup> и пациентов, получающих паллиативную помощь.

Хотя эта область продолжает развиваться благодаря новым исследованиям и открытиям, есть два ключевых вывода, которые мы наблюдаем снова и снова:

---

<sup>4</sup> ПТСР – посттравматическое стрессовое расстройство. – Прим. ред.

**1. Практика осознанности работает.** Она полезна для вас. Она укрепляет функцию иммунной системы, снижает уровень стресса, улучшает сон и предлагает другие бесчисленные преимущества для вас и вашей семьи, рабочего места и сообщества.

**2. Важно иметь правильное отношение и цель.** Доброта и любознательность служат основными кирпичиками для значимых и длительных изменений.

Второй вывод часто упускается из виду, но он очень важен для раскрытия всей мощи нашей практики осознанности. Работая с людьми из разных слоев общества, я обнаружила одну удивительную непреложную истину: независимо от экономических, образовательных, социальных или личных обстоятельств все мы боремся с самоосуждением и самокритикой, то есть с лежащим в глубине чувством «я недостаточно хорош».

Хуже того: когда мы видим свои недостатки или совершаем ошибки, мы склонны терзать себя, думая, что это поможет нам исправиться. Но самобичевание совершенно контрпродуктивно. Исследования показывают, что стыд не только не помогает нам научиться новому поведению и измениться. Он не может правильно воздействовать, потому что отключает центры мозга, ответственные за обучение и рост.

Напротив, доброта и любопытство высвобождают каскад химических веществ, которые включают центры нашего мозга, ответственные за обучение, давая нам ресурсы, необходимые для длительной трансформации.

В 2000 году мы с моим научным руководителем, профессором Гэри Шварцем, опубликовали новую парадигму осознанности<sup>5</sup>. Это была первая научно обоснованная модель, которая однозначно включала намерение, внимание и отношение – ключевые элементы осознанности, обнаруженные мною в Таиланде:

**1. Цель** направляет компас нашего сердца, отражая самые глубокие надежды и ценности.

**2. Внимание** тренирует и стабилизирует ум в настоящий момент.

**3. Отношение** передает то, как мы обращаем внимание – с добротой и любопытством.

Пока я продолжала исследовать осознанность, слова монаха эхом отдавались у меня в ушах: «*То, что ты практикуешь, становится крепче*». Как мы увидим в следующей главе, нейробиология догоняет древнюю мудрость. Открытия способностей мозга меняться и расти в течение всей жизни человека показали, что мы действительно можем укрепить и перестроить мозг с помощью практики.

Мы даже можем перестроить свой мозг, чтобы стать счастливой.

До недавнего времени психологи и исследователи считали, что степень нашего счастья не сильно меняется в течение жизни, всегда возвращаясь к исходному уровню, независимо от того, что с нами происходит. Например, исследование показало, что люди, выигравшие в лотерею, имеют первоначальный всплеск счастья, но в течение года возвращаются к своему исходному уровню. Еще более удивительно, что у людей, парализованных на всю жизнь в результате страшной аварии, первоначально происходит резкое падение ощущения счастья, но в течение одного года они также возвращаются к своему исходному уровню<sup>6</sup>.

---

<sup>5</sup> Shauna L. Shapiro and Gary E. Schwartz, «The Role of Intention in Self-Regulation: Toward Intentional Systemic Mindfulness», in *Handbook of Self-Regulation*, ed. Monique Boekaerts, Paul R. Pintrich, and Moshe Zeidner (New York: Academic Press, 1999), 253–73.

<sup>6</sup> Philip Brickman, Dan Coates, and Ronnie Janoff-Bulman, «Lottery Winners and Accident Victims: Is Happiness Relative?» *Journal of Personality and Social Psychology* 36, no. 8 (August 1978), 917–27.

Стыд не может правильно воздействовать, потому что отключает центры мозга, ответственные за обучение и рост.

*Теория точки отсчета для счастья* предполагает, что базовый уровень счастья человека определяется в первую очередь наследственностью и личностными чертами, укоренившимися в раннем возрасте, и что этот базовый уровень не может быть изменен.

Однако наш мозг гораздо более пластичен, чем думали ученые. Хотя мы не все рождаемся одинаково счастливыми, все можем стать счастливее. Революционные открытия в области нейробиологии показали, что мы способны изменить свою точку отсчета счастья. Но это происходит не через изменение внешних условий жизни, а через перемены в нашем внутреннем мире.

Хотя я еще не подозревала о научной подоплеке, стоящей за этим, я почувствовала это знание в монастыре в Таиланде. Мои недавние переживания счастья и покоя были вызваны внутренними изменениями в способах восприятия и отношения к жизни, а не какими-либо внешними переменами, которые произошли.

Вывод: **внешние** условия (например, выигрыш в лотерею) не изменяют базового уровня счастья, но **внутренние** перемены могут сделать это. «Счастье можно тренировать, потому что можно изменить саму структуру нашего мозга», – говорит нейробиолог Ричард Дэвидсон<sup>7</sup>.

## Как натренировать свой мозг для счастья

Тренировка мозга для счастья – цель этой книги.

В следующих главах мы будем сплетать воедино древнюю мудрость и научные исследования, чтобы сформулировать наиболее действенные практики для счастливой, наполненной смыслом жизни. Вы узнаете, как использовать осознанность в сочетании с состраданием не только для успокоения в трудные периоды, но и для того, чтобы добавить больше глубины и радости в повседневную жизнь.

Эта книга даст вам ключи к обучению и такому росту, на который вы, возможно, и не смели надеяться. В моем случае эти практики привели к новому взгляду на жизнь. Я пришла к пониманию, что мой сколиоз и операция, которые, как я думала, разрушили мои мечты, на самом деле привели меня к более длительному счастью, чем я когда-либо испытывала.

В каждой главе вы будете изучать практики, которые помогут вам во всех аспектах жизни: в семье, отношениях, работе, здоровье и стремлении к счастью.

По отдельности эти практики помогут вам сформировать нейронные связи в мозге, которые способствуют ясности ума и ощущению доброты. Вместе они помогут нам жить в более взаимосвязанном и сострадательном мире.

Возможно, лучше всего то, что не нужно ждать, чтобы начать. Как напомнил мне Джон Кабат-Зинн в мой самый темный час, мы можем практиковаться прямо здесь, **прямо сейчас**.

## Практика: намерения

Очень важно начать с понимания, почему вы читаете эту книгу. *На что вы надеетесь?* Вот тут-то и проявляется сила намерения. Наше намерение создает почву для того, что, возможно, и помогает придерживаться личного перечня того, что мы ценим больше всего в жизни.

---

<sup>7</sup> Гоулман Дэниел, Дэвидсон Ричард. Измененные черты характера. Как медитация меняет ваш разум, мозг и тело. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2018.

*На что вы надеетесь?* На каком-то глубинном уровне вы уже знаете ответ на этот вопрос. Приведенная ниже практика поможет этому знанию стать более очевидным, чтобы вы могли использовать его, когда будете читать следующие главы и применять практики в своей жизни.

Начните с того, что сядьте спокойно и остановите свое внимание на естественном потоке дыхания. Почувствуйте, что вы связаны с землей и присутствуете здесь и сейчас. Пригласите в это путешествие свое намерение.

Спросите себя: что действительно движет мной сейчас? Какое мне до этого дело? Куда я хочу направить компас своего сердца?

Например: «Пусть я обрету большое счастье». «Пусть я стану более сочувствующим и мудрым родителем». «Пусть я буду чувствовать спокойствие».

**Совет:** Не превращайте это в умственную деятельность, в которой вы стремитесь выбрать «правильное» или наиболее «идеальное» намерение. Просто слушайте, чувствуйте и открывайте себя всему, что возникает. Оставайтесь любопытным и добрым.

Когда вы будете готовы, откройте глаза и запишите свою цель. Если у вас нет четкого намерения, просто поставьте перед собой цель продолжать слушать с добротой и любопытством.

Я предлагаю вам вести дневник (на бумаге или в электронном виде) для этого внутреннего исследования и для практики в последующих главах.

---

**Самородок** Вместо сухого, типичного для учебника резюме мы будем заканчивать каждую главу ключевым учением, которое стоит запомнить. По словам лауреата Нобелевской премии по экономике психолога Дэниела Канемана, правило «пик – конец» учит нас помнить о самых ярких моментах и о завершении переживания. Вот почему я предлагаю поразмышлять над «пиками» главы и выбрать один из самых ярких, который вы запомните в «конце» каждой главы, чтобы закрепить основные моменты.

Поэтому, пожалуйста, найдите минутку и поразмышляйте над главными мыслями этой главы:

- То, что вы практикуете, становится крепче.
- Практика, а не совершенство.
- Доброта имеет значение.
- Счастье основано на внутренних, а не внешних факторах.

Поразмыслив над основными моментами этой главы, выберите один из них, который вам особенно близок. Запишите его в свой дневник. К концу книги вы соберете одиннадцать ценных выводов, которые сможете использовать в своей жизни.

## 2

### Чудо нейропластичности

*«Привычки – это человеческая природа. Почему бы не создать такие, которые будут чеканить золото?»*

*Хафиз, персидский поэт-мистик XIV века*



Пока вы читаете, ваш мозг занимается огромным количеством задач. Он управляет движениями глаз при просмотре страницы, расшифровывает символы, превращая их в слова, придавая им смысл без сознательных усилий. Нейронные связи, соединяющие части мозга, усиленно работают, когда вы откладываете на потом какие-то идеи, запоминаете их, чтобы воспользоваться ими спустя дни, недели, месяцы и даже годы после того, как прочтете эту книгу.

В то же время мозг заботится о том, чтобы вы чувствовали себя комфортно: легкие насыщают организм кислородом, сердце качает кровь и доставляет питательные вещества к триллионам клеток, пищеварительная система перерабатывает съеденный обед. Вам не нужно ничего делать, чтобы все это происходило. Вам не нужно думать, контролировать или помнить об этом. Наш организм – просто чудо жизни.

