



Оглавление

Предисловие	8
Введение к переработанному изданию	12

Часть I. Вводная информация

Глава 1. Осознанный подход к страху и тревоге	27
Глава 2. Намеренное сосредоточение внимания	40
Глава 3. Организм и его система, отвечающая за страх ...	49
Глава 4. Тревога и сила разума	62
Глава 5. Осознанность и медитация	77
Глава 6. Важность установки	94
Глава 7. Создание основы для практики	115

Часть II. Практика осознанности

Глава 8. Осознанность в повседневной жизни	131
Глава 9. Развитие осознанности вдох за вдохом	145
Глава 10. Осознанность тела	161
Глава 11. Сосредоточение всего внимания на жизни ...	172
Глава 12. Поддержка своего встревоженного ума	192
Глава 13. Освобождение места для огорчения	204

Часть III. Применение осознанности при страхе, тревоге и панике

Глава 14. Распространенные вопросы, касающиеся практик медитации	215
Глава 15. Пребывание в безопасности и тишине	235
Глава 16. Применение осознанности к страху и тревоге	246
Глава 17. Более широкий взгляд	263
Ресурсы	269
Литература	272
Благодарности	276
Об авторе	278



Предисловие

Мне очень приятно представить вам эту книгу. Джефф Брэнтли — увлеченный практик осознанной медитации и опытный специалист по снижению стресса на основе практик осознанности (*mindfulness-based stress reduction — MBSR*). Доктор Брэнтли имеет богатый клинический опыт работы с людьми, страдающими хроническим стрессом, болевым синдромом и другими расстройствами, в особенности речь идет о хронической тревоге. Эта книга — долгожданное введение в практику осознанности для всех тех, кто испытывает в своей жизни тревогу. В определенные моменты это чувство преследует каждого из нас. Поскольку в наше время тревога становится все более распространенной, в индивидуальную и коллективную душу непрерывно вторгается своего рода космическое фоновое излучение, приводящее к накоплению в организме глубинного напряжения. Волна тревоги может быть вызвана любой мелочью, тем, что мы решили делать или не делать — на работе, дома и в своей внутренней жизни. Тревога может на сознательном и бессознательном уровнях формировать саму ткань и направленность нашей жизни независимо от того, диагностировано у нас тревожное расстройство или нет.

Какими бы богатыми или здоровыми мы ни казались другим или даже самим себе, будучи людьми, мы вряд ли защищены, по крайней мере иногда, от психического состояния, известного как страх, а также от его краткосрочных и долгосрочных последствий для организма и для нашего поведения и реакций на стрессы и трудности. В большинстве случаев мы склонны избегать страха, а не исследовать его. Он остается недостаточно изученным именно потому,

что нас приводит в ужас перспектива взглянуть ему в глаза и признать, насколько наша жизнь и принимаемые нами решения могут быть основаны на страхе и насколько у нас мало опыта избавления от внутренних процессов, вызванных такими распространенными и потенциально разрушительными психическими состояниями.

На самом деле стоит рассмотреть страх и почувствовать его в своем теле, хотя сначала это может показаться странным. Оказывается, тревога может быть прекрасным учителем. И мы извлечем серьезные уроки, если сможем быть внимательными, спокойными и пронизательными перед лицом страха, тревоги и постоянного волнения. Озабоченность, нарастание тревоги, раздражение и фрустрации иногда кажутся бесконечными. Но, как указывает доктор Брэнтли, в конечном счете они не должны ограничивать нас или лишать свободы. И со временем то место, которое они занимают в нашей жизни, может значительно уменьшиться.

Эта книга и представленные в ней методы могут открыть перед вами замечательную дорогу к свободе от хронической тревоги и паники, на каком бы уровне они ни проявились в вашей жизни. Практика осознанности может служить дверью, предоставляющей свободный доступ к глубоким и здоровым измерениям вашей души, которые вы, возможно, слишком долго игнорировали, к тому, что вы могли бы назвать своим «лучшим „Я“». Оказывается, вы не должны что-то исправлять или от чего-то освобождаться, чтобы установить такой контакт с самим собой. Как вы узнаете из этой книги, вам нужно лишь начать обращать внимание на определенные аспекты жизни и вашего личного опыта, которые раньше вы, возможно, в значительной мере принимали как должное. Мы провели медицинские исследования людей с тревожным и паническим расстройством, которые обратились в нашу клинику для обучения снижению стресса на основе практик осознанности. Эти исследования

показали, что участники извлекли большую пользу из систематического развития внимания, подробно и понятно описанного в этой книге доктором Брэнтли.

С точки зрения программы снижения стресса на основе практик осознанности, независимо от того, что произошло в вашей жизни до этого момента, с чем вы сталкиваетесь сейчас, что вам кажется «неправильным», в данную минуту вы, по существу, в порядке, вы заслуживаете уважения и находитесь в безопасности, даже если вы не знаете об этом или не чувствуете этого. Это так, даже когда внешний мир кажется вам абсолютно дезориентирующим и угрожающим и когда в своем внутреннем мире вы испытываете волнение и неуверенность. Но вы, конечно, должны проверить для самого себя, действительно ли это так. Потрясающее переживание осознанности состоит в том, чтобы обнаружить или вновь обрести это важное, всеобъемлющее, безопасное, сознательное, сокровенное качество своей души, лежащее намного глубже ваших мыслей и чувств, и позволить ему информировать вас и ежеминутно направлять ваше поведение, особенно когда вы сталкиваетесь с сумятицей во внутренней или внешней жизни.

