



Предисловие

Как психиатр, я всегда стараюсь выбрать для своих пациентов наилучший метод лечения заболеваний, от зависимостей до тревожности.

Как нейробиолог, я всегда стараюсь понять, как работает мозг человека и то, как я могу реализовать свои теории в клинической практике.

И как профессор «Школы общественного здравоохранения» Университета Брауна, я обсуждаю научные теории со своими студентами, чтобы они могли применять их в повседневной жизни.

Независимо от того, работаю ли я с пациентами в своей клинике или со студентами в аудитории, я всегда поражаюсь отсутствию базового курса, необходимого для жизни, который бы назывался примерно так: «Вот так работает ваш мозг. И вот так нужно с ним взаимодействовать». Самым близким к этой теме из всех посещенных мною в колледже курсов был цикл лекций «Мозг 101». Я до сих пор вспоминаю, как был увлечен этим предметом, но, оглядываясь назад, понимаю, что он был очень оторван от повседневной жизни.

Я узнал о множестве научных экспериментов, проведенных на крысах, голубях и людях, подтверждающих некоторые концепции, но этот курс никак не помог мне начать использовать знания на практике.

В медицинском институте я начал медитировать. Такой практический подход к разуму помог мне соединить теорию и реальность. И это буквально изменило мою жизнь. Медитация помогла мне обрести в этом непостоянном мире ту самую «точку покоя», о которой писал Т. С. Элиот. Благодаря тому, что меня никто не беспокоил во время

практик медитации, я смог увидеть, как действует мой ум и как с ним работать. Обучение медитации было настолько мощным и эффективным, что я переключил фокус своей исследовательской карьеры на ее изучение и стал психиатром. Я хотел применять эти техники для помощи другим. Более того, я изучал их не в стенах университета, а познавал на собственном опыте.

«Проактивный студент» — это курс, который я мечтал бы пройти, когда был студентом, а Эрик Лоукс — профессор, чьи лекции я хотел бы посетить.

Мы с Эриком дружим уже около десяти лет. Впервые мы встретились на общем научном мероприятии. Мы оба прогуливали скучные конференции, чтобы помедитировать у бассейна, изучить новые способы концентрации, а также разработать новые методы лечения, основанные на этой практике. Несколько лет назад Эрик сделал мне заманчивое предложение: «Если ты перенесешь свою лабораторию в Браун и присоединишься к нашему „Центру осознанности“, я смогу научить тебя серфингу». «Я согласен!» — тут же ответил я.

Разве можно было отказаться от такого? Конечно, было много и других соображений по поводу моей команды и сферы деятельности при переходе в Университет Брауна. Но в моей памяти до сих пор хранится то невероятное чувство, которое я испытал, когда мы впервые подъехали к пляжу. Эрик объяснял мне, как вставать на доске для серфинга. Ему присущи непринужденность и спокойствие, что бы он ни делал — как в аудитории, так и на воде. Эти качества вырабатываются в результате длительной практики осознанности. Совершенно не важно, что именно он преподает: как поймать волну или как усвоить сложную концепцию. И то и другое он объясняет очень доходчиво, вызывая желание учиться дальше.

Нам трудно достичь состояния осознанности, так как знания теории для этого недостаточно. Она дает лишь необходимую основу, которая помогает наметить маршрут к обретению навыка концентрации, но пройти по нему мы должны сами. Только в процессе получения опыта мы можем развить способность управления жизнью. Вероятно, именно поэтому Эрик долгое время преодолевал препятствия на этом пути — так он смог разработать подробный содержательный курс для студентов колледжа. Он вложил накопленные знания