Я назвала лишь некоторые из почти бесчисленных задач, которые выполняет ваш мозг в течение всего нескольких секунд.

Но это еще не все. Как уже упоминалось в предыдущей главе, революционные открытия в нейробиологии показали, что развитие мозга человека не останавливается в определенном возрасте, как считалось ранее. Наш мозг, далекий от того, чтобы быть статичным или ограниченным в своем потенциале, может изменяться на протяжении всей жизни.

Теперь мы понимаем, как работает мозг, как он растет и как мы можем целенаправленно формировать его с помощью практики. С каждым днем мы буквально тренируем свой ум и меняем мозг.

### **Никогда не поздно изменить свой мозг**

Самое важное открытие в науке о мозге в двадцатом веке – **нейропластичность**. Оно показало, что наш мозг постоянно меняется на протяжении всей жизни. Независимо от того, сколько вам лет, вы действительно можете создать новые здоровые связи в мозге и отсеять старые, нездоровые.

Открытие нейропластичности изменило все. Почему? Потому что она подтверждает наш безграничный потенциал. Она подтверждает замечательную способность человека адаптироваться и расти не только в молодости, но и *в любое время*. В каждый момент своей жизни вы обладаете способностью изменять физическую архитектуру своего мозга. Вы можете выращивать новые нейронные связи, укреплять существующие и устранять ненужные. Вы можете в буквальном смысле преобразить свой мозг.

Если трансформация возможна, то почему многие из нас остаются в тупике? Как говорит психолог Тара Брач: «Возможно, самая большая трагедия нашего времени заключается в том, что свобода возможна, но мы проводим годы, заключенные в ловушке тех же самых старых шаблонов»<sup>8</sup>. Мы жаждем ощущать радость и легкость, идти на риск, быть подлинными и открытыми, но слишком часто страх и сомнения сдерживают нас. Мы боимся, что не сможем изменить свои привычки. Мы сомневаемся, что перемены пойдут на пользу. Мы упорно думаем: «Уже слишком поздно».

Наука о нейропластичности предлагает радикально новую перспективу. Она доказывает, что никогда не поздно меняться, расти, учиться и развиваться. У вас есть выбор и власть.

Это не похоже на щелчок выключателя, который мгновенно выключает плохое и зажигает хорошее. Перемены требуют целеустремленности. Нужна постоянная практика. Однако каждый день открывает бесконечные возможности для нее. И с практикой каждый из нас способен к трансформации.

Для начала давайте внимательнее рассмотрим наш чудесный мозг.

## **Выращивание, настройка, обрезка: развитие чудесного разума**

Хотя это невозможно точно измерить, ученые считают, что мозг человека работает со скоростью одного экса-ФЛОПА: один миллиард миллиардов вычислений в секунду. То есть в миллиард раз быстрее, чем компьютер. Мозг состоит из 1,1 триллиона клеток, включая 100 миллиардов нейронов, работающих вместе, чтобы управлять различными частями нашей жизни, от еды и сна до смеха или влюбленности. Непостижимо? Да. И каждый из нас обладает этим удивительным органом.

Можно сказать, что мозг подобен идеальному личному помощнику. Он знает, что нужно сделать, и выполняет эти задачи без нашей просьбы, в подавляющем большинстве случаев безупречно. Тем не менее для некоторых ключевых видов деятельности, особенно тех, которые влияют на счастье и удовлетворенность жизнью, мы должны обеспечить обучение, чтобы наш помощник мозг знал, что делать для достижения оптимальных результатов. Мы можем сознательно направлять собственный мозг, фокусируясь на том, какие нейронные связи мы хотим создать и развивать.

В нейробиологии есть утверждение: нейроны, которые срабатывают вместе, соединяются. Это означает, что каждый раз, когда нейроны активируются и «срабатывают» вместе, нейронные связи становятся сильнее. Такой нейрофизиологический процесс называется утолщением коры и относится к росту новых нейронов и синаптических связей в результате многократной практики. Когда мы что-то практикуем – будь то физическая активность или образ мышления, нейроны, участвующие в этой деятельности, становятся более связанными, а мозг становится сильнее и фактически изменяется.

Например, новаторские исследования в области нейропластичности мозга показали, что у лондонских таксистов сильнее развиты участки мозга, отвечающие за зрительно-пространственное отображение и память. Почему это происходит? Чтобы управлять знаменитым лон-

---

<sup>8</sup> Брач Тара. Радикальное принятие. Как исцелить психологическую травму и посмотреть на свою жизнь взглядом Будды. – М.: Эксмо, 2018.

донским черным такси в сложном городском лабиринте из двадцати пяти тысяч улиц, водители должны сдать один из самых строгих экзаменов в мире, который называется «Knowledge» (знание). Чтобы это сделать, водители учатся в среднем четыре года – столько же требуется для завершения медицинской школы в США.

Исследователи из Университетского колледжа Лондона продемонстрировали, что водители, которые сдавали экзамен, имели значительные изменения в мозге<sup>9</sup>. Они пришли к выводу, что таксисты, которые ежедневно передвигались по двадцати пяти тысячам улиц Лондона, в течение многих лет укрепляли область мозга, связанную с визуально-пространственным отображением, известную как гипоталамус.

Профессор Сара Лазар и ее коллеги из Гарварда использовали МРТ для изучения мозга людей, практикующих осознанность. Они обнаружили, что области мозга, связанные с вниманием, обучением и эмоциональной обработкой, были больше и сильнее<sup>10</sup>. Кроме того, исследователи пришли к выводу, что «практика осознанности может замедлить связанное с возрастом истончение лобной коры», то есть старение мозга.

Вывод: эти открытия подтверждают то, чему монах из Таиланда так искусно научил меня более двадцати лет назад: «*То, что вы практикуете, становится крепче*».

К тому же укрепляя позитивные синапсы и формируя здоровую архитектуру мозга, мы одновременно избавляемся от нездоровых нейронных связей. Ученые называют это «нейронной обрезкой». Когда мы не практикуем определенные мысли, чувства или поведение, мозг не «запускает» соответствующие нейроны. В результате эти мысли, чувства и поведение становятся слабее и в конце концов исчезают. Вот почему вы не можете играть на кларнете, как в старших классах, и по этой же причине вы, вероятно, уже не помните, как вычислить площадь плоской фигуры с помощью интеграла.

С эволюционной точки зрения нейронная обрезка является императивной. Это означает, что мы можем намеренно укреплять определенные связи, одновременно сокращая те, которые больше не служат нам. Обрезка позволяет мозгу зарезервировать место для нейронов, которые нам больше всего нужны, – то есть для тех, которые лучше всего помогут стать счастливее, здоровее и эффективнее.

Например, мне часто приходится тренировать терпение. Каждый раз, когда я останавливаюсь и делаю вдох, прежде чем отреагировать, я одновременно *развиваю* нейронную связь, отвечающую за терпение, и *сокращаю* ту, что управляет импульсивностью и нетерпением. Это действительно беспрюирышный вариант.

## **Автострады для привычек в сравнении с проселочными дорогами для сострадания**

Мне нравится думать о нейронных связях как о дорогах, которые могут вести нас в любом направлении. У каждого есть хорошо знакомые широкие автострады для привычек, которые мы практикуем десятилетиями. Это могут быть автоматические эмоциональные реакции, например быстрая потеря самообладания, или укоренившиеся системы убеждений, например вера в то, что вы недостаточно хороши. Или это может быть поведение, подавляющее силу воли, например многократные отсрочки и пропуск утренней тренировки.

Когда мы начинаем осознавать, что существуют такие автострады для привычек, происходит нечто важное. *Мы снова ставим себя перед выбором*. Каждый раз, когда мы осознаем,

---

<sup>9</sup> Eleanor A. Maguire et al., «Navigation-Related Structural Change in the Hippocampi of Taxi Drivers», *Proceedings of the National Academy of Sciences* 97, no. 8 (April 11, 2000): 4398–403, doi.org/10.1073/pnas.070039597.

<sup>10</sup> Sara W. Lazar et al., «Meditation Experience Is Associated with Increased Cortical Thickness», *Neuroreport* 16, no. 17 (November 28, 2005): 1893–97, doi.org/10.1097/01.wnr.0000186598.66243.19.

что едем по одной из этих автострад, мы оказываемся в точке выбора. Эти точки выбора дают нам возможность сознательно проложить новый маршрут (сформировать новую нейронную связь), вместо того чтобы бездумно идти по старому пути.

Думайте об этих новых путях как о проселочных дорогах. По проселочным дорогам ездят меньше и поначалу не так быстро. Но они являются маршрутами эволюции, приводящими нас к новым местам и переживаниям. Автострады для привычек ведут только туда, где мы бывали раньше. Что происходит, когда мы хотим отправиться в новое место?

Если мы будем продолжать использовать знакомую старую дорогу, то окажемся на том же самом ее участке и не сможем найти новое место, в которое хотим попасть. Так происходит по одной простой причине: наши автострады туда не ведут. Делать одно и то же снова и снова, ожидая разных результатов, это своего рода безумие.

Чтобы попасть в новое место, мы должны проложить новые проселочные дороги – создать новые нейронные связи, то есть практиковать другое поведение. Чем чаще мы будем пользоваться этими проселочными дорогами, тем скорее они превратятся в автострады и заменят старые, которые теперь станут добычей «специалистов» по нейронной обрезке.

Представьте себе ребенка, который ползет по полу с невероятной скоростью машинки Hot Wheels. А теперь вообразите, как этот же ребенок делает свои первые осторожные шаги только для того, чтобы упасть, захихикать, снова встать и споткнуться. Спустя годы он может ходить, бегать, скакать и танцевать, даже не задумываясь о необходимых двигательных навыках.

Перемены требуют такого же стремления практиковаться, как у детей. Однако немало важно и такое же отсутствие самоосуждения, которое позволяет младенцам переходить от ползания к ходьбе и бегу, несмотря на их неоднократные неудачи.