Этот подход включает целенаправленное более близкое знакомство с внутренним пейзажем своей жизни — со своим умом и телом, а также с дыханием, которое служит незаменимым связующим звеном между ними в тот единственный момент, который у вас есть, то есть в этот самый момент. Именно это дает вам осознанность. Это вопрос не искоренения тревоги, а скорее знакомства с ней через ее осознание, поскольку она уже есть у вас. Отводя определенное место тревоге, вы обнаруживаете, что тревога — это не вы, а просто сочетание вполне обычных мыслей, чувств и телесных ощущений, наделенных вами властью, которую иначе они не имели бы над вашей жизнью. Они значительно ограничивают ваши возможности для эффективного реа-

гирования в ситуациях, которые вы считаете стрессовыми, запуская привычные паттерны реакций. Вы обнаруживаете, что ваше «Я» загадочным образом намного больше, чем эти усвоенные вами паттерны, обворовывающие ваши ум и тело, и что осознание тревоги, страха и беспокойства вовсе вас не тревожит. Это уже хорошо. Научившись «обитать» в своем собственном сознании и делать его глубже и стабильнее, вы сможете вернуть себе самого себя и существенно увеличить степень свободы в вашей жизни.

Великая художница Джорджия О'Кифф однажды сказала: «Я испытывала абсолютный ужас в каждый момент моей жизни, и я никогда не позволяла ему мешать мне заниматься единственным делом, которое мне нравится». Если мы готовы терпеливо и с любовью наблюдать за своим разумом, душевной сумятицей, страхами, сомнениями и отчаянными мыслями, а также телесными реакциями на них, мы увидим, насколько мы больше, чем они. И обнаружим что-то вроде нашей истинной природы.

Для вас могут явиться неожиданностью величие, красота и ясность вашего внутреннего мира. Эта книга — приглашение заняться практикой осознанности, как будто от этого зависит ваша жизнь, независимо от настроения в конкретный день... и удивиться.

*Джон Кабат-Зинн, доктор философии,
почетный профессор медицины,
Центр осознанности в медицине,
здравоохранении и обществе
при Медицинском колледже
Массачусетского университета*



Введение к переработанному изданию

Что есть наша сущность, помимо тревоги, страха и паники? Можем ли мы научиться вспоминать себя, восстанавливать во всей целостности и противостоять накатывающей тревоге, страху и панике — особенно в мире, который слишком часто кажется безумным?

Может ли воссоединение с нашей собственной целостностью создать достаточно безопасный контекст для мудрого отношения к сложнейшим проблемам страха, тревоги и паники? Может ли это припоминание себя вывести на путь исцеления и преобразования не только нас самих, но и, возможно, окружающих нас людей, которые сталкиваются с такими же трудностями? И может ли наше собственное исцеление и преобразование так или иначе быть полезным не только для нас, но и для нашего мира, который так часто управляется и формируется страхом и тревогой?

У нас не так часто бывает возможность возвратиться и что-либо добавить к уже завершенной работе. Но если бы меня спросили, хочу ли я еще что-то сказать об осознанности и тревоге и интересно ли мне подготовить к изданию переработанный вариант моей книги «Успокойте свой встревоженный ум», — я хотел бы именно этого!

В течение нескольких лет после выхода первого издания я был поражен и польщен тем, как приняли его читатели. Я получал отзывы со всего мира, в том числе от специалистов в области здравоохранения и их пациентов, которые хотели поблагодарить меня и сказать, как помогла им эта книга.

Что же можно было бы добавить к переработанному изданию?

После первой публикации книги я мог не только общаться с читателями, но и вести занятия, основанные на применении осознанности и сострадания для управления страхом, тревогой и паникой. В этих обменах мнениями ко мне обращались с просьбами о предоставлении дополнительной информации об исследованиях и медитации, а также более точных инструкций о том, как открыто и разносторонне противостоять тяжелым проявлениям страха, тревоги и паники.

И конечно, у людей возникали новые, очень глубокие и интересные вопросы.

Наконец, многие отмечали, что практика осознанности, очевидно, связывала их с неким измерением в их душе, которое позитивным образом повлияло на их отношение к жизни. Практикуя осознанность с добротой и состраданием, они, по-видимому, действительно начинали восстанавливать ощущение целостности, которое никогда их не оставляло, но о существовании которого они почему-то забыли.

Таким образом, в переработанном издании сделан акцент на новых аспектах: больше ясности и информации о медитации и ее пользе, особенно в связи с тревогой; некоторые новые и расширенные рекомендации для практики осознанности и для того, чтобы достичь ощущения внутреннего простора и безмятежности; новые вопросы и ответы; дополнительный акцент на целостности, сделанный во многих главах в лаконичной форме, с помощью стихов и рассказов.

Всем этим дополнениям посвящены две новые главы. В остальные добавлены разделы об исследованиях, вопросы и обсуждения. В конце книги приведены новые ссылки и ресурсы.

Как и в случае с первоначальным изданием, я искренне надеюсь, что переработанная версия поможет всем тем, кто

борется со страхом, тревогой и паникой, и что их покой, в той мере, в которой они смогут его обрести, будет способствовать тому, чтобы наш мир стал более мирным.

Итак, большое спасибо всем, кто интересуется осознанностью и практикует ее. А теперь вернемся к введению из первого издания...



КОГДА МИРЫ ВСТРЕЧАЮТСЯ И СЛИВАЮТСЯ



Мы живем в по-настоящему интересное время. На страницах этой книги вы найдете идеи и информацию из двух, очевидно, совершенно разных миров.

Из мира западной медицины, основанной на фактах, вы узнаете о связи между умом и телом и о жизненно важной роли мыслей и эмоций в укреплении здоровья и лечении болезней. Кроме того, вы узнаете больше о системе организма, отвечающей за страх, а также о ее функционировании и нарушениях, приводящих к появлению тревоги и паники.

Из мира медитации и исследования смысла и цели вы узнаете о практике осознанности и ее потенциале для присутствия в настоящем моменте и безмятежности каждого человека. Вы обнаружите, что у вас есть такой же потенциал для осознания и мира и такой же нетренированный ум с его сложностями, как и у других людей.

