



ОГЛАВЛЕНИЕ

<i>Предисловие</i>	7
<i>Введение</i>	9
ГЛАВА 1. ВОСПРИЯТИЕ УГРОЗЫ	13
Призыв к действию	19
Врожденная угроза	21
Угнетение	24
ГЛАВА 2. ТРИ ПРЕДПОЛОЖЕНИЯ	29
Нетерпимость к неопределенности	34
Перфекционизм	38
Гиперответственность	43
ГЛАВА 3. КОРМЛЕНИЕ ОБЕЗЬЯНЫ	51
Как мы кормим свое мышление	57
Нисходящий цикл	66
ГЛАВА 4. ИГРЫ В БЕЗОПАСНОСТЬ	69
Поведенческие стратегии и ментальные стратегии безопасности	74
Распространенные стратегии безопасности	84
ГЛАВА 5. А ЗЕМЛЯ—ТО КРУГЛАЯ!	93
Выход из цикла беспокойства	97
Большой мир	109
ГЛАВА 6. НЕОБХОДИМЫЕ ЧУВСТВА	111
Все идет своим чередом	116
«Приветственное дыхание»	119
Приветствие неприятных ощущений	122
Возможности для практики	124

ГЛАВА 7. БОЛТОВНЯ ОБЕЗЬЯНЫ	131
Благодарите обезьяну	137
Время для беспокойства	140
Используйте разные техники	144
ГЛАВА 8. ЦЕЛЬ И ПЛАН	147
Как работают ценности	152
План экспансии	156
ГЛАВА 9. ИГРА НА ПОНИЖЕНИЕ	161
Первый уровень	164
Празднование несовершенства	168
Поиск неопределенности	173
Снятие с себя чрезмерной ответственности	178
Готовимся к взлету	183
ГЛАВА 10. ПРАКТИЧЕСКАЯ ХВАЛА	185
Положительный фокус	189
Повышаем ставки	191
Совместное обучение	199
Движемся вперед	201
ГЛАВА 11. ЖИЗНЬ В НОВОМ МИРЕ	203
Экспансивный разум	206
Осознанная жизнь и достижение ваших целей	208
Жалость к себе и самооценка	210
Стойкость к неудачам	212
Пространство удовольствия	214
Мир и присутствие	216
Подведем итоги. Полезные выводы для беспокойного ума	219
<i>О создателях этой книги</i>	221



Вам когда-нибудь казалось, что вы живете не своей жизнью? Что вы будто прикованы к капельнице, которая питает ваши вены страхами и тревогами?

6:00: Я не смог заснуть прошлой ночью... Теперь я буду весь день вялым и не смогу продуктивно работать.

6:01: Надо проверить, сделали ли дети свою домашнюю работу.

6:02: Боже, надеюсь, рынок удержится, и акции не рухнут!..

И так на протяжении всего дня. Все дело в том, что вы живете с виртуальной капелькой страха, постоянной дозой стрессовых гормонов, которые тело вырабатывает в ответ на тревожность. Этот биохимический сценарий написан и передан вам собственным мозгом. И попытка что-то сделать с этим только усугубляет ситуацию.

Моя книга расскажет, почему вы не можете и не должны контролировать свое беспокойство. Ваш контроль лишь подпитывает ваше беспокойство. Парадокс: при сопротивлении, когда мы избегаем напряженных ситуаций и отвлекаемся от источника беспокойства, наше поведение посылает мозгу неправильное сообщение. Эти модели поведения обуславливают цикл беспокойства, который всегда приводит к увеличению дозы стрессовых гормонов.



Я называю этот внутренний цикл «кормлением обезьяны». Под «обезьяной» я подразумеваю скорее старую известную метафору «обезьяний ум», которая интересна сама по себе. Позвольте мне объяснить, что я имею в виду.

На протяжении тысяч лет мудрецы сравнивали человеческий разум с обезьяной, прыгающей с одной ветви мысли на другую. Это резвое существо никогда не бывает довольным и не отдыхает. Нужно остерегаться «эха» в сознании, возникающего от шумной обезьяньей болтовни. Сильные переживания и эмоции вынуждают нас мысленно «прыгнуть» на какую-либо идею, объект, проект, задачу или событие, которые обещают нам хоть как-то облегчить стресс. Но настоящее облегчение состояния всегда находится вне нашей досягаемости.