К счастью, мозг настроен на то, чтобы двигаться вперед, если мы дадим ему шанс. Мы даже можем тренировать его, просто представляя действие. Исследователи из Национального института здоровья провели эксперимент, в котором половина участников выполняли упражнения на фортепиано пятью пальцами, а другая половина просто воображала, что они делают то же самое<sup>11</sup>. В группе, которая физически выполняла упражнения, часть мозга, контролирующая двигательные навыки пальцев, увеличивалась. Однако у участников, которые только представляли себе упражнения, мозг изменился точно так же!

Чтобы изменить свою жизнь, мы должны освободиться от мифа о совершенстве.

Если у мозга есть такая замечательная способность, почему же многие из нас постоянно возвращаются на автострады для привычек, слишком быстро сдаются, оказавшись на проселочных дорогах, ошибочно полагая, что они никогда не доставят нас к месту назначения? В этом и заключается проблема: мы сосредотачиваемся на пункте назначения – статичном месте, в котором мы наконец «сделали это». И все же жизнь заключается не в стремлении к идеальному концу. Жизнь заканчивается только один раз, когда... Ну, вы знаете.

Чтобы изменить свою жизнь, мы должны сосредоточиться на курсе движения, а не на пункте назначения.

Жизнь – это процесс. Она постоянно развивается. Совершенство – это статичное состояние, противоположность эволюции.

---

<sup>11</sup> Alvaro Pascual-Leone et al., «Modulation of Muscle Responses Evoked by Transcranial Magnetic Stimulation during the Acquisition of New Fine Motor Skills», *Journal of Neurophysiology* 74, no. 3 (September 1995): 1037–45, doi.org/10.1152/jn.1995.74.3.1037.

Многие из величайших умов понимали это. Известный художник Сальвадор Дали советовал: «Не бойтесь совершенства, вы никогда его не достигнете». Философ Иммануил Кант отмечал: «Из такого кривого полена, как человек, ничего прямого не выстругаешь».

Если эти великие люди понимали, что совершенство невозможно, то почему мы продолжаем упрекать себя в том, что не идеальны? Чтобы изменить свою жизнь, мы должны освободиться от мифа о совершенстве.

Легенда американского футбола Вин Ломбарди заявил: «Совершенство недостижимо, но если мы будем стремиться к нему, мы сможем достичь превосходства». Знаменитый тренер знал, что стремление к превосходству ведет к успеху. Чтобы изменить свою жизнь, мы должны сосредоточиться на курсе движения, а не на пункте назначения.

## Практика, а не совершенство

Подумайте над следующими вопросами:

- Можете ли вы оставаться совершенно спокойным в час пик?
- Можете ли вы наблюдать, как соседи путешествуют по фантастическим местам, без укола зависти?
- Можете ли вы безоговорочно любить всех вокруг вас?
- Всегда ли вы находите удовлетворение в том, что происходит вокруг?

Если вы ответили «да» на все эти четыре вопроса, тогда, возможно, вы... СОБАКА.

Я надеюсь, что вы сейчас смеетесь или, по крайней мере, улыбаетесь и, возможно, испытываете легкое чувство облегчения. Конечно, вы не можете жить в соответствии со всеми этими идеалистическими стандартами. Ни один человек не может. И все же, если вы похожи на меня, то, размышляя над этими вопросами, наверное, осуждали себя за то, что не соответствуете им.

Мы задаем невозможно высокий уровень, а потом унижаем себя, когда не дотягиваем до него. Кажется, что, как бы мы ни стремились, как бы ни были успешны, этого никогда не бывает достаточно.

Итак, что же нам делать? Мы стараемся усерднее, работаем больше, толкаем, боремся и осуждаем. Наши усилия заставляют колесо жизни вращаться все быстрее и быстрее. Стремление к совершенству вызывает в нас чувство неполноценности, мы ощущаем себя истощенными, одинокими неудачниками.

Парадоксально, но чем больше мы пытаемся обрести счастье, живя в соответствии с неким идеалом, тем более неуловимыми становятся реальный мир и настоящее счастье. Мы теряем связь с тем, что имеет значение, с тем, что глубже всего в нас самих, что является подлинным источником мира и преобразования. Все, что мы видим, это то, что мы не вписываемся в идеалы. Подавленные и побежденные, мы сдаемся.

Я помню один холодный зимний день. Казалось, дождь никогда не перестанет, и мое настроение было таким же мрачным. Я сидела, закутанная в шаль, на кушетке психотерапевта, снова вспоминая какой-то инцидент, во время которого я проявила себя как остро реагирующий и нетерпеливый, а не спокойный и любящий учитель медитации, которым я надеялась стать. «Почему я не становлюсь лучше?» – спросила я доктора.

Он посмотрел на меня и сказал: «Шона, жизнь – это не проект по самосовершенствованию». Я чуть не свалилась с дивана. Я вдруг осознала, что вся моя жизнь была сосредоточена

именно на самосовершенствовании: бесконечном поиске некоего будущего идеального состояния, когда я наконец-то буду любима и смогу отдохнуть. Хуже того, я поняла, что использую свою практику осознанности как еще одну мерку, которая неизбежно покажет, что я не справляюсь.

Мы должны изменить свое мышление с *самосовершенствования* на *самоосвобождение*. Самоосвобождение означает свободу от ограничивающих убеждений, ошибочного представления о том, что с нами что-то не так и что это необходимо «исправить». Постоянные попытки «сделать все правильно» и быть «идеальными» истощают нас, никогда не давая отдохнуть здесь и сейчас и довольствоваться тем, кто мы есть.

Продолжая совместное путешествие, примите это близко к сердцу: цель практики не в том, чтобы сделать все правильно раз и навсегда. Речь идет о самой практике, а не о совершенстве. **Совершенство невозможно, но изменения – да.** Одно из моих любимых дзэн-высказываний воплощает этот парадокс: «Ты идеален такой, какой ты есть, и тебе есть куда совершенствоваться».

Таким образом, изменение – это направление, а не цель. Мир постоянно меняется, заставляя нас меняться вместе с ним. Вот почему мозг человека создан, чтобы постоянно учиться и развиваться через практику.

На самом деле Ангела Дакворт, автор бестселлера «*Твердость характера. Как развить в себе главное качество успешных людей*», обнаружила, что именно практика и настойчивость, а не врожденный талант, определяют успех<sup>12</sup>. У всех – от спортсменов-олимпийцев до выпускников Вест-Пойнта, от генеральных директоров до виртуозов-скрипачей – неизменным отличием между успехом и неудачей был не уровень их таланта, а стремление к практике. А практика находится в пределах досягаемости каждого.

Совершенство невозможно, но изменения – да.

Другой образ мышления требует, чтобы мы переоценили многие «факты» о личных изменениях, в которые общество заставило нас поверить. Например, «без боли нет выгоды» или «приведения себя в форму». В главе 5 вы узнаете, почему эти популярные представления на самом деле неверны, и познакомитесь с научно обоснованными альтернативами.

Когда мы освобождаемся от понятия совершенства и сосредотачиваемся на желаемом направлении, мы открываем свой разум навстречу важному факту: каждый момент несет бесконечные возможности.

Мы не столько меняем себя, сколько освобождаем свое лучшее «я». Этот путь не является проектом самосовершенствования с постоянно ускользающей целью – идеалом. Речь идет об открытии возможности изменения, роста и эволюции. Как напоминает нам блестящий психиатр Дэниел Сигел: «Мы всегда находимся в постоянном состоянии сотворения и созидания самих себя»<sup>13</sup>.

## Принцип пяти процентов

Если вы думаете, что нужно достигнуть слишком многого, и вы чувствуете себя подавленным, не волнуйтесь. Изменения происходят небольшими порциями. Мы знаем это по опыту: невозможно мгновенно избавиться от непродуктивной привычки и добиться желаемого поведения. Однако, вместо того чтобы рассматривать это как нормальный процесс изменений, мы склонны наказывать себя каждый раз, когда «терпим неудачу».

---

<sup>12</sup> Дакворт Ангела. Твердость характера. Как развить в себе главное качество успешных людей. – М.: Бомбора, 2018.

<sup>13</sup> Daniel J. Siegel, *The Developing Mind, Second Edition: How Relationships and the Brain Interact to Shape Who We Are* (New York: Guilford Press, 2012), 19.

Личные изменения не линейны. Бывают остановки, объездные пути, неудачи, случайности и сюрпризы. Трансформация основана на опыте. Слои за слоем мы буквально интегрируем новые способы мышления, ощущения и поведения, создавая новые связи в нашем мозгу, а затем позволяя им выражаться в мыслях, словах и действиях.

Однако чтобы что-то произошло, мы должны начать. Иногда это самое трудное. Главное – выработать «микропривычки» – небольшие сдвиги в поведении, которые приводят к большим изменениям. Я часто приглашаю своих клиентов ставить «смехотворно недвусмысленные цели». Это фраза, которую я узнала от своей коллеги – доктора Кристин Картер, автора книги «*The Sweet Spot*», дает нам разрешение расслабиться и снять напряжение. Она целенаправленно готовит нас к ранним и частым успехам. С каждым достижением мы становимся более мотивированными для следующей вехи. Маленькие победы ведут к большим переменам.

Важны даже самые незначительные переживания, особенно если они повторяются снова и снова. Представьте, что капли воды падают в ведро. Первые несколько капель кажутся небольшими, но со временем ведро переполнится. Борясь с образом мышления «все или ничего», вместо того чтобы принимать и отмечать небольшие изменения, мы настолько сосредотачиваемся на финише, что зачастую оказываемся менее эффективными в достижении цели.

Исследования подтверждают: люди, которые разбивают сложную задачу на более мелкие этапы и по очереди завершают их, выполняют задачу быстрее и качественнее, чем те, кто полностью сосредоточен на конечном результате<sup>14</sup>.

Чтобы помочь себе перестать беспокоиться о конечной цели и сосредоточиться на направлении, попробуйте спросить себя: «Могу ли я сделать всего на 5 % больше?» Так, например: «Могу ли я делать на 5 % больше упражнений? Могу ли я расслабиться на 5 % больше? Доверять на 5 % больше?» И если 5 % кажутся мне слишком большими: «Могу ли я сделать на 1 % больше?»