В некотором, весьма любопытном смысле эта книга отражает главную тенденцию современного общества: сейчас мы наблюдаем пересечение разных традиций, областей знания и фактов, которые ранее считались совершенно не связанными между собой. Здесь вы найдете ссылки на современные медицинские представления наряду с цитированием специалистов по медитации с мировой известностью.

Эта конвергенция миров ставит перед нами много вопросов. И в настоящее время ответов не так много. Но факт

в том, что лечение, предлагаемое западной медицинской наукой, не может быть эффективным для всех. Это особенно верно для тревоги и паники.

Вследствие этого многие медицинские работники обращались к альтернативным источникам в попытках способствовать исцелению и укреплению здоровья. Это привело к тому, что многие исследовали в этих целях потенциал медитации. В результате за прошедшую четверть века медитация стала использоваться в западных учреждениях здравоохранения намного шире.



ДЛЯ КОГО НАПИСАНА ЭТА КНИГА



Эта книга предназначена оказать помощь тем, кого мучает страх, беспокойство, тревога или паника, и кто хотел бы что-то предпринять, чтобы улучшить ситуацию.

Если у вас диагностировано тревожное расстройство и вы от него лечитесь или если у вас нет никакого диагноза, но по какой-либо причине вы испытываете страх, беспокойство, тревогу или панику, эта книга для вас.

Медицинские работники, которые стремятся помочь людям, охваченным страхом, беспокойством, тревогой или паникой, найдут здесь ценную информацию об осознанности и медитации, которая может быть полезна и для их собственной практики медитации.



ОСОЗНАННОСТЬ КАК ПРИГЛАШЕНИЕ, ВЫЗОВ И ВОЗМОЖНОСТЬ



Подход, предлагаемый в этой книге, основан на базовом человеческом качестве, которое называется *осознанностью*. Осознанность можно понимать как доброжелательную, без-

оценочную осведомленность о настоящем моменте. Для того чтобы добиться успеха с помощью этого подхода, вы должны изучить и использовать множество практик медитации, направленных на развитие осознанности.

Как программа обучения осознанности, нацеленная на работу со страхом, беспокойством, тревогой или паникой, эта книга представляет собой приглашение, возможность и вызов.

Это приглашение, поскольку практики, которым вы научитесь, представляют собой своего рода призыв остановиться и уделить больше внимания самому себе и своей жизни. Они призывают вас позволить осознанию, которое естественным образом вытекает из акта сосредоточения внимания, сообщать вам, как вы живете каждый день и в каждый момент, в любых отношениях и сами по себе. Приглашение практиковать осознанность — это приглашение установить новые и более здоровые отношения со своими переживаниями, включая страх, беспокойство, тревогу или панику.

Когда вы начнете практиковать осознанность, у вас появится бесценная возможность обнаружить внутреннее пространство, спокойствие и простоту, которые являются нашим естественным достоянием. Мы часто о нем забываем, но испытываем в нем глубокую потребность, когда наша жизнь, кажется, все больше выходит из-под контроля. Воспользовавшись этой возможностью, чтобы научиться жить в настоящем и развить это умение, вы можете осознать в себе ощущение простора и безмятежности, которое в то же время может включать в себя даже самые тревожные моменты относительно вашего сердца и разума.

Но я вас предупреждаю: делать то, что здесь предлагается, означает принять вызов! Не всегда легко достичь осознанности или выдержать ее. Будут моменты, когда вас станут переполнять сомнения и вы больше не захотите заниматься медитацией. В иную минуту она вам не понравится. Но она и не должна нравиться — просто медитируйте!

Развитие осознания требует усилий. Изменение привычки к невниманию и отвлечению, которая сформировалась у вас за всю вашу жизнь, — это тяжелая работа. А еще более тяжелая — позволить себе остановиться и почувствовать настоящий момент во всей его полноте. Возможно, вам также будет очень трудно научиться открытости, когда вы хотите замкнуться в себе, или научиться жить с тем, что причиняет вам боль и присутствие чего нежелательно в вашей жизни, особенно когда это омрачено страхом и сильной тревогой.



ДОБРОТА И СОСТРАДАНИЕ



Осознанность практикуют путем намеренного безоценочного сосредоточения внимания, а также с помощью доброжелательного и открытого настроя. Это означает обращение к вашим нынешним переживаниям, а не их игнорирование. Такому отношению к переживаниям помогают два качества — доброта и сострадание.

Доброта здесь означает дружелюбие или великодушие. Она позволяет вам принять свои переживания.

Сострадание обычно связано с сочувствием и беспокойством, вызванными болью или страданиями другого человека. С осознанием боли и страдания приходит желание их прекратить. Практика сострадания включает готовность оставаться в контакте с болезненной ситуацией в надежде на некоторое облегчение.

В этой книге вам будет предложено отнестись с добротой и состраданием к самому себе и к боли, которую вам причиняют тревога, страх и паника. Вы узнаете о специальной практике медитации для развития у себя этих качеств. Для углубления практики осознанности очень важно, чтобы вы были открыты для доброты и сострадания в себе и исследовали их.

Осознанность и сострадание могут освободить вас от тревоги, страха и паники, когда вы научитесь жить в настоящем с осознанием, которое остается добрым и открытым для боли и страдания. Обучение состраданию к себе, когда вас мучают тревога, страх и паника, — важная часть вашего внутреннего путешествия в медитации. Когда посредством медитации вы научитесь оставаться добрым и великодушным перед лицом боли и страха, вы также узнаете, что означает быть свободным от их контроля.