Из-за генетических различий или травмирующих жизненных событий миллионы людей страдают от избыточной тревоги. Но независимо от того, насколько разнообразно или интенсивно проявляется наша тревога, есть одно качество, которое всех нас объединяет. Мы не можем расслабиться и достичь покоя, если не чувствуем себя в безопасности. Люди и другие живые существа, вне зависимости от вида, нацелены на выживание. Защищенность всегда в приоритете. Когда мы чувствуем, что на карту поставлена наша безопасность, все остальное — ценность красоты и чудо самого бытия, сокровенные желания или просто любовь к жизни и стремление быть «здесь и сейчас» — становится несущественным.

И независимо от того, насколько серьезно вам что-то угрожает, вы ведете себя так, будто перед вами реальная опасность. То, как мы беспокоимся и проявляем тревогу, связано с нашими реакциями, и мы совсем не уверены, что можем как-то повлиять на это. Чтобы понять, почему так происходит, давайте немного поговорим о так называемом «центре страха» нашего мозга.

Глубоко внутри нашей черепной коробки находится пара ядер, размером и формой похожих на миндаль, которые называются миндалевидным телом, или миндалиной. Весь наш опыт (все, что мы видим, обоняем, слышим, к чему прикасаемся, пробуем на вкус или о чем думаем) проходит через миндалины, как путешественники через ворота безопасности в аэропорту. Здесь каждый наш опыт и любое переживание мгновенно и автоматически проверяются на предмет угрозы.

Когда возникает представление о возможной угрозе, миндалевидное тело отправляет тревожное сообщение в нервную систему, которая оповещает своих соседей — гипоталамус и надпочечники. Они, в свою очередь, посылают гормональные и неврологические сигналы в симпатическую нервную систему, заставляя ее ускорить сердечный ритм и дыхание, «искупать» нас в гормонах стресса и заблокировать пищеварение и другие ненужные функции — проще говоря, переключиться в *режим выживания*.

То, как мы переносим этот режим и что чувствуем, имеет решающее значение не только для нашей безопасности, но и для ощущения благополучия. В зависимости от восприятия угрозы мы можем испытывать тревогу как неприятные физические ощущения — учащенное сердцебиение и потливость, а также негативные эмоции — страх, гнев и стыд. Эти чувства отнюдь не способствуют нашему спокойствию. Они могут дать переоценку всем нашим мыслям и начать действовать — по сути, они захватывают остальную часть мозга.

Если вы не можете наслаждаться более высокими чувствами и спокойно работать, пропала способность расслабляться, испытывать радость, двигаться к своим мечтам — значит, эта разрушительная сигнальная система чрезмерно активна в вашем организме. Вы живете с постоянными отрицательными эмоциями, известными как

хроническое беспокойство. Да, вы выживаете, но вовсе не процветаете.

Ваша цель существования на Земле искажена неправильными представлениями об угрозе и ложными тревожными сигналами, исходящими из миндалин, или, как говорили мудрецы древности, от «обезьяньего ума».

Почему символом здесь служит обезьяна? Разве источник страха и беспокойства не похож больше на чудовище, которое можно победить, или на демона, которого можно изгнать? Вряд ли. Эта часть вашего мозга — лояльный по отношению к вам, очень трудолюбивый компонент организма, предназначенный для информирования об опасности. Просто иногда он становится немного диким и чрезмерно активным, как обезьяна в джунглях!





ПРИЗЫВ К ДЕЙСТВИЮ

Представьте, что вы пересекаете шумный перекресток по дороге на работу ранним утром со стаканчиком кофе в руках. Вдруг на красный свет выезжает грузовик и с бешеной скоростью движется прямо в вашу сторону. Инстинктивно через долю секунды вы прыгаете к бордюру, убегая из-под колес грузовика. Ваше сердце стучит, руки трясутся так сильно, что кофе забрызгивает рукав. Это ответ организма на бегство. Вряд ли вы сможете насладиться этим чувством паники и страха, но именно оно сохраняло нам жизнь на протяжении многих тысяч лет.

Эта природная система раннего предупреждения настолько быстрая и мощная, что перекрывает остальную часть вашего мозга. Чем бы ни были заняты ваши мысли — встречей с любимым, рабочими планами — все станет неважным, когда возникнет угроза. Ее устранение тут же занимает центральное место в сознании и подсознании. Так и должно быть, ведь, в конце концов, работа мозга заключается в том, чтобы сохранять нам жизнь. Борьба или бегство в ответ на опасность — типичный призыв к действию «умственной обезьяны». Без этого защитного механизма мы все занимались бы



дайвингом или играли с ядовитыми змеями — страха ведь нет!