Вы можете подумать, что такая малость не будет иметь большого значения, но это не так. Я отчетливо помню, как в детстве у меня был жар, боль, я дрожала от озноба, глаза слезились, лицо покраснелось. Мой отец заметил, что, если бы мы могли просто понизить мою температуру на один-два градуса, я бы чувствовала себя бесконечно лучше. Он был прав. Незначительное – важно.

## Каждое мгновение имеет значение

Эту историю я услышала от буддийского учителя и писателя Джека Корнфилда, который узнал ее от великого духовного учителя Рама Дасса. Она прекрасно иллюстрирует, как каждый момент, каким бы незначительным он ни казался, влияет на то, как растет наш мозг, в свою очередь диктуя, как проходит наша жизнь и даже как мы влияем на жизнь других людей:

Молодого лейтенанта, служащего в армии, направили на курс осознанности, чтобы он научился справляться с приступами гнева. Поначалу он сопротивлялся, но чувство долга военного заставило его серьезно приступить к тренировкам и посвятить себя практике, которая, как он надеялся, остановит его частые вспышки гнева. После шести недель занятий он рассказал следующее.

Однажды в субботу он стоял в очереди на кассу в шумном местном супермаркете. Немного вспотевший из-за изнуряющей жары, которая испортила систему кондиционирования воздуха в магазине, он закипел от гнева, когда заметил, что женщина перед ним оказалась не в той очереди. Она

---

<sup>14</sup> Peter M. Gollwitzer and Paschal Sheeran, «Implementation Intentions and Goal Achievement: A Meta-Analysis of Effects and Processes», *Advances in Experimental Social Psychology* 38 (2006): 69–119, doi.org/10.1016/S0065-2601(06)38002-1.

держала в руках только один предмет и должна была стоять у экспресс-кассы, которая пустовала. Женщина держала на руках мальчика, и, прежде чем кассир пробила единственный товар, они обе начали ворковать над ребенком. Офицер буркнул про себя: «Это что, детский сад?!»

Затем, к его ужасу, женщина передала мальчика кассиру. Офицер просто взорвался в душе: «Что вы делаете! За вами в очереди стоят три человека, а вам вообще не положено стоять в эту кассу!» Но поскольку он практиковал осознанность, то избегал идти по привычному пути гнева. Вместо этого он сделал несколько глубоких вдохов, расслабился и, когда дым гнева рассеялся, заметил, что маленький мальчик довольно симпатичный.

Подойдя к молодой кассирше, он заметил: «Знаете, этот маленький мальчик очень милый». Она посмотрела на него глазами, сияющими от восторга, и сказала: «О, действительно? Он мой сын. – Затем ее голос смягчился, став более грустным: – Мой муж погиб в бою в прошлом году. Так что теперь мне приходится работать полный рабочий день, я провожу с сыном мало времени. Мне повезло, что моя мама может заботиться о нем. Она каждый день проходит с ним через мою кассу, чтобы я могла обнять его и сказать, что люблю»<sup>15</sup>.

Вы чувствуете, как все изменилось в тот момент? Представьте, как лейтенант был благодарен за то, что практика осознанности позволила ему заметить свой гнев и справиться с ним. Этот незначительный момент стал большой победой.

## Позитивная нейропластичность

У всех нас есть возможность выбирать, что мы хотим развивать. Вот почему психолог и писатель Рик Хансон ввел термин *позитивная нейропластичность*: намеренное участие в практиках, которые закрепляют конструктивные психологические ресурсы в нашем мозгу<sup>16</sup>.

Независимо от того, что происходит в вашей жизни, какую бы боль вы ни испытали и какие бы ошибки ни совершили, будущее безупречно, и вы можете начать все сначала.

Я знаю, что вы можете сделать это благодаря шести простым словам: *то, что вы практикуете, становится крепче*. Единственный вопрос: что же вы хотите развивать?

## Практика: что вы хотите развивать?

Первый шаг в любой практике – это определить свои цели. Что для вас важно? Что вы хотите развивать?

Сядьте спокойно и сосредоточьте свое внимание на естественном потоке дыхания. Поразмышляйте над высказыванием, которое мы упоминали ранее: «Ты идеален такой, какой ты есть, и тебе есть куда развиваться».

У каждого из нас есть что-то, в чем мы хотим стать лучше, что-то, что мы хотим развивать. Что-то внутри вас знает, что пора начинать. Вот почему вы читаете эту книгу. Доверяйте этой части себя.

Аккуратно спросите себя: *что я хочу развивать?*

---

<sup>15</sup> Jack Kornfield, «What Really Heals and Awakens: Highlights from Symposium 2018», *Psychotherapy Networker*, May/June 2018, [psychonetw.com/magazine/article/1163/what-really-heals-and-awakens](https://www.psychonetw.com/magazine/article/1163/what-really-heals-and-awakens).

<sup>16</sup> Хансон Рик, Хансон Форрест. Живи. Как залечить раны прошлого, справиться с настоящим и создать лучшее будущее. – СПб.: Питер, 2019.

**Совет:** прислушивайтесь к любым ответам. Оставайтесь открытым, добрым и любопытным. Например: «Я хочу научиться лучше справляться со стрессом, особенно из-за мелочей». «Я хочу быть добрее к себе». «Я хочу стать более понимающим и внимательным родителем / супругом / другом».

Если ваше тело чувствует себя хорошо, когда возникает какая-то идея, если хочется сказать «О да!», знайте, что вы нашли то, что хотите развить. Это могут быть предложение, фраза, изображение или просто слово. Что бы ни было, когда оно возникнет, вы почувствуете, что фокусируетесь на нем и оно становится окончательным и убедительным.

Когда будете готовы, запишите вашу цель.

## **Практика: напоминания**

Теперь, когда вы знаете, что хотите развить, установите в календаре ежедневное напоминание, чтобы утром первым делом вспоминать о своей цели. Ищите за день хотя бы одну возможность сделать другой, а не привычный выбор, чтобы продвинуться в том, что вы решили развивать.

Помните, что точки выбора – это те моменты, когда мы можем либо слепо свернуть на привычную автостраду, либо целенаправленно рискнуть поехать по проселочной дороге туда, куда мы действительно хотим попасть.

Каждый день записывайте свою цель, точку выбора и какую дорогу вы предпочли.

---

**Самородок** Сделайте паузу и поразмышляйте над основными мыслями этой главы, а затем выберите один вывод, который вы хотите взять с собой и применять в жизни. Запишите его в свой дневник.

Примеры:

- Совершенство невозможно, но изменения – да.
- Предпринимайте небольшие шаги, увеличивайте все на 5 %.
- Каждое мгновение имеет значение.
- Никогда не поздно изменить свой мозг.

### 3

## Осознанность: учимся видеть ясно

*«Истинный путь открытия предполагает не поиск неизведанных горизонтов, а новый взгляд на уже известное».*

*Марсель Пруст «В поисках утраченного времени», том 5*



Двадцатидевятилетний член банды по имени Хосе был моим первым пациентом в Госпитале Ветеранов города Тусон. Его направили ко мне, потому что он страдал от непрекращающихся приступов паники, которые начались вскоре после того, как конкурирующая банда попыталась убить его.

Когда Хосе вошел в мой кабинет и увидел двадцатилетнюю белую женщину, сидящую в кресле «терапевта», он закатил глаза.

«Послушай, – быстро сказал он, – мне просто нужно какое-нибудь лекарство, чтобы избавиться от этих ощущений в моем теле».

«Извините, – сказала я, – я доктор философии, а не доктор медицины, поэтому я не могу выписывать лекарства».

Он нахмурился и пожал плечами: «Хорошо – просто научи меня, как отвлечься, чтобы я не чувствовал себя так».

«На самом деле я психотерапевт, специализирующийся на осознанности, поэтому вместо методов отвлечения мы будем работать вместе, чтобы привлечь внимание к тревоге в вашем теле, чтобы мы могли начать ее лечить».

«Ты собираешься заставить меня еще больше сосредоточиться на этом? – Он почти кричал. А потом прошептал себе под нос: – Вот дерьмо... Мне нужен новый психотерапевт».

Я сделала глубокий вдох. «Хосе, позвольте мне задать вам один вопрос. Если бы члены банды, которые пытались вас убить, шли за вами по улице, хотели бы вы иметь возможность обернуться и ясно их увидеть? Возможно, оценить, сколько их, рассмотреть, какое у них оружие, чтобы решить, как реагировать? Или вы хотели бы просто проигнорировать их, а затем попасть в засаду? Единственное, что я прошу вас сделать со своим беспокойством, так это научиться видеть его ясно, чтобы оно не устраивало вам засад».

Глаза Хосе встретились с моими, и я поняла, что мы начали. То, что произошло дальше, удивило даже меня. Вы узнаете об этом в конце главы.

## Осознанность

Когда я решила заняться исследованием осознанности, мне сказали, что это разрушит мою академическую карьеру. Многие из профессоров говорили, что я должна выбрать что-то менее «не от мира сего». За двадцать лет, прошедших с тех пор, как журнал *Time* упомянул на своей обложке «Революцию осознанности», изучение и практика этого явления расцвели, и осознанность нашла свое отражение почти во всех сферах жизни нашего общества.

Более семисот больниц, клиник и медицинских центров теперь включают практики по осознанности в перечень своих услуг, и обычно они даже покрываются страховкой. Компании из списка Fortune 500, такие как Google, Facebook, General Mills, Procter & Gamble и Cisco Systems, предлагают своим сотрудникам обучение осознанности. Гарвард, Йель и Стэнфорд делают курсы по осознанности частью своей учебной программы.

Поскольку современные дети сталкиваются с большим стрессом и часто страдают рассеянным вниманием, чем когда-либо прежде, осознанность проникает в начальные и средние школы с новаторскими программами, такими как «Осознанные дети» и «Осознанные школы». В 2015 году мы с коллегами опубликовали обзорную статью, демонстрирующую благотворное влияние такого обучения в школах. Оно помогает психическому и эмоциональному здоровью учащихся, повышает креативность, концентрацию внимания и результаты тестов<sup>17</sup>.