САМОПОМОЩЬ — НЕ ЗАМЕНА ЛЕЧЕНИЯ



Когда вы учитесь делать что-то, чтобы помочь себе, вы становитесь еще более активным и эффективным партнером в своем собственном лечении и профилактике заболеваний. Если вы лечитесь от диагностированного заболевания, то эта активность с вашей стороны может иметь решающее значение для течения и исхода вашей болезни. Навыки и практики самопомощи также могут оказать существенное и положительное влияние на качество вашей жизни, когда вы боретесь с болезнью.

Обучение осознанности, предлагаемое в этой книге, является мощным ресурсом для самопомощи. Однако оно никоим образом не предназначено для использования вместо какого-либо медицинского или психологического лечения, которые вы уже получаете.

Хотя медитация — это очень приятное и совершенно безопасное занятие, пожалуйста, проконсультируйтесь со своим психотерапевтом или врачом, прежде чем применять практики, описанные в этой книге, если вы в настоящее время лечитесь от какого-либо расстройства психики. Если у вас уже была тяжелая тревога или психологическая травма, возможно, вам следует использовать медитацию в сочетании с лечением у квалифицированного специалиста.



ОСОЗНАННОСТЬ: ОБРАЗ ЖИЗНИ, А НЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ТЕХНИКА



Хотя многие люди учатся практиковать осознанность как часть более широкого плана лечения определенного заболевания или решения психологической проблемы, будет ошибкой рассматривать осознанность просто как метод лечения. В то время как есть впечатляющие доказательства того, что практика осознанности может помогать лечению, сама осознанность дает наиболее мощный эффект, когда она является составляющей образа жизни.

Неспособность понять этот более широкий взгляд на осознанность приводит к игнорированию древней традиции осознанности как практики, которой занималось бесчисленное множество людей во многих уголках земного шара и во все времена. Важнейшее преимущество практики осознанности может быть искажено или даже утрачено теми, кто рассматривает ее только как метод лечения.

Осознанность базируется на ежедневной практике медитации. Эта книга будет вдохновлять и направлять вас, помогая начать и поддерживать практику медитации как средства развития осознанности в вашей жизни. Если вы интересуетесь использованием осознанности как части более широкого подхода к лечению тревоги, то предлагаемый здесь подход, конечно, будет вам полезен. Но вы можете еще больше обогатить свою жизнь, считая осознанность всеобъемлющим подходом к жизни в этом мире.



ОБУЧЕНИЕ, ОСНОВАННОЕ НА ОПЫТЕ



Для того чтобы медитация принесла вам пользу, вы должны действительно ею заниматься. Она не слишком вам поможет, если вы будете лишь читать об осознанности. На

самом деле, она отчасти может казаться бредом, пока вы не попробуете ее заняться.

Например, при сканировании тела вам будет предложено сделать вдох и выдох пальцами ног. Звучит как бессмыслица, не так ли? Эта инструкция касается непосредственного ощущения своего дыхания и ощущений в пальцах ног, а также устойчивого сосредоточения внимания на всем этом. Возможно, пока это по-прежнему кажется бредом.

Пожалуйста, не давайте оценок, пока вы действительно не займетесь медитацией. Для того чтобы понять, что означает осознанность и как она может изменить вашу жизнь и ваше отношение к страху, тревоге и панике, вы должны испытать осознанность на практике.

Каждый из нас может быть спокойным и эмоционально устойчивым. Мы в состоянии сдерживать даже самый сильный страх и тревогу. Эта способность не является тем, что можно обдумать и понять. Это непосредственное переживание, которое всегда доступно. Не поставленная цель, а способ существования.

Для того чтобы обнаружить в себе способность сохранять спокойствие, эмоциональную устойчивость и осознанность, нужно заглянуть внутрь себя и использовать свою врожденную способность сосредоточивать внимание. Такое обращение внутрь себя и является медитацией. Задача этой книги — обучение медитации, которая лежит в основе осознанности как доброжелательной, безоценочной осведомленности.

Практики, о которых вы прочтете в этой книге, позволят вам остановиться и осмотреться. Вам будет предложено практиковать бытие и недеяние. Вы обнаружите, что можно в большей степени находиться в настоящем моменте, занимаясь почти любым делом.

Для этого вы узнаете, как добиться спокойного внимания и чувства расслабления во всем теле. Спокойное внимание и расслабленное тело — важные элементы медитации. Представленные в этой книге практики совместимы с лю-



бой религиозной традицией или практикой. Они касаются жизни в настоящем моменте, спокойствия и расслабленности, а также открытости тому, что существует здесь и сейчас, — в нас самих и в нашей жизни.

Если вы примите этот вызов, будете регулярно практиковать медитацию и у вас хватит энергии и дисциплины, чтобы сделать описанные в этой книге практики частью вашей жизни, то у вас есть очень хороший шанс, что вы начнете процесс глубоких изменений и преобразований в вашей жизни. Потратьте на развитие этих практик столько времени, сколько считаете необходимым. Важно, чтобы вы оставались целеустремленными.

Сделав выбор в пользу большей осознанности и внимательности, вы присоединитесь к людям всех профессий, культур и убеждений, обнаруживших подлинную красоту, доступную нам, когда мы становимся внимательными или действительно осознаем жизнь в настоящий момент. И вы поймете, что на самом деле означает успокоить свою встревоженную душу.




ЦЕЛИ ЭТОЙ КНИГИ



Цель этой книги состоит в том, чтобы предложить программу самообучения осознанной медитации для облегчения бремени страха, паники и тревоги. Она хорошо подойдет тем, кто хочет заняться практикой осознанности или углубить практику, которой уже занимается. Здесь представлены типичные практики медитации, которым обучают в рамках программы снижения стресса на основе осознанности. Они понятны, и им легко обучиться.

Читая эту книгу и изучая эти практики, вы сможете достичь следующих целей.

-  Непосредственное и реальное ощущение того, что значит практиковать осознанность. Вооружившись

этим знанием, вы сможете использовать практику осознанности, чтобы эффективнее управлять страхом, паникой и тревогой в своей жизни.