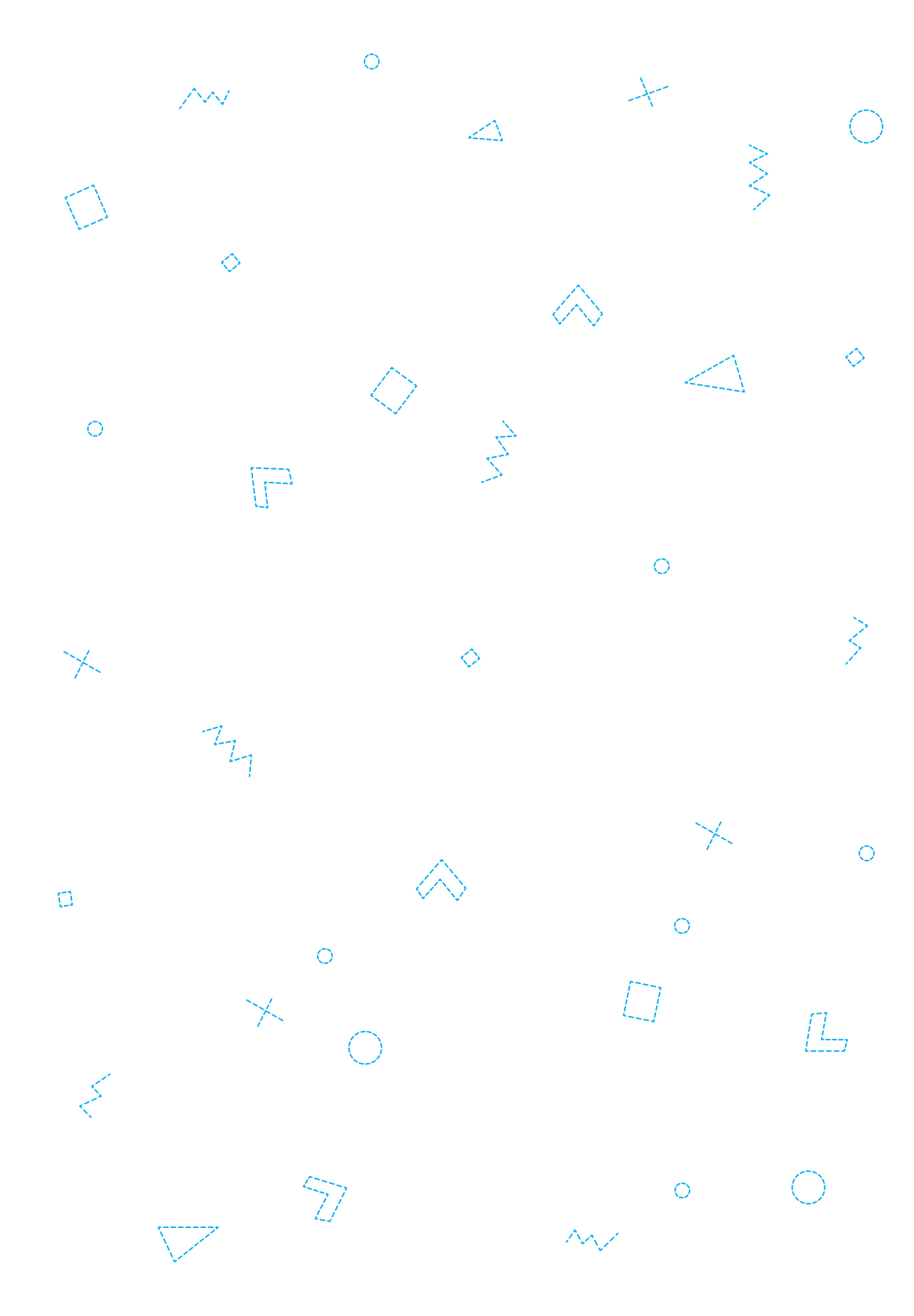
в замечательную книгу, читая которую, любой человек сможет найти дорогу к спокойствию и ясности.

В мире, в котором ежедневно образуются новые источники неопределенности — в клинике, в учебном заведении, в исследовательской деятельности, — заметна тенденция отворачиваться, отвлекаться или закрываться от окружающей нас среды. Это естественный защитный механизм, который помогает выжить. И все же по иронии судьбы этот замкнутый образ жизни затрудняет взаимодействие с другими людьми и существенно влияет на будущее. Он приводит к тревожности и нездоровым способам снятия стресса, таким как употребление алкоголя, «зависание» в социальных сетях или многочасовые просмотры любимого телешоу.

Книга «Проактивный студент» учит нас жить по-другому. Она открывает перед нами новые горизонты — как географические, так и те, что скрыты внутри нас. Помимо историй, личных примеров и инструментов, которые мы все можем применять на практике, она содержит пошаговые инструкции о том, как развить свое тело, а также укрепить разум и дух. Иначе говоря, «Проактивный студент» помогает создать прочный жизненный фундамент. Книга позволяет наметить карьерный и жизненный пути и учит разбираться во многих контекстах современных реалий (социальных, политических и других).