Осознанность нашла свое место даже в армии США. Министерство обороны вложило несколько миллионов долларов в изучение способов ее применения. Исследования показывают, что практика осознанности уменьшает симптомы посттравматического стресса и помогает солдатам делать более разумный выбор в самых трудных ситуациях.

Хотя исследования продемонстрировали бесчисленное множество преимуществ осознанности, интерес к ней часто приводил к ее чрезмерному упрощению и чрезмерной коммерциализации. Опасность заключается в том, что осознанность может быстро превратиться в карикатуру на саму себя, теряющую свою трансформирующую силу. Эта разбавленная версия осознанности ограничивает ее полный потенциал и может привести к разочарованию и отказу от практики, поскольку человеку может показаться, что она «не для меня».

Эта книга, напротив, предлагает исчерпывающее и ясное понимание осознанности, которое позволит вам использовать ее радикальную силу для перестройки собственного мозга и улучшения жизни, благодаря применению практик, которые вы можете легко включить в свою повседневную жизнь.

### Так что же такое осознанность на самом деле?

Слово «осознанность» (*Samrajāñña* на среднеиндийском языке пали) означает ясное понимание. Осознанность помогает нам ясно видеть, чтобы мы могли принимать мудрые решения и эффективно реагировать на жизненные обстоятельства.

Однако ясно видеть трудно, потому что объектив, через который мы смотрим на мир, затуманен искаженным образом мышления. Наше понимание реальности формируется тем, как мы воспринимаем каждый момент. Часто восприятия неточны, обусловлены опытом прошлых жизней в противоположность реальности настоящего момента.

Родители, учителя, взаимоотношения и общество в целом влияют на наше восприятие на сознательном и подсознательном уровнях. Благонамеренные отец и мать могут сказать нам: «Жизнь опасна», и линза, через которую мы видим мир, начнет сканировать окружающую

---

<sup>17</sup> Shauna L. Shapiro et al., «Contemplation in the Classroom: A New Direction for Improving Childhood Education», *Educational Psychology Review* 27, no. 1 (March 2015): 1–30, doi.org/10.1007/s10648–014–9265–3.

среду в поисках опасности. Учитель музыки может сказать: «Ты не в настроении!», и мы начинаем заглушать свой голос. Мы переживаем горе и начинаем беречь свое сердце.

Мы начинаем видеть себя и других людей каким-то определенным образом... а жизнь рассматривать под одним углом. Наши взгляды становятся застывшими и статичными, как фотография, а не кинофильм. Искаженные линзы, через которые мы смотрим на мир, влияют на то, как мы видим все, и определяют наш выбор, большой и маленький. Часто это происходит на бессознательном уровне. В некоторых случаях мы осознаем, что поступаем предвзято, но не можем ничего изменить, как бы ни старались.

Практика осознанности освобождает нас от прошлых условностей и привычных шаблонов. Она помогает нам удалить фильтры, предубеждения и предвзятые идеи, которые формируют наше восприятие и омрачают сознание. Она позволяет нам трезво взглянуть на реальность и понять фундаментальные истины о себе и о мире. Осознанность помогает управлять жизнью посредством внутреннего понимания, а не внешней способности реагировать.

*Если мы видим четко, то можем эффективно среагировать.* Перефразируя Эйнштейна, ни одна проблема не может быть решена с помощью того же мышления, которое ее породило.

Как это выглядит в реальной жизни? Хосе, с которым вы познакомились в начале главы, является примером того, как радикально практика осознанности может изменить восприятие себя самого и своей жизни.

Когда Хосе начал практиковать осознанность, это было подобно тому, как после щелчка выключателя зажигается свет. Хосе стал звездой осознанности, посвятив себя практике яростно и отважно. Казалось, он «получил» осознанность и научился применять ее в своей жизни намного быстрее, чем я. Он был естественным.

По мере того как Хосе практиковался, он начал замечать раздражители и первые предвестники паники, прежде чем они перерастали в полноценную паническую атаку. Он поделился тем, как и когда возникла тревога: «Меня беспокоят мысли о будущем, о том, что может случиться. Но на самом деле пока ничего не произошло».

Хосе также получил представление о своих взглядах на членов конкурирующей банды: «Эти парни ничем не отличаются от меня. Они просто пытаются выжить, как и все».

Самым вдохновляющим стало изменение отношения Хосе к самому себе. Этот крутой молодой человек ценил внимательность и доброту. Когда у него возникало беспокойство, он не стыдился своей «слабости» и «страха», как в прошлом. Он начинал ходить на любящего отца, утешающего маленького сына. К слову, отца у Хосе никогда не было.

Практика осознанности помогла Хосе увидеть себя с большей ясностью и состраданием. Он не только излечился от панических атак, но и изменил свою жизнь.

## Наука осознанности

Целебные эффекты, которые Хосе испытал на себе, были доказаны десятилетиями научных исследований, проводимых среди людей разных возрастов, полов, культур и жизненных обстоятельств.

Я отчетливо помню первое исследование осознанности, о котором читала. В нем участвовали пациенты с псориазом – очень неприятным кожным заболеванием<sup>18</sup>. Стандартное лечение псориаза – фотохимиотерапия, которую пациенты получают, стоя голыми в помещении, напоминающем старомодную телефонную будку. В исследовании рассматривалось, что произойдет, если пациенты будут практиковать осознанность во время лечения. К моему большому удивлению, результаты показали, что пациенты, которые практиковали осознанность,

---

<sup>18</sup> Jon Kabat-Zinn et al., «Influence of a Mindfulness Meditation-Based Stress Reduction Intervention on Rates of Skin Clearing in Patients with Moderate to Severe Psoriasis Undergoing Phototherapy (UVB) and Photochemotherapy (PUVA)», *Psychosomatic Medicine* 60, no. 5 (September 1998): 625–32, doi.org/10.1097/00006842-199809000-00020.

избавлялись от псориаза на 35 % быстрее, чем те, кто этого не делал. Такой замечательный результат не требовал дополнительного времени и почти никаких затрат, но при этом приносил огромную пользу пациентам.

Данное исследование показало мне, что эффект осознанности действительно можно измерить научными методами. Мне не терпелось узнать больше. В то время я первый год училась в аспирантуре и искала тему исследования для диссертации на степень магистра. Я знала, что хочу изучать осознанность, но не понимала, какой именно аспект и почему. Тогда жизнь неожиданно указала мне направление.

У меня всегда были нерегулярные менструальные циклы. В возрасте двадцати двух лет я наконец набралась смелости и проконсультировалась с врачом, который быстро направил меня к специалисту. Специалист вошел в комнату, где я сидела и ждала, дрожа всем телом под халатом для осмотра. Не глядя в глаза, он задал серию вопросов, после чего последовал медицинский осмотр.

В моей памяти запечатлелись слова доктора: «Возможно, у вас опухоль в гипофизе». Я мало что помню из медицинского жаргона, который последовал за этим, кроме ужасного вывода, что я, возможно, никогда не смогу иметь детей.

Я была слишком шокирована, чтобы плакать.

На листе бумаги он нацарапал информацию о назначении МРТ головного мозга, чтобы выяснить, есть опухоль или нет. Я вышла из здания в оцепенении. Понятия не имею, как я доехала до дома. Прошло три долгие и тревожные недели, прежде чем я смогла попасть на МРТ.

Результат: опухоли нет. Волна облегчения, захлестнувшая меня, сменилась потоком гнева. Как мог этот доктор быть настолько лишенным сочувствия и оставить меня на три недели без поддержки бороться в одиночестве с перспективой, что у меня, возможно, есть опухоль и никогда не будет детей?

Я начала читать о врачебном выгорании и узнала, что студенты-медики начинают учиться с высоким уровнем альтруизма и сострадания, но к последнему году эти качества резко сокращаются. Медицинское образование стирает те самые чувства, которые лежат в основе хорошего врачевания.

У меня возникла идея. Поскольку нынешнее образование, казалось, дегуманизировало и лишало чувствительности врачей, что, если осознанность могла защитить их человечность, культивируя сочувствие и сострадание? Направление моей работы в магистратуре стало понятным.

Декан медицинской школы одобрил мое исследование, которое заключалось в том, чтобы предложить студентам-медикам «факультатив осознанности». Восемьдесят студентов записались на него и были случайным образом распределены на тренинг осознанности или в контрольную группу из списка ожидания. Я до сих пор помню чувство чистой радости, когда я проанализировала данные и увидела результаты: тренировка осознанности защищала сочувствие и сострадание и уменьшала депрессию и тревогу по сравнению с контрольной группой.

Мое первое исследование было опубликовано в *Journal of Behavioral Medicine* (журнал «Поведенческая медицина») два десятилетия назад<sup>19</sup>. В последующие годы я продолжала исследовать и документировать преимущества осознанности, в том числе улучшение сна у людей с бессонницей, улучшение самочувствия у женщин с раком молочной железы, увеличение новаторства и творчества среди студентов инженерных специальностей, улучшение принятия этических решений у студентов колледжей и снижение стресса у профессионалов высокого

---

<sup>19</sup> Shauna L. Shapiro, Gary E. Schwartz, and Ginny Bonner, «Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction on Medical and Premedical Students», *Journal of Behavioral Medicine* 21, no. 6 (December 1998): 581–99, doi.org/10.1023/A:1018700829825.

уровня. Это исследование является частью теперь уже значительного массива доказательств, демонстрирующих преимущества осознанности (см. главу «Преимущества осознанности»).

## Преимущества осознанности

Тысячи исследований показали значительные преимущества практики осознанности в различных областях психологического, когнитивного и физического здоровья.

### Психологические преимущества

- Повышение уровня счастья<sup>20</sup>.
- Усиление сострадания (к себе и к другим людям)<sup>21</sup>.
- Повышенная удовлетворенность жизнью<sup>22</sup>.
- Улучшение качества взаимоотношений<sup>23</sup>.
- Повышенная удовлетворенность работой<sup>24</sup>.
- Укрепление чувства значимости<sup>25</sup>.
- Снижение уровня стресса<sup>26</sup>.
- Уменьшение депрессии<sup>27</sup>.
- Уменьшение тревожности<sup>28</sup>.