- ❖ Реальное и непосредственное понимание осознанности как образа жизни и существования со всей наполненностью, которую она приносит. Кроме умения управлять страхом вы также откроете для себя неожиданные преимущества жизни в настоящем моменте.
- ❖ Глубокое ощущение собственной целостности и потенциала для исцеления и преобразования посредством столкновения лицом к лицу со страхом, беспокойством и тревогой.



КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ КНИГОЙ



Книга содержит информацию разного типа. В ней представлена современная информация и ресурсы, касающиеся душевного и физического здоровья, осознанности и медитации, а также описано их применение к таким состояниям, как страх, беспокойство, тревога и паника.

Я включил в свою книгу многочисленные примеры ситуаций, вызывающих страх, тревогу и панику. Все они взяты из моего опыта работы с сотнями людей, которые обучаются медитации. Конечно, их имена и личные данные были изменены из соображений конфиденциальности.

Значительная часть этой книги посвящена обучению и практике осознанности. Комментарии и тексты для управляемой медитации строятся на конкретных практиках осознанности. Эти практики способны исцелять и вызывать преобразования.

Вы заметите, что управляемые медитации изложены очень подробно. Вы можете попробовать спокойно и сво-

бодно делать вдох между строчками текста. Это поможет вам улучшить свою практику.

Чтение может отвлекать вас. Возможно, стоит попросить кого-то медленно читать вам об управляемой медитации. В качестве альтернативы вы можете использовать аудио-запись своего голоса или голоса другого человека. В таком случае медитируйте, слушая эту запись.

Цель состоит в том, чтобы в конечном счете научиться медитировать без фраз из управляемой медитации. Это не единственные слова, которые можно использовать для любой из практик осознанности. Управляемые медитации служат лишь отправным пунктом. Когда вы станете более опытными и уверенными в себе, вы сможете обойтись без управляемых фраз. Учитесь полагаться на свое собственное понимание и мудрость.

Я дам вам много советов о том, как усвоить эти практики и сделать их частью своей жизни. Пожалуйста, проявите заинтересованность и дисциплину, чтобы сделать это. Двигайтесь вперед в своем темпе. Вы можете обнаружить, что для продолжения движения вам нужно какое-то время поработать с отдельной практикой. Это нормально. Когда вы изучите все практики, вы увидите, как они работают вместе, но и поймете, что каждая из них хороша по отдельности. Пожалуйста, дайте себе — и каждой практике — шанс, упорно и терпеливо работая.



УБЕДИТЕСЬ САМИ



Для того чтобы эти практики принесли вам пользу, следует их использовать! Опыт, который вы получаете посредством медитации, крайне важен. Важно лишь то, в чем вы убеждаетесь сами. На самом деле, если вы должны сделать выбор между практикой осознанности и чтением о ней, сна-

чала займитесь практикой. И продолжайте практиковаться! Если вы будете заниматься практикой, то обнаружите, что прочитанное имеет намного больше смысла, а также что ваша практика станет глубже, и вы сможете продвинуться дальше.

Никогда не считайте, что вы «знаете», что происходит. Слова, мысли и иллюзия того, что мы «знаем», обманчивы! Лучше практиковать незнание. Не считайте, что ваши мысли — это то, что происходит на самом деле. Карта — не территория.

И когда вы занимаетесь практиками и начинаете чувствовать какую-то пользу, не останавливайтесь. Продолжайте практиковаться! Не пытайтесь заставить что-то вернуться или произойти снова. Просто продолжайте быть внимательным. У вас уже есть то, что вам нужно для достижения цели. Вы начинаете путешествие по пути пробуждения. В этом путешествии от вас требуется выполнить определенную работу, быть упорным и постоянно продолжать, даже когда вы чувствуете безразличие или неуверенность в себе.

Если вы останетесь на этом пути пробуждения, ваша жизнь изменится неожиданным и самым замечательным образом. Это гарантировано!

Часть I

ВВОДНАЯ ИНФОРМАЦИЯ





Глава 1

Осознанный подход к страху и тревоге

Сточки зрения осознанности все происходит в настоящий момент. Все, что у нас есть, — это настоящий момент. То, что мы называем прошлым, это воспоминания, которые на самом деле имеют место в настоящий момент, а то, что мы называем будущим, это то, что мы сейчас воображаем или планируем — в настоящий момент. Это сосредоточение на настоящем моменте крайне важно для понимания всех наших переживаний, включая страх, тревогу и панику. В настоящий момент ум и тело взаимодействуют с окружающей обстановкой постоянно изменяющимся и динамическим образом.

Если вы хотите обучиться лучшему способу управления страхом, тревогой и паникой, то урок должен начинаться с того, что происходит в настоящий момент.

Посредством медитации вы научитесь сосредоточивать и удерживать внимание на настоящем моменте. Опираясь на это внимание, через осведомленность или осознанность вы приходите к ясности и пониманию. Из понимания вытекает созидательное и сострадательное действие.





Физические переживания тесно связаны с психологическими и эмоциональными переживаниями в каждый момент жизни. Физические ощущения могут вызывать мысли (как в случае, когда вы воспринимаете боль в колене как артрит и начинаете вспоминать историю своего артрита и своего

страха перед артритом), а мысли могут стимулировать физические реакции (как в случае, когда вы вспоминаете вспышку гнева на встрече и ваша шея и плечи сразу напрягаются).

Страх, тревога и паника также являются переживаниями, проявляющимися в настоящий момент. Они также управляют физическим, психологическим и эмоциональным вниманием. Отношение к ним как к сиюминутным переживаниям может показаться радикальным. Вероятно, вы считали страх, тревогу или панику в большей степени проблемами, которыми вы должны заняться, или состояниями (или даже заболеваниями), которые, по-видимому, слишком часто определяют вашу жизнь.