Замысел Эрика в отношении этой книги ясен: дать всем читателям наглядную схему овладения навыками, необходимыми для обеспечения благополучия своего и окружающих людей. Объединив науку, древние учения и свой непосредственный опыт — личный и профессиональный, — Эрик написал важнейшее руководство для молодежи, стремящейся ориентироваться как во внутреннем, так и во внешнем мире на протяжении всей жизни.

Джадсон Брюер, доктор медицинских наук, октябрь 2021 года





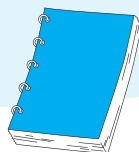
Подходящее ли сейчас время для практик осознанности и медитаций?

Медитация предполагает единение со своими мыслями, чувствами и физическими ощущениями, а это порой вызывает дискомфорт. Если у вас есть психогенные проблемы, такие как посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР), психоз, депрессия, тревога или биполярное расстройство, у вас могут возникнуть сложности в процессе усвоения практик осознанности и медитаций. Однако исследования подтверждают, что практика осознанности способна помочь в решении всех этих проблемах, когда она адаптируется под каждое из этих ментальных состояний. Возможно, вам стоит проконсультироваться со своим психотерапевтом, чтобы убедиться, что вам можно заниматься практиками осознанности и медитациями, а также узнать их рекомендации. Во время чтения книги прошу вас следить за самочувствием при выполнении упражнений. Если они влияют на вас положительно, продолжайте заниматься. Если нет, то возьмите паузу и поищите другие способы улучшения здоровья и достижения счастья.





Введение



Если вы взяли в руки эту книгу, то, скорее всего, вы — молодой человек или девушка, студент (-ка) колледжа или университета. Если вы старше — тоже прекрасно! Знания, изложенные в этой книге, могут применяться на протяжении всей сознательной жизни. Но все же целевой аудиторией этого издания является именно молодежь, так как я считаю ранний период жизни одним из самых важных для прохождения обучения. Научные исследования осознанности и личные истории, которые легли в основу книги, подтверждают, что именно этот возраст — самый лучший период для изучения концентрации внимания и ее применения на практике. Я видел огромное множество студентов и молодых людей, чью жизнь изменил тренинг осознанности. И оттого, что я вижу положительный отклик со стороны учеников, а также потому, что мне самому посчастливилось пройти такое обучение в молодости, я написал эту книгу для будущих поколений.

Молодость — очень интересное время. Пока я писал эту книгу, сотни молодых людей прошли мой курс обучения в Колледже, основанном на осознанности (*Mindful-Based College*), и в процессе учебы я общался со многими из них.

Я задавал им вопрос: «Как вы думаете, какие проблемы есть у современной молодежи?» И самыми распространенными были следующие ответы: зависимость от социальных сетей, пугающе быстрое развитие высоких технологий и непринятие внешности. Многие говорили о потерянности в жизни. Один студент сказал: «Честно говоря, я не религиозен, и из-за этого у меня вообще не было какого-либо

представления об основах общества. Практика осознанности и занятия наукой помогли мне разобраться в мире, оценить его многообразие и найти свое место, и я очень благодарен за это».

Другой ученик поделился следующим наблюдением: «Отсутствие финансовой грамотности — огромная проблема моего поколения. Мы утопаем в долгах уже во время обучения, еще до начала карьеры. И это не учитывая то, как возросла стоимость достойного существования в этом мире. Появляется все больше препятствий для достижения финансовой стабильности, которая влияет на качество жизни».

Однако не только вы ощущаете себя уставшим.

Опрос Американской психологической ассоциации показал, что уровень стресса у подростков в США в настоящее время выше, чем у взрослых (Андерсон, 2014). Показатель психических заболеваний среди молодых людей, включая тревожность и депрессию, непрерывно растет с 1940-х годов (Твенге, 2010; Центр здравоохранения студентов, 2021). Не говоря уже о росте ожирения, проблемах малоподвижного образа жизни, нарушениях сна и наркомании, которые влияют как на физическое, так и на психическое состояние. И это неудивительно.