### Когнитивные преимущества

- Усиление внимания<sup>29</sup>.
- Улучшение памяти<sup>30</sup>.
- Повышенная креативность<sup>31</sup>.

---

<sup>20</sup> Matthieu Ricard, Antoine Lutz, and Richard J. Davidson, «Neuroscience Reveals the Secrets of Meditation's Benefits», *Scientific American*, November 2014, 38–45, [scientificamerican.com/article/neuroscience-reveals-the-secrets-of-meditation-s-benefits/](http://scientificamerican.com/article/neuroscience-reveals-the-secrets-of-meditation-s-benefits/); Yuna L. Ferguson and Kennon M. Sheldon, «Trying to Be Happier Really Can Work: Two Experimental Studies», *The Journal of Positive Psychology* 8, no. 1 (January 2013): 23–33, doi.org/10.1080/17439760.2012.747000.

<sup>21</sup> Aubrey M. Toole and Linda W. Craighead, «Brief Self-Compassion Meditation Training for Body Image Distress in Young Adult Women», *Body Image* 19 (December 2016): 104–12, doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.09.001; Antoine Lutz et al., «Regulation of the Neural Circuitry of Emotion by Compassion Meditation: Effects of Meditative Expertise», *PLOS ONE* 3, no. 3 (March 2008): E1897, doi.org/10.1371/journal.pone.0001897.

<sup>22</sup> Daniel A. Monti et al., «A Randomized, Controlled Trial of Mindfulness-Based Art Therapy (MBAT) for Women with Cancer», *Psycho-Oncology* 15, no. 5 (May 2006): 363–73, doi.org/10.1002/pon.988; Virginia P. Henderson et al., «A Randomized Controlled Trial of Mindfulness-Based Stress Reduction for Women With Early-Stage Breast Cancer Receiving Radiotherapy», *Integrative Cancer Therapies* 12, no. 5 (January 2013): 404–13, doi.org/10.1177/1534735412473640; Maja Johannsen et al., «Efficacy of Mindfulness-Based Cognitive Therapy on Late Post-Treatment Pain in Women Treated for Primary Breast Cancer: A Randomized Controlled Trial», *Journal of Clinical Oncology* 34, no. 28 (October 2016): 3390–99, doi.org/10.1200/JCO.2015.65.0770.

<sup>23</sup> Anna Kozłowski, «Mindful Mating: Exploring the Connection Between Mindfulness and Relationship Satisfaction», *Sexual and Relationship Therapy* 28, no. 1–2 (2013): 92–104, doi.org/10.1080/14681994.2012.748889.

<sup>24</sup> Robert W. Roeser et al., «Mindfulness Training and Reductions in Teacher Stress and Burnout: Results from Two Randomized, Waitlist-Control Field Trials», *Journal of Educational Psychology* 105, no. 3 (August 2013): 787–804, doi.org/10.1037/a0032093.

<sup>25</sup> Eric L. Garland et al., «Testing the Mindfulness-to-Meaning Theory: Evidence for Mindful Positive Emotion Regulation from a Reanalysis of Longitudinal Data», *PLOS ONE* 12, no. 12 (December 2017): E0187727, doi.org/10.1371/journal.pone.0187727.

<sup>26</sup> Roeser et al., «Mindfulness Training», 787–804; Shauna L. Shapiro, David E. Shapiro, and Gary E. R. Schwartz, «Stress Management in Medical Education: A Review of the Literature», *Academic Medicine* 75, no. 7 (July 2000): 748–59.

<sup>27</sup> Lone O. Fjorback et al., «Mindfulness-Based Stress Reduction and Mindfulness-Based Cognitive Therapy: A Systematic Review of Randomized Controlled Trials», *Acta Psychiatrica Scandinavica* 124, no. 2 (August 2011): 102–19, doi.org/10.1111/j.1600-0447.2011.01704.x; Monti et al., «A Randomized, Controlled Trial of Mindfulness-Based Art Therapy», 363–73.

<sup>28</sup> John J. Miller, Ken Fletcher, and Jon Kabat-Zinn, «Three-Year Follow-Up and Clinical Implications of a Mindfulness Meditation-Based Stress Reduction Intervention in the Treatment of Anxiety Disorders», *General Hospital Psychiatry* 17, no. 3 (May 1995): 192–200, doi.org/10.1016/0163-8343(95)00025-M.

<sup>29</sup> Yi-Yuan Tang et al., «Short-Term Meditation Training Improves Attention and Self-Regulation», *Proceedings of the National Academy of Sciences* 104, no. 43 (November 2007), 17152–56, doi.org/10.1073/pnas.0707678104.

<sup>30</sup> Britta K. Hölzel et al., «Mindfulness Practice Leads to Increases in Regional Brain Gray Matter Density», *Psychiatry Research-Neuroimaging* 191, no. 1 (January 2011): 36–43, doi.org/10.1016/j.psychresns.2010.08.006.

<sup>31</sup> Izabela Lebeda, Darya L. Zabelina, and Maciej Karwowski, «Mind Full of Ideas: A Meta-Analysis of the Mindfulness-Creativity Link», *Personality And Individual Differences* 93 (April 2016): 22–26, doi.org/10.1016/j.paid.2015.09.040.

- Развитие новаторских качеств<sup>32</sup>.
- Четкая работа ума<sup>33</sup>.
- Более конструктивное решение задач<sup>34</sup>.
- Улучшенные показатели тестов<sup>35</sup>.

#### **Физические преимущества**

- Улучшение функции иммунной системы<sup>36</sup>.
- Снижение артериального давления<sup>37</sup>.
- Уменьшение хронических болей<sup>38</sup>.
- Усиленная эпигенетическая регуляция генов помогает предотвратить опасное для жизни воспаление<sup>39</sup>.
- Улучшение сердечно-сосудистых показателей, включая уровень холестерина, кровяное давление и функцию сердца<sup>40</sup>.
- Снижение уровня кортизола (гормона стресса)<sup>41</sup>.
- Лучшее качество сна<sup>42</sup>.
- Утолщение коры в областях мозга, связанных с вниманием, памятью, эмоциональным интеллектом, состраданием и сочувствием<sup>43</sup>.
- Повышенный уровень теломеразы (фермента, восстанавливающего и защищающего концы нитей ДНК, которые сохраняют молодость, здоровье и замедляют старение)<sup>44</sup>.
- Повышенная нейронная интеграция в головном мозге, обеспечивающая оптимальное его функционирование<sup>45</sup>.

---

<sup>32</sup> Lebeda, Zabelina, and Karwowski, «Mind Full of Ideas», 22–26.

<sup>33</sup> Michael D. Mrazek et al., «Mindfulness Training Improves Working Memory Capacity and GRE Performance While Reducing Mind Wandering», *Psychological Science* 24, no. 5 (May 2013): 776–81, doi.org/10.1177/0956797612459659; Yu-Qin Deng, Song Li, and Yi-Yuan Tang, «The Relationship Between Wandering Mind, Depression and Mindfulness», *Mindfulness* 5, no. 2 (April 2014): 124–28, doi.org/10.1007/s12671-012-0157-7; Matthew A. Killingsworth and Daniel T. Gilbert, «A Wandering Mind Is an Unhappy Mind», *Science*, November 12, 2010, science.sciencemag.org/content/330/6006/932/tab-figures-data.

<sup>34</sup> Brian D. Ostafin and Kyle T. Kassman, «Stepping Out of History: Mindfulness Improves Insight Problem Solving», *Consciousness and Cognition* 21, no. 2 (June 2012): 1031–36, doi.org/10.1016/j.concog.2012.02.014.

<sup>35</sup> Stephanie L. Bowlin and Ruth A. Baer, «Relationships Between Mindfulness, Self-Control, and Psychological Functioning», *Personality and Individual Differences* 52, no. 3 (February 2012): 411–15, doi.org/10.1016/j.paid.2011.10.050.

<sup>36</sup> Richard J. Davidson et al., «Alterations in Brain and Immune Function Produced by Mindfulness Meditation», *Psychosomatic Medicine* 65, no. 4 (July-August 2003): 564–70, doi.org/10.1097/01.PSY.0000077505.67574.E3.

<sup>37</sup> Asfandyar Khan Niazi and Shaharyar Khan Niazi, «Mindfulness-Based Stress Reduction: A Non-Pharmacological Approach for Chronic Illnesses», *North American Journal of Medical Sciences* 3, no. 1 (January 2011): 20–23, doi.org/10.4297/najms.2011.320.

<sup>38</sup> Jon Kabat-Zinn, «An Outpatient Program in Behavioral Medicine for Chronic Pain Patients Based on the Practice of Mindfulness Meditation: Theoretical Considerations and Preliminary Results», *General Hospital Psychiatry* 4, no. 1 (April 1982): 33–47, doi.org/10.1016/0163-8343(82)90026-3.

<sup>39</sup> Perla Kaliman et al., «Rapid Changes in Histone Deacetylases and Inflammatory Gene Expression in Expert Meditators», *Psychoneuroendocrinology* 40 (February 2014): 96–107, doi.org/10.1016/j.psyneuen.2013.11.004.

<sup>40</sup> Niazi and Niazi, «Mindfulness-Based Stress Reduction», 20–23.

<sup>41</sup> Rose H. Matousek, Patricia L. Dobkin, and Jens Pruessner, «Cortisol as a Marker for Improvement in Mindfulness-Based Stress Reduction», *Complementary Therapies in Clinical Practice* 16, no. 1 (February 2010): 13–19, doi.org/10.1016/j.ctcp.2009.06.004.