Может быть, вы даже стали отождествлять себя с ними. Называли ли вы себя «тревожным человеком» или «напуганным человеком», предполагая, что тревога или страх в основном являются вашей сущностью или характеризуют вашу жизнь?

На самом деле такое ограничивающее определение самого себя абсолютно неточно, даже если:

-  временами тревога настолько сильна, что вы боитесь, что сойдете с ума;
-  вам кажется, что ваше сердце всегда бьется слишком сильно;
-  вы избегаете людей и людных мест, потому что боитесь, что выставите себя дураком;
-  вы — перфекционист, мучимый чувством вины, потому что вы чувствуете, что никогда не соответствуете требованиям.

Истина в том, что вы намного больше любого сиюминутного переживания, даже если оно такое интенсивное, как страх, тревога или паника.

Вы способны признать это и воссоединиться с собой в целом. Обучаясь искусству внимания и осведомленности,

или осознанности, вы приходите к глубокому пониманию того, что означает присутствовать в настоящем моменте и как, научившись слушать всем своим существом, вы можете быть свободны от ограничений и искажений, вызванных страхом, тревогой и паникой.



ПОНИМАНИЕ СТРАХА, ПАНИКИ И ТРЕВОГИ



Страх и тревога связаны с сильной неприятной боязнью и плохими предчувствиями, но когда источником боязни является угроза, которая может быть идентифицирована, это чувство называют *страхом*. Страх можно определить как чувство беспокойства, опасения, боязни или даже ужаса, вызванного присутствием или близостью опасности или угрозы.

Например, вы видите змею и чувствуете страх. Или вы обнаруживаете опухоль в груди и чувствуете страх. Или вы слышите по радио в автомобиле, что рядом с вашим городом замечен торнадо, и чувствуете страх. Или когда вы, взбираясь на вершину высокого утеса, скользите к краю и чувствуете страх.

Когда боязнь и плохие предчувствия не так явно связаны с идентифицированной опасностью или угрозой, их называют ТРЕВОГОЙ.

Действительно, трудность или неспособность точно определить, о чем вы беспокоитесь, является признаком тревоги.

В английском языке слово «тревога» (*anxiety*) происходит от латинского слова *anxius*, которое означает страдание и волнение. При тревоге человек глубоко переживает эти страдания и волнение в настоящий момент — в уме и теле. Это ощущение испуга является в большей степени внутренним и, очевидно, возникает в ответ на что-то угрожающее,

но неясное, что-то неопределенное или далекое. Вы не можете идентифицировать опасность, но все равно боитесь.

Например, в течение многих недель вы просыпаетесь каждое утро, чувствуя себя напуганным, и не знаете почему. Или вы знаете, что это «иррационально», но боитесь ездить на лифте в здании, где работаете. Или вы так боитесь летать самолетами, что не рассматриваете вакансии, которые требуют перелетов.

Беспокойство — это психическое выражение тревоги. Его можно понимать как сочетание физического переживания тревоги (страха без идентифицированной опасности) и мыслей, рассказов, образов и другой когнитивной деятельности, которую вызывает тревога.

Например, вы не можете планировать отпуск, не подумав обо всем, что может пойти не так, как надо. Или вы не можете прекратить обдумывать каждую деталь встречи с вашим начальником, намеченной через две недели. Или вы не можете перестать волноваться о том, насколько надежна проводка в вашем доме, после того как сгорел дом соседа.

Когда чувство страха является интенсивным, внезапным и непреодолимым, но появляется без какого-либо очевидного повода, оно называется *паникой*. Приступы паники могут начинаться внезапно, без видимой причины. Люди, испытывающие такое острое плохое предчувствие и интенсивный страх, часто думают, что они сейчас умрут. Паника настолько неприятна, что из-за нее люди обычно меняют или прекращают свои действия.

Важно признать, что независимо от того, страх это или тревога, присутствует источник опасности или он неясен, переживание в настоящий момент *реакции страха* — чувства страха или тревоги — неизбежно.

Реакция страха наблюдается и переживается в теле, уме и поведении. Когда вы испытываете реакцию страха, вы чувствуете что-то (или даже многое) из нижеследующего,

по мере того как в настоящий момент проявляются физические, когнитивные, эмоциональные переживания и поведенческие проявления.

ФИЗИЧЕСКИЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ

Ваше сердце бешено колотится. Мышцы напрягаются и сжимаются. Вы потеете, дрожите или трясетесь. Вы испытываете возбуждение или впадаете в оцепенение. У вас может быть ощущение удушья или затрудненное дыхание. Дискомфорт или даже боль в груди. Часто возникает тошнота или боли в животе. Обычно начинаются головные боли и боли в пояснице. Вы можете испытывать головокружение, вас может пошатывать, может казаться, что вы сейчас упадете в обморок.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ

Внутренние психологические и эмоциональные переживания также интенсивны. У вас может наблюдаться ощущение нереальности происходящего и диссоциация. Вы боитесь потерять контроль или сойти с ума. Если тревога очень интенсивна, вы можете думать, что сейчас умрете. У вас нарушена способность к сосредоточению и логическому мышлению. Вы сбиты с толку. Ваши мысли повторяются. Вы можете быть озабочены отдельной мыслью или идеей и чувствовать, что зациклились на ней.

Возникают чувства отчаяния и безнадежности. Вы чувствуете себя беспомощным или бессильным что-либо сделать с этими очень неприятными чувствами и вызванной ими угнетенностью.

ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ ПРОЯВЛЕНИЯ

Тревога может проявляться в поведении. Например, вы можете избегать людей или ситуаций. Можете придумывать

сложные ритуалы, которые необходимо совершать, прежде чем заняться чем-либо. Или у вас могут быть навязчивые действия, такие как мытье рук или проверка, закрыта ли дверь, которые мешают в повседневной жизни.