У нас тот же генофонд, что и у предыдущих поколений, поэтому очевидно, что изменения окружающей среды усугубляют проблемы психического и физического характера. Мы наблюдаем рост экономических проблем, таких как нестабильность доходов, отсутствие работы, «экономика концертов»*, увеличение стоимости обучения в колледжах и цен на жилье, которые опережают инфляцию. Все это делает для нас недостижимыми те условия жизни, что были у наших родителей. Растет доля вакансий, связанных с сидячим образом жизни. Нормы в общественных организациях резко изменились, поскольку за последние годы уменьшилось количество членов различных клубов и людей, вовлеченных в деятельность церквей и прочих сообществ. Мы становимся все более одинокими, но при этом пытаемся наладить связи через цифровые коммуникации. Звучит привычно, не правда ли?

* Экономика концертов — феномен, обозначающий ситуацию, когда в обществе существенно возрастает доля работающих по контракту (или внештатно). Согласно опросу *Marist Institute for Public Opinion*, каждый пятый американец сейчас работает по контракту. — Здесь и далее прим. редактора.

Что ж, значит, вы нашли нужную книгу. В ней вы найдете научно проверенное решение нарастающих проблем.

Несмотря на трудности, с которыми сталкиваются молодые люди прямо сейчас, их возраст — замечательное время возможностей. Продолжительность жизни за последние сто лет удвоилась, так что, если вы сейчас тонете в проблемах, успокойтесь — у вас еще уйма времени для рестарта. Тенденция работать удаленно дает многим людям больше свободы выбора. Это позволяет им жить, где и как они хотят. Например, я благодарен жизни за то, что сейчас пишу текст в своей машине в Новой Англии — сразу после серфинга! Молодые люди теперь остаются на связи со всем миром, будь то друзья, семья или люди, которые вас вдохновляют. Мы открыли нейропластичность, благодаря которой учимся и развиваемся на протяжении всей жизни. Сейчас вам предлагаются такие практики, как тренировки осознанности и медитации, которые буквально перестраивают ваш мозг, положительно влияют на здоровье и повышают уровень счастья. Они также помогают достичь большей эффективности в работе.

Благодаря осознанности вы определите сферу своих интересов, повысив уровень самосознания. Мы учитываем достижения науки и практику, основные элементы которой всем известны и доступны в реализации: это диета, физическая активность, хороший сон, а также развитие социальных связей.

Помимо этого, в книге представлены технологии, развивающие не только нашу жизнь, но и общественную. Я спросил молодых людей, прошедших тренинг осознанности: «Как вы думаете, что в практике осознанности было наиболее полезным для вас?»

Трэвис ответил так: «Она учит не зависеть от мнения общества и идти собственным путем. Например, осознанность помогла мне понять, чего я хочу: получить докторскую степень или заниматься искусством и обучать ему детей?»

Трэвис смог понять, что делает его счастливым. Благодаря этому он справился с социальным давлением и стал заниматься тем, что любит и в чем он хорош — обучать детей и создавать произведения искусства.

Пол ответил так: «Я думаю, что это замечательный способ увидеть все грани мира (как хорошие, так и плохие) и принять настоящую действительность. Осознанность также помогла мне в работе.

Контролируя свой мысленный поток, я правильно распределяю энергию. Я независим от материальных вещей. Даже если у меня есть куча проблем в жизни, я всегда смогу найти решение».

Сабрина поделилась своим наблюдением: «Вам необязательно достигать нирваны, просветления или высшей стадии буддизма, чтобы соблюдать простые правила, такие как здоровое питание, физические упражнения и хорошие отношения с близкими».

Итак, давайте посмотрим, что представляет собой осознанность на самом деле.

Что такое осознанность?

Осознанность — это понимание и принятие всех наших мыслей, эмоций и физических ощущений в настоящий момент. Это средство изучения самих себя с помощью техник, повышающих самосознание, концентрацию внимания и управление эмоциями (Тан, 2015). После овладения этими навыками их можно применять во всех сферах жизни, влияя на свое благополучие.

Мы научимся понимать сигналы, которые посылают нам тело, разум и дух. Элементом осознанности являются воспоминания, или *пересмотр в памяти* (Гетин, 2015). Недавно я прочел работу Буддадаса Бхиккху*, который писал, что палийское слово «осознанность» («сати») имеет тот же корень, что и слово «стрела» («сара»). Осознанность, умение концентрировать умственные и духовные ресурсы в любой момент, воспринимается как быстрая и меткая стрела. Можем ли мы прямо здесь, прямо сейчас использовать наше сознание, чтобы умело реагировать на любые внешние раздражители?