<sup>42</sup> Shauna L. Shapiro et al., «The Efficacy of Mindfulness-Based Stress Reduction in the Treatment of Sleep Disturbance in Women with Breast Cancer: An Exploratory Study», *Journal of Psychosomatic Research* 54, no. 1 (January 2003): 85–91, doi.org/10.1016/S0022-3999(02)00546-9; Jason C. Ong, Shauna L. Shapiro, and Rachel Manber, «Combining Mindfulness Meditation with Cognitive-Behavior Therapy for Insomnia: A Treatment-Development Study», *Behavior Therapy* 39, no. 2 (June 2008): 171–82, doi.org/10.1016/j.beth.2007.07.002; Jason C. Ong et al., «A Randomized Controlled Trial of Mindfulness Meditation for Chronic Insomnia», *Sleep* 37, no. 9 (September 2014): 1553–63, doi.org/10.5665/sleep.4010.

<sup>43</sup> Hölzel et al., «Mindfulness Practice», 36–43; Lazar et al., «Meditation Experience», 1893–97.

<sup>44</sup> Tonya L. Jacobs et al., «Intensive Meditation Training, Immune Cell Telomerase Activity, and Psychological Mediators», *Psychoneuroendocrinology* 36, no. 5 (June 2011): 664–81, doi.org/10.1016/j.psyneuen.2010.09.010.

<sup>45</sup> Daniel J. Siegel, «Mindful Awareness, Mindsight, and Neural Integration», *The Humanistic Psychologist* 37, no. 2 (April-June 2009): 137–58, doi.org/10.1080/08873260902892220; Daniel J. Siegel, «Mindfulness Training and Neural Integration: Differentiation of Distinct Streams of Awareness and the Cultivation of Well-Being», *Social Cognitive and Affective Neuroscience* 2, no. 4 (December

**Вывод:** практика осознанности хороша для каждого. Она увеличивает уровень счастья, сочувствия и сострадания; улучшает внимание, память и способность выполнять тесты; культивирует инновации и творчество; увеличивает области мозга, связанные с благополучием, и может даже замедлить процесс старения, изменяя ДНК человека.

## Мифы об осознанности

Так как же мы используем все эти научные преимущества? Первый шаг – по-настоящему понять, что такое осознанность... Учитывая ее стремительно растущую популярность и широкое распространение, существует огромное количество мифов о ней. Ниже приведены десять главных мифов, которые я чаще всего слышу.

**Миф 1.** *«Я совершенно не могу сосредоточиться. Мои мысли все время блуждают».*

**Правда:** мысли блуждают у всех людей. Так устроен разум. Осознанность – это не совершенно спокойный ум. Речь идет о том, чтобы научиться ясно видеть разум со всем его хаосом, замешательством, идеями, прозрениями, надеждами и страхами.

**Миф 2.** *Осознанность – это просто внимание к настоящему моменту.*

**Правда:** если бы осознанность была сосредоточена только на настоящем моменте, тогда снайпер мог бы считаться самым осознанным человеком в мире. Осознанность – это то, *как* и *почему* мы обращаем внимание. Она включает в себя внимательное отношение в сочетании с добротой и любопытством.

**Миф 3.** *Для осознанности требуется слишком много времени.*

**Правда:** на самом деле осознанность экономит время. Она повышает четкость восприятия, внимание и эффективность в повседневной жизни. Когда вы меньше отвлекаетесь и совершаете меньше ошибок, вы экономите время.

**Миф 4.** *Осознанность делает человека мягче.*

**Правда:** некоторые клиенты говорят мне: «Если я стану слишком осознанным, я потеряю свое преимущество». Фактически осознанность повысит ваше преимущество. Она увеличивает способность к инновациям, обучению и памяти. Это основная причина, по которой компании из списка Fortune 500 и ведущие университеты интегрировали осознанность в свои организации.

**Миф 5.** *Осознанность пассивна и не поможет мне измениться.*

**Правда:** осознанность – это не пассивное или смиренное принятие. Принятие – просто первый шаг к изменению и росту. Мы принимаем ситуации такими, какие они есть, не потому, что хотим, чтобы они происходили, а потому, что они *уже* происходят. Через принятие мы можем ясно видеть ситуацию, вместо того чтобы застревать в отрицании, беспокойстве, жалобах или ярости по поводу случившегося. Когда мы видим вещи ясно, мы реагируем на них эффективно.

**Миф 6.** *Осознанность – это просто техника управления стрессом.*

**Правда:** еще раз – нет. Осознанность – это не просто практика для жизни, полной стрессов. Она обогащает каждое мгновение, значимое и не очень, хорошее и плохое. Как мы увидим,

это не только помогает нам в тяжелые времена, но также увеличивает и углубляет радостные моменты.

**Миф 7.** *Осознанность – для буддистов.*

**Правда:** я многое узнала в буддийских учениях, но я не буддист. Как и люди, с которыми я работаю, за редким исключением. Хотя осознанность имеет богатые корни в буддизме, в конечном счете это универсальная, врожденная человеческая способность, которая превосходит религию и культуру. Любой может практиковать и извлекать из этого пользу.

**Миф 8.** *Осознанность означает, что человек должен отказаться от всех своих желаний и страстей.*

**Правда:** некоторые люди ошибочно воспринимают осознанность как бесстрастное отношение и движение по течению. Как я уже отмечала, осознанность – это не пассивное смирение и не устранение эмоций или желаний. На самом деле осознанность создает более глубокую связь с нашими ценностями и чувствами. Она пробуждает нас к жизни – внутри и снаружи – и помогает сосредоточиться на том, что для нас наиболее важно.

**Миф 9.** *Осознанность эгоистична.*

**Правда:** некоторые клиенты говорят мне: «Это эгоистично – просто сосредоточиться на себе». На самом деле все наоборот. Исследования показывают, что внимательность делает нас более щедрыми и сострадательными и более способными поддерживать других. Осознанность помогает понять внутреннюю взаимосвязь друг с другом и со всей жизнью. Углубляя это понимание, мы осознаем, что никогда не практикуем только для себя и что наша практика находит отклик во всем мире.

**Миф 10.** *Осознанность – это просто медитация.*

**Правда:** медитация укрепляет способность к осознанности, подобно тому как посещение спортзала укрепляет мышцы. Однако осознанность – это образ жизни, а не просто медитация. Ее можно практиковать в каждый момент жизни, и она поможет перейти от реакции к ответу.

## От реакции к ответу

Вы когда-нибудь нажимали кнопку «отправить» в электронной почте, а через несколько секунд сожалели об этом? Или огрызались на любимого? Или хотели бы сделать паузу, прежде чем критиковать коллегу?

Подобные реакции случаются со всеми нами. Несмотря на все усилия, мы попадаем в бурлящий поток повседневной жизни и автоматически реагируем на ситуацию вместо того, чтобы давать осознанный ответ. Почему это продолжает происходить, даже если мы «знаем лучше»?

Во всем виноват рептильный мозг. Эта древняя часть мозга, как правило, первая реагирует на стресс, заставляя нас действовать автоматически, а не давать обдуманый ответ, который возникает в результате работы префронтальной коры – центра рассуждений и принятия сложных решений.

Механизмы самозащиты являются продуктом тысячелетнего опыта человека, передающегося от поколения к поколению. Вегетативная нервная система регулирует различные процессы, происходящие без сознательного прикладывания усилий, такие как дыхание или сердцебиение. Но когда мы сталкиваемся с опасностью, та же самая нервная система активирует три варианта реакции: дерись, беги или притворись мертвым.

Такая эмоциональная реактивность неспроста является частью эволюционного наследия. Она полезна и действительно важна, когда опасность является неизбежной и физической: например, когда за нами гонится лев. Однако когда опасность носит психологический характер, что чаще встречается в современной жизни, этот механизм реагирования может причинить вред.

Подобные реактивные шаблоны настолько укоренились, что мы можем даже не осознавать, что используем их. Кто-то подрезает нас на дороге, и мы \_\_\_\_\_. Ребенок в который раз забывает сделать то, что мы просим, и мы \_\_\_\_\_.

Коллега не выполняет свою часть проекта, и мы \_\_\_\_\_. Эти модели могут стать настолько доминирующими, что уменьшают способность ясно видеть и ограничивают свободу выбирать мудрый и сострадательный ответ. В конце концов, мы живем на автопилоте, путешествуя по автострадам для привычек, позволяя условным шаблонам и эмоциям управлять тем, во что мы верим, о чем думаем и что делаем.

Осознанность противостоит укоренившейся реактивности, бросая два тяжелых камня в безудержное стремление незамедлительного ответа:

**1. Осознанная пауза:** осознанность создает момент паузы между стимулом и реакцией. Эта пауза дает нам возможность ясно увидеть ситуацию и выбрать ответ, вместо того чтобы автоматически реагировать по укоренившемуся шаблону, который может не идти на пользу нам, другим людям или обстоятельствам. Осознанность возвращает нас к выбору. Мудрая поговорка, которую приписывают психологу и жертве Холокоста Виктору Франклу, лучше всего передает это: «Между стимулом и реакцией есть пространство. В этом пространстве наша сила выбирать свой ответ. В этом ответе – наш рост и наша свобода».

**2. Состояние осведомленного свидетеля:** когда мы осознанно делаем паузу, мы как бы мысленно отступаем на шаг назад от того, что происходит. Затем мы можем использовать собственный высокоразвитый разум для объективного наблюдения за ситуацией. Когда нас несет течение жизни, мы теряем перспективу. Осознанность помогает подняться над суматохой, чтобы видеть с большей ясностью. Представьте, что вас уносит в бушующую реку. Вы тратите всю свою энергию только на то, чтобы держать голову над водой. А осознанность подобна наблюдению за ситуацией с вертолета. Мы получаем большую перспективу.

Осознанность создает момент паузы между стимулом и реакцией. Эта пауза дает нам возможность ясно увидеть ситуацию и выбрать ответ.

Вместе *осознанная пауза* и *состояние свидетеля* освобождают нас от укоренившихся реакций, особенно в эмоционально напряженных ситуациях. Хотя внимательность не обязательно изменяет то, что происходит, она изменяет наше отношение к происходящему. Это помогает нам развеяться, увидеть ситуацию свежим взглядом и давать мудрый ответ, а не автоматически реагировать.