Когда реакция страха возникает неоднократно и сохраняется в течение долгого времени, она называется *хронической*. Мы можем сказать, что, когда страх или тревогу называют хроническими, это означает, что они часто навещают нас в настоящий момент. Хронический страх и тревога могут влиять на ваши отношения, работу, общение, здоровье и внутреннюю жизнь.

Когда вы страдаете от хронического страха и тревоги, усиливается чувство беспокойства и волнения. Вам не хватает энергии, и вы легко утомляетесь. Сон нарушен. Вы можете терять способность думать или сосредоточиваться. У вас могут быть провалы в памяти. Вам может быть трудно участвовать в беседах, даже светских. Вы можете чувствовать себя более раздражительными, набрасываться на других, стать чрезмерно склонными к критике или избегать людей. Нередко увеличивается употребление алкоголя и психоактивных препаратов (назначенных врачом или используемых в рекреационных целях).



НОРМАЛЬНАЯ ИЛИ ЧРЕЗМЕРНАЯ ТРЕВОГА?



Каждый человек испытывает тревогу. Возбуждение от тревоги в умеренных формах на самом деле может быть полезным. Тревога усиливает внимание, когда вы, едва не столкнувшись с другим автомобилем, сосредотачиваетесь на своей машине и дорожном движении на всю оставшуюся часть пути по направлению к дому. Умеренная тревога может улучшить качество работы и повысить производитель-

ность, как в случае, когда комментаторы становятся более сосредоточенными или спортсмены стараются не обращать внимания на отвлекающие факторы перед началом игры.

Каждый человек испытывает беспокойство. Многие считают, что небольшое волнение — это хорошо. В менее выраженных формах беспокойство может предупреждать об опасности или указывать на полезное действие.

Однако когда тревога скорее умеренная или интенсивная, чем слабая, результаты обычно не настолько позитивны. Переживание тревоги среднего уровня бывает весьма неприятным. Это может привести к когнитивной дезорганизации и некоторым или многим физическим симптомам, упомянутым ранее. Высокий уровень тревоги определенно мешает в повседневной жизни, а если она носит хронический характер, может потребоваться лечение у специалиста.

Вы можете иметь низкий, умеренный, а иногда даже высокий уровень тревоги и *не* иметь тревожного расстройства. Эти чувства может вызвать простое реагирование на жизнь.

Следующие критерии могут помочь вам понять различие между нормальной и чрезмерной тревогой. Именно присутствие чрезмерной, или *патологической*, тревоги определяет *тревожные расстройства*.

Чрезмерная тревога:

- ❖ имеет очень незначительную видимую причину и возникает без веского основания;
- ❖ имеет неприятный уровень интенсивности, намного превышающий повседневную тревогу;
- ❖ длится дольше, чем повседневная тревога, иногда до нескольких недель или месяцев;
- ❖ оказывает существенное негативное влияние на жизнь, может приводить к разрушительному поведению, такому как аутизм, избегание, переедание, а также злоупотребление алкоголем или другими психоактивными веществами.

Тревожные расстройства являются самыми распространенными из всех психических расстройств. Это тяжелое бремя для страдающих ими людей и их близких, а также для общества — из-за снижения производительности труда и повышенного использования ресурсов здравоохранения. В Соединенных Штатах тревожными расстройствами ежегодно заболевают 15,7 миллиона человек, и 30 миллионов страдают от них в какой-то период жизни (Lepine, 2002).

Американская психиатрическая ассоциация (American Psychiatric Association, 1994) выделяет десять тревожных расстройств и «неопределенное тревожное расстройство». С точки зрения осознанности важно помнить, что характерные симптомы этих расстройств — сочетание физического возбуждения, навязчивых и беспокоящих мыслей и очень неприятных ощущений — проявляются в настоящий момент. Чрезмерная тревога — это реакция страха в настоящий момент без какой-либо очевидной причины или по причине, которая не объясняет интенсивность страха.

Самопомощь — это важный компонент всеобъемлющего плана лечения, но не замена необходимого лечения. Если вы полагаете, что у вас может быть диагностируемое тревожное расстройство, вам следует проконсультироваться у компетентного специалиста по психическому здоровью.



ПРИЧИНЫ ТРЕВОГИ И ТРЕВОЖНЫХ РАССТРОЙСТВ



В последние годы мы стали намного лучше понимать причины тревоги и патологической тревоги, поскольку были изучены физические и нейрохимические механизмы страха и тревоги. Однако необходимо провести намного больше исследований, и в настоящее время понимание этих заболеваний далеко не полное, что отражено в разнообразии

теоретических моделей, объясняющих тревогу и ее патологические формы.

Согласно современному пониманию страха и тревоги, их причиной является тесное взаимодействие биологии, когнитивно-эмоциональных факторов и стресса.



БИОЛОГИЯ

У каждого человека есть тело. Оно является фундаментальной биологической и неврологической основой наших сиюминутных переживаний и взаимодействия с реальностью. К важнейшим факторам, определяющим роль тела в тревоге, относится функционирование центральной и периферийной нервных систем, а также множества органов и систем, которые реагируют на сигналы из нервной системы и связаны с ней.

Так как тело жизненно важно для переживаний, вполне логично, что генетические особенности могут оказывать серьезное влияние на тревогу. Хотя в настоящее время доказательств недостаточно, по-видимому, тревожные расстройства в определенной степени имеют наследственную природу. Эта наследственность, вероятно, опосредована различиями в чувствительности основных областей мозга каждого человека. Эти области различаются по их реакции на множество модуляторов и медиаторов стресса, активных в мозге и теле. Однако нужно еще многое узнать о том, как эта склонность к тревоге передается из поколения в поколение и как ее учитывать во время лечения.