Я помню, как моя наставница Джоанна Фрайдей на вопрос о том, чем она зарабатывает на жизнь, отвечала, что ее работа — умело реагировать на раздражители. Иногда это означает делать шаг навстречу неприятным чувствам и ощущениям, а не уходить от них в зону комфорта. Звучит непросто, но на практике это сделать легче, чем кажется. Такой подход позволяет четко видеть и понимать корень проблем.

* Буддадаса Бхиккху — буддийский общественный деятель, философ-аскет XX в., реформировавший систему буддизма в Таиланде.

В отличие от бегства от негативных эмоций, мыслей или физических ощущений, данный метод сближает нас с учеными, которые проводят эксперименты в поисках истины. Мы прокладываем более продуманный путь к успеху, повышению благосостояния и строим жизнь, которую хотим.

Чем сильнее у нас развита осознанность, тем насыщеннее наша жизнь и тем четче мы реагируем на внешний мир. Мы начинаем преодолевать проблемы, используя более здоровые приемы, например, выпиваем чашку чая вместо того, чтобы импульсивно заедать переживания шоколадным печеньем. Это помогает нам быстрее и эффективнее справляться с повседневным стрессом.

При регулярной практике осознанность положительно влияет на наше здоровье, которое Всемирная организация здравоохранения определяет как «состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или недугов» (Всемирная организация здравоохранения, 1948).

В этой книге каждая глава строится на четырех элементах: науке, практике осознанности и личном опыте молодых людей, прошедших обучение осознанности, а также на нашем представлении о здоровье и счастье. Итак, мы рассмотрим два основных этапа, способных изменить вашу жизнь.

На первом этапе вы узнаете о мудрости тела, сердца, разума и духа, а также о практиках раскрытия вашего потенциала. Вы поймете, как функционируют тело (физические ощущения), сердце (эмоции), разум (мысли, сознание) и дух (природа реальности). Эти четыре области представляют собой весь человеческий опыт.

Как профессиональный велосипедист хорошо знает каждую деталь своего железного коня и как настроить его на максимальную производительность, так и мы узнаем, как работает наш организм и как сделать его благополучнее. Соединяя теорию с практиками медитации, улучшающими концентрацию внимания, мы научимся понимать и учитывать сигналы, которые посылает нам тело.

В этой книге используется система, разработанная Буддой около двух с половиной тысяч лет назад. Она включает в себя шестнадцать медитаций в «Беседах об осознанном дыхании» (Шоу, 2006). Эта техника относится к древнейшему буддийскому своду знаний, известному на древнем языке пали как «Анапансати сутта». Слово «анапансати»

имеет довольно широкое значение. Его можно перевести как «осознанно вспоминать что-либо во время вдоха и выдоха» (Буддхадаса Бхиккху, 1988). Сам Будда утверждал, что осознал самопробуждение через практику анапансати. Мастер дзен, ученый и активист движения за мир Тит Нат Хан говорил: «Я был несказанно счастлив, когда нашел эту сутру. Я считаю, что обнаружил величайшее сокровище на земле» (Нат Хан, 2008).

Я работаю с этой практикой около двадцати лет и могу выделить несколько учений, которые принесли мне ощущения счастья, здоровья и мудрости. Беседы разделены на четыре части, каждая из которых включает в себя четыре медитации. Первые четыре посвящены роли осознанности и дыхания в развитии тела (глава 1), вторая четверка — это работа с эмоциями (глава 2), третья — упорядочивание мыслей (глава 3), последние четыре медитации нацелены на раскрытие духа (чтобы ясно видеть реальность или истину, глава 4). Вы также можете найти все шестнадцать медитаций в «Беседах об осознанном дыхании» в приложении 2.

Я внес «Беседы» в эту книгу и добавил соответствующие упражнения. Я опирался на четыре перевода с палийского и китайского языков трех авторов — буддийского ученого из Оксфордского университета, вьетнамского мастера дзен и тайского буддийского монаха и учителя — каждый из них был с уникальными комментариями (Буддхадаса Бхиккху, 1988; Шоу 2006; Нат Хан, 2008).

Эти медитации уходят корнями в буддизм, однако я не собираюсь навязывать вам эту религию. Просто прошу вас оставаться верными своим убеждениям. Сам Будда не считал свое учение религией; это лишь медитации, которые приводят к обретению счастья и здоровья. Они могут гармонично сочетаться с любой верой или ее отсутствием.