Существует причина, по которой практики осознанности принимаются людьми из всех слоев общества. Осознанность может уменьшить напряженность всех видов. Она может даже спасти жизнь, как мы можем видеть из следующей истории, рассказанной мне профессором Амиши Джа, одним из пионеров в изучении влияния тренировки осознанности в армии<sup>46</sup>.

Офицер Витт и его отделение вошли в небольшую деревню и увидели группу афганцев, которые сердито приближались к ним с палками в руках. Офицер сказал, что именно осознанность, способность останавливаться, вместо того чтобы автоматически реагировать, дали ему присутствие духа, чтобы приказать своим людям прекратить огонь. Он велел им положить вин-

---

<sup>46</sup> Amishi Jha, associate professor of psychology, University of Miami, in discussion with the author, March 2019.

товки на землю, показывая жителям деревни, что они не будут стрелять. Этот акт мужества и милосердия остановил приближающихся крестьян. Офицер Витт рассказал, что без осознанности его страх и реактивность могли бы взять верх. Сделав паузу и приняв другое решение, он предотвратил возможную резню.

Хотя внимательность не обязательно изменяет то, что происходит, она изменяет наше отношение к происходящему.

## Полноценная жизнь

Быть человеком значит иметь разносторонний опыт – не только трудности, но и безграничную красоту. Осознанность помогает преодолевать жизненные испытания и искушения, но она также побуждает к радостям жизни.

Мы становимся более открытыми для зрелищ, звуков, ощущений, вкусов и эмоций каждого момента. Мы обнаруживаем, что можем лучше замечать волшебные мгновения жизни, тайны, даже в разгар испытаний.

Практика осознанности позволяет оставаться на связи с тем, что делает жизнь наиболее значимой, с тем, что мы действительно ценим, что активизирует нас больше всего. Это больше, чем инструмент или практика, она служит одновременно убедительным агентом перемен и деликатным посредником мира.

Осознанность – способ восприятия и отношения к миру, который буквально перестраивает мозг и меняет саму ткань сознания, чтобы мы могли жить с большим счастьем, состраданием и мудростью.

«Чтобы улучшить жизнь, вы должны повысить качество своего выбора. Чтобы повысить качество выбора, вы должны улучшить свои мысли и эмоции, которые и делают этот выбор. Чтобы улучшить мысли и эмоции, вы должны изменить свое сознание. Чтобы изменить все, вы должны изменить свое сознание» – из книги *«От уныния и бед – к жизни, о которой вы только мечтали! Шагни в новую реальность!»* Барбары де Анджелис, доктора философии (Анджелис Барбара де. *От уныния и бед – к жизни, о которой вы только мечтали!* – Москва: АСТ, 2016).

## Практика: учимся видеть ясно

Сядьте и постарайтесь успокоить разум и тело. Обдумайте два ключевых механизма осознанности: *паузу и состояние свидетеля*. Сосредоточьте свое внимание на дыхании. На следующем выдохе снимите любое явное напряжение, которое вы чувствуете в теле.

Мы начнем с размышления о сложном моменте из недавнего прошлого, когда вы хотели бы сделать осознанную паузу и войти в состояние свидетеля. Это не обязательно должен быть решающий момент, который способен изменить вашу жизнь (хотя вы можете попробовать эту практику и с подобной ситуацией).

Потратьте несколько минут на то, чтобы вспомнить такое событие. Пробудите в памяти чувствительные нюансы, чтобы вернуться в то время и место. Обратите внимание на телесные ощущения и эмоции, которые возникают, когда вы вспоминаете об этом.

А теперь представьте, что вы делаете небольшую паузу прямо посреди сложной ситуации. Представьте, что во время этой паузы вы смогли изменить свою точку зрения на более объективное состояние свидетеля.

Обратите внимание на ощущения. Меняет ли это ваш взгляд на вещи? Может ли это изменить вашу реакцию? Запишите любые идеи в свой дневник.

Теперь повторите практику с потенциально прекрасным моментом. Представьте себе паузу, представьте состояние свидетеля. В этот момент задействуйте все свои чувства. Спо-

способность видеть всю картину. Как бы вы отреагировали на более полное восприятие такого момента?

Вот несколько примеров, которые помогут вам начать.

**Альтернативный ответ на сложный момент:** когда моя начальница, казалось бы, несправедливо раскритиковала мою работу, вместо того чтобы реагировать и обижаться, я могла бы сделать паузу, прочувствовать свое огорчение и, сделав глубокий вдох, принять решение и поговорить с ней позже, когда я успокою свои эмоции. Во время этой паузы я могла бы попытаться взглянуть на вещи более объективно, без стыда и порицания, и восстановить связь с тем, что является наиболее важным.

**Альтернативный ответ на прекрасный момент:** когда мой сын поделился своим волнением по поводу его нового химического эксперимента, я могла бы остановиться, послушать и поговорить с ним, вместо того чтобы отвечать ему, повернувшись спиной и готовя ужин. Во время этой паузы я могла бы снова прислушаться к своему сердцу и к самому важному моменту связи с моим сыном.

---

**Самородок** Поразмышляйте над основными моментами этой главы, а затем выберите один вывод, который вы хотите взять с собой и закодировать в долгосрочной памяти. Запишите его в дневник.

Примеры:

- Осознанность значит видеть ясно.
- Осознанность позволяет перейти от реакции к осмысленному ответу.
- Осознанность побуждает к жизни: не только к трудностям, но и к безграничной красоте.

## 4

### **Три столпа осознанности: цель, внимание, отношение (ЦВО)**

*«Осознанность – это состояние разумной, открытой бдительности... с добрым отношением и деликатным любопытством».*  
*Гэри Гач, «Сделай паузу, вздохни, улыбнись»*



Несколько лет назад меня поразило замечательное наставление Дзен: *самое главное – это просто помнить самое главное.*

Я преподавала в Европе и была вдали от своего восьмилетнего сына Джексона целых две недели – дольше, чем когда-либо ранее. По дороге из Копенгагена домой я начала испытывать чувство вины за свое отсутствие и даже переживала по поводу нашего воссоединения: *«Неужели я сделала неправильный выбор, уехав так надолго? Не навредила ли я нашей привязанности? Знает ли он, что я все еще люблю его?»*

Но вместо того, чтобы раствориться в чувстве материнской вины, я поставила перед собой четкую цель: когда я вернусь домой, я не буду распаковывать вещи, проверять почту и пропущенные звонки. Я просто проведу первый день, восстанавливая связь с Джексонем.

Я приехала домой в прекрасную летнюю субботу. Солнце лилось в наше панорамное окно, и мы с Джексонем решили провести день вместе на пляже. Я начала собирать пляжное снаряжение и готовить пикник со всеми его любимыми блюдами. Укладывая вещи в машину, я помахала рукой соседям: «Привет! Я дома!» (И, если честно, втайне говоря: «Посмотрите, какая я хорошая мамочка!»)

Наконец я закончила. Пляжные полотенца – готово. Мяч для паддлбола и футбольный мяч – готово. Солнцезащитный крем – готово. Идеальный пикник – готово. Идеальная мама – готово.

Я позвала Джексона, который сидел у нас на крыльце: «Давай, дорогой, пора на пляж». Он не ответил. Я позвала чуть громче, заметив нотку нетерпения в своем голосе. Он даже не поднял головы.

Я почувствовала, как во мне поднимается волна нетерпения. *Что это за чувство такое?* – удивилась я. В течение этой короткой паузы я поняла, что где-то в моем сознании есть план действий: *нам нужно попасть на пляж до обеда, чтобы у нас был идеальный солнечный свет для нашего идеального пикника в наш идеальный день, а я смогу стать идеальной мамой.*

Затем я вспомнила о своей цели. Запертая в тесном салоне самолета в тысячах футов над землей, я хотела только одного – вернуться домой к сыну. Увидеть его, быть с ним и сказать ему: «Я дома. Я люблю тебя».

Я подошла и села на солнышке рядом с ним. Он изучал след муравьев. Их ритмичный марш, обыденный для большинства из нас во взрослом возрасте, очаровал его. Пока мы смотрели, я ощутила, что становлюсь спокойней, возвращаюсь в настоящий момент. Я чувствовала солнце на спине, мое дыхание стало глубже. Через несколько мгновений я заметила, как маленькое тело сына начало расслабляться, и когда он наклонился ко мне, я поняла *все*. Этот момент оказался самым важным.

На глаза навернулись слезы, когда я осознала, как была близка к тому, чтобы упустить это мгновение из-за своего нетерпения и реактивности, находясь под властью идеи о том, что сделает наш с сыном «идеальный» день. Пляж, пикник, выбор времени – все это не имело значения. Важен был только момент, в котором мой маленький мальчик, прислонился к моему телу – мы соединились.

Этот случай стал глубоким уроком осознанности для меня. Осознанность воссоединяет нас с главной **целью** – тем, что является самым важным. Она возвращает **внимание** к настоящему моменту, и это помогает видеть ясно с **позиции** доброты и любопытства, а не осуждения и стыда. Осознанность позволяет работать с тем, что происходит здесь и сейчас, а не с каким-то представлением о том, что должно происходить.

В первой главе я поделилась своим открытием трех столпов осознанности во время пребывания в монастыре в Таиланде и тем, как мы позже подтвердили их с помощью научных исследований.

- **Цель** помогает понять, *почему* мы обращаем внимание на что-то. Она позволяет нам сосредоточиться на самом главном.

- **Внимание** помогает нам тренировать и стабилизировать концентрацию на настоящем моменте.

- **Отношение** определяет, *как* мы обращаем внимание – в частности, с добротой и любопытством.

Намерение, внимание и отношение – это не последовательные шаги или этапы. Они работают вместе, чтобы мы могли ясно видеть и мудро и сочувственно реагировать на каждый момент жизни. Они помогают настраивать новые нейронные связи, которые дают ресурсы, чтобы противостоять жизненным вызовам и усиливать радости жизни. Далее мы подробнее рассмотрим, как и почему эти связи так хорошо работают.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.