В некоторых отношениях вы мало контролируете реакции тела, но оно разумно и может обучаться. Появляется все больше доказательств того, что люди могут научиться оказывать значительное влияние на реакции и функции своего организма, усвоив и используя ряд методов, основанных на связи ума и тела. Медитации и практики релакса-

ции, о которых вы узнаете из этой книги, — яркий пример связи ума и тела.

Определенные заболевания, лекарства и другие вещества могут способствовать возникновению тревоги и приступов паники или вызывать их. Их подробное обсуждение выходит за рамки этой книги. Однако если тревога оказывает значительное влияние на вашу жизнь, пожалуйста, проконсультируйтесь у врача, чтобы определить, есть ли причина для тревоги, требующая медицинского вмешательства. Подумайте, какие лекарства и другие вещества вы используете, поскольку список препаратов, вызывающих тревогу, довольно длинный и включает в том числе кофеин, табак и аспирин.



КОГНИТИВНО-ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ФАКТОРЫ

Вторым важным фактором, способствующим возникновению тревоги и паники, очевидно, является влияние детского опыта и семейного окружения на самовосприятие человека, отношения с другими людьми и способы реагирования на жизненные обстоятельства и стрессоры.

Например, было доказано, что такие факторы, как представление о мире как об угрожающем или, напротив, комфортном месте, уровень уверенности в себе и в своей способности справляться со стрессорами, а также способность контролировать и выражать чувства (к самому себе и другим), оказывают большое влияние на здоровье и умение справляться с трудностями. Каждый из этих факторов периодически активизируется — в настоящий момент — и, в свою очередь, влияет на то, как вы переживаете происходящее и что делаете в связи с этим.

На переживание страха и тревоги оказывают непосредственное влияние ваши мысли, восприятие и эмоции в данный момент.

Вы можете работать с этими мощными установками и представлениями, так же как и овладеть навыкам для работы с физическими реакциями страха и тревоги в настоящий момент. Крайне важно понять, что представления и паттерны реакций можно распознать, изменить и заменить на более адаптивные и здоровые.



СТРЕСС

Третьим основным фактором, способствующим развитию тревоги — и особенно тревожных расстройств, — является кумулятивная или долгосрочная роль стресса. Хронический стресс может иметь различные причины, но если его не контролировать, это вызовет очевидные последствия. Хронический стресс значительно повышает вероятность заболеваний и расстройств, касающихся физической, эмоциональной, социальной и даже духовной сферы.



ЛЕЧЕНИЕ ТРЕВОЖНЫХ РАССТРОЙСТВ



Наиболее широко применяемые подходы к лечению тревоги основаны на использовании лекарств, определенных типов психотерапии или их сочетании.

Обычно прописываемые лекарства включают *трициклические антидепрессанты* и еще один класс антидепрессантов, известных как *селективные ингибиторы обратного захвата серотонина*. В некоторых случаях вместо них могут быть прописаны *ингибиторы моноаминоксидазы*.

Наиболее распространенные виды психотерапии — *поведенческая терапия* и *когнитивно-поведенческая терапия*. В поведенческой терапии используются такие методы, как релаксационный тренинг и постепенное предъявление того,

что пугает человека, как способ справиться со страхами. Когнитивно-поведенческая терапия помогает научить распознаванию паттернов мышления, ощущений тела и ситуаций, которые вызывают страхи, и реагировать на них по-другому.

Однако даже после многолетних исследований и совместных усилий по разработке более эффективного лечения тревожных расстройств имеющиеся в настоящее время методы мало помогают.

Из-за этого работники системы здравоохранения и исследователи продолжают искать новые подходы. В последние годы они стали обращать внимание на методы самопомощи, включая медитацию. Становится все понятнее, что пациенты играют важную роль в своем лечении и выздоровлении.

Методы медитации, в которых сделан особый акцент на осознанности, все чаще применяются в клинических условиях. Медицинская литература, посвященная лечению тревоги, начинает отражать эту тенденцию. Термин «когнитивная психотерапия, основанная на осознанности» завоевывает популярность, и все больше профессионалов занимаются исследованием и применением сочетания осознанности, медитации и когнитивно-поведенческой терапии.

Джон Тисдейл и Зиндел Сегал с соавторами (Teasdale, Segal et al., 2000) опубликовали исследование, указывающее на то, что подход к когнитивной психотерапии, основанный на осознанности, может предотвратить рецидивы «большой депрессии». В 2002 году Лизабет Рёмер опубликовала всесторонний обзор когнитивных подходов к тревоге и обсудила роль осознанности в ее лечении. Она пришла к заключению, что осознанность может быть особенно полезной для людей с генерализованным тревожным расстройством. Хотя авторы обеих статей предостерегают от преждевременных выводов, они приводят веские аргументы в пользу исследований на стыке осознанности и терапевтических подходов. В 2005 году была опубликована книга «Принятие и осно-

ванные на осознанности подходы к тревоге» под редакцией Сьюзан М. Орсильо и Рёмер, в которой предложены захватывающие новые возможности лечения различных тревожных расстройств с использованием осознанности.

Резюме

Страх, тревога и паника могут быть очень интенсивными переживаниями. Их также можно понимать как переживания, которые появляются и исчезают в настоящий момент. Это верно как для нормальной, так и для чрезмерной тревоги.

Вы можете научиться управлять страхом и тревогой, используя релаксацию и внимание, а также сохраняя сосредоточенность на настоящем моменте. Поскольку вы испытываете страх и тревогу в настоящий момент, для управления ими крайне важно, чтобы вы учились оказываться — и оставаться — в настоящем моменте. Практика осознанной медитации переключает внимание на настоящий момент. Появляется все больше доказательств того, что совершенствование ежедневной практики медитации с акцентом на осознанности (доброжелательной, безоценочной осведомленности) помогает управлять страхом, тревогой и паникой.