Несмотря на то что система осознанности дыхания служит основой этой книги, я использовал и другие хорошие книги о дыхании (Шоу, 2006; Нат Хан, 2008; Буддхадаса Бхиккху, 1988; Аналайо, 2019; Розенберг, 1998).

Это издание — практикум осознанности, на формирование которого также частично повлияли клинические исследования молодых людей. Эта книга позволит вам развить навыки, способствующие успеху, повышению благосостояния и построению той жизни, которую вы хотите.

На втором этапе я научу вас применять полученные умения в жизни — не только в приятные моменты, когда вы сидите на подушке и медитируете, но и в повседневности. Например, в делах карьеры, использовании социальных сетей и иных сферах ваших интересов (искусство, спорт, учеба и так далее), а также в отношениях с окружающими (друзья, семья, романтические партнеры, коллеги по работе или школе). Осознанность также важна при восприятии политической и вообще окружающей среды (даже дома и на природе).

Исследования в области нейронауки показали, что при регулярной практике меняется физиология нашего мозга, и это делает нас более осознанными, способствует лучшему использованию ресурсов (Готинк, 2016; Тан, 2015). Многих из нас пугает идея просветления или пробуждения, я же ставлю эти концепты в один ряд с такими понятиями, как мудрость, непредвзятость, радость и процветание.

Глава 7 продвигает знания об осознанности еще на шаг вперед, побуждая вас задавать вопросы, которые ведут к осмыслению ваших навыков и интересов. Это позволит вам самовыражаться в полной мере.

Осознанность — это не панацея от всех болезней. На протяжении всей книги я не упускаю из виду критическое мышление, поднимая спорные вопросы: могут ли тренинги осознанности вызвать неприятные побочные эффекты, например панические атаки и психотические срывы? Может ли осознанность так притупить наши чувства, что мы начнем терпимо относиться к нарушениям прав человека, в том числе социальных и экономических?

Вступая в диалог, а не отстраняясь от спорных моментов, мы становимся ближе к истине.

Осознанный студент колледжа и молодые люди

Моя программа «Колледж, основанный на осознанности» (*Mindfulness-Based College (MBC)*) была запущена в 2015 году по просьбе студентов Университета Брауна, которые столкнулись со стандартными для начала взрослой жизни проблемами. Первоначально я разработал курс под названием «Медитация, осознанность и здоровье», который

стал очень популярным в Брауне и, как показали результаты опроса, помог снизить стресс у студентов.

Основываясь на первых результатах занятий, а также потребностях молодых людей, я разработал МВС как некрédитную* программу, доступную для всех студентов независимо от их образования и места проживания. Курс МВС построен на научно обоснованной программе Джона Кабат-Зинна (2013) по снижению стресса на основе осознанности (*Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)*), которая прошла сотни проверок и испытаний. Как сертифицированный инструктор этой программы МВС, я разработал ее специально для молодых людей в соответствии с их жизненными приоритетами (Лоукс, 2021). Научные данные свидетельствуют о том, что курс МВС действительно меняет жизнь. Например, исследование, проведенное моей командой, показало, что эта программа значительно повлияла на общее состояние здоровья студентов, прошедших ее: ослабление симптомов депрессии, улучшение качества сна, повышение эффективности при выполнении операций и исчезновение чувства одиночества (Лоукс, 2021).

Эта книга в первую очередь ориентирована на молодежь, однако будет полезна всем читателям, желающим улучшить состояние здоровья, самочувствие и работоспособность при помощи научно обоснованных методик.

Выводы и взгляд в будущее

Я считаю, что осознанность уместна в жизни каждого человека. Она доступна в любое время дня и ночи, а способы ее применения почти безграничны. Эта практика помогает оставаться сосредоточенными даже в сложных ситуациях. Она дает информацию о том, как заботиться не только о себе, но и семье, обществе и окружающей среде. Осознанность может быть применима в любой области жизни.

Эта книга позволит вам понять, на чем именно вы хотите сосредоточиться. Более того, уверен, что, осваивая новые сферы деятельности, вы будете снова и снова открывать эту книгу.

* *Крédит* — мера измерения освоения студентом той или иной учебной дисциплины, высчитывающаяся в академических часах.