Несмотря на большую ответственность за поддержание нашей безопасности, ум обезьяны также играет важную роль во второстепенной работе мозга. Она связана с отношениями людей — по аналогии с группой животных. В дополнение к таким опасным ситуациям, как нападение диких кабанов, устранение соперников и побег от неуправляемых грузовиков, мышление обезьяны может распознавать и социальные угрозы нашему выживанию. Это непросто, но обезьяна умудряется их обнаружить! Даже в младенчестве мы можем ощущать безопасность или угрозу, «считывая» выражения лиц наших родителей. Почему нам это необходимо? Люди — тонкокожие существа, без острых зубов или когтей и не очень сильные. Хищные животные могут считать нас очень «мягкой» добычей. Мы всегда охотились и жили племенами, поэтому и наблюдаем друг за другом. Социальный статус предков в их семьях и обществе имел решающее значение для выживания целых поколений.

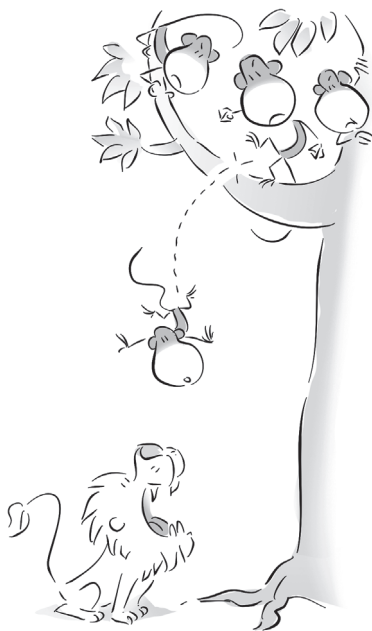
Чтобы защитить свое положение среди людей, ваша внутренняя обезьяна всегда внимательно смотрит по сторонам и слушает окружающих, ища сигналы-свидетельства — уважают ли вас, любят ли, нуждаются ли вы в ком-то. Если вы избегаете своих соседей, раздражаете друзей и семью, презираете коллег — даже если вы не знаете об этом, *обезьяна читает все сигналы и подает знаки*. Страх и стыд сосредоточат ваше внимание на этих переживаниях и напомнят, что нужно быть приветливее и добрее к другим, иначе от вас отвернутся.



ВРОЖДЕННАЯ УГРОЗА

Смерть и потеря социального статуса, связи с племенем — универсальные страхи, которые я называю врожденными угрозами. Способность распознавать эти изначальные угрозы настолько важна, что она встроена в наш мозг, словно часть природной операционной системы. Вам не нужно учить малыша не класть руку в огонь или уходить с края утеса. Способность распознавать большую высоту, громкие звуки, шелест змеи, демонстрацию зубов и другие опасные ситуации как потенциальные угрозы универсальна, она в нашей крови. Трудные уроки выживания, усвоенные нашими предками, перешли к нам по наследству и хранятся в ДНК. Наши гены передают внутренней обезьяне умение воспринимать угрозы и таким образом помогают человечеству выжить.

К сожалению, «умственная обезьяна» является также



источником всех наших современных проблем. Почему? Потому что когда обезьяна видит что-то, не поддающееся распознаванию, она должна «угадать», является ли это угрозой. А тем, кто много и часто тревожится, обезьяна давно расставила множество ловушек. Она подает сигналы об опасности, которой не существует, и мы слишком часто испытываем стресс. Это приводит к неправильным представлениям, заблуждениям и разрушающе отражается на здоровье.

Если на следующий день после встречи с мчащимся грузовиком на том же пешеходном переходе вы нервно сжимаете стаканчик с кофе, то можете удивиться, почему вы так волнуетесь. Вы хорошо помните яркий образ этого жуткого грузовика, но прекрасно знаете, что инцидент был форс-мажором, и сейчас нет никакой угрозы. Загорается зеленый свет, дорога свободна, риск при переходе практически сведен к нулю, но вы все равно нервничаете. Это обезьяна напоминает о возможном повторении опасной ситуации и не отпускает вас из своих цепких лапок. Настоящей обезьяне чужда математика, поэтому теорией вероятности, говорящей о ничтожно малом шансе новой аварии, ее не убедишь.

Когда воспоминание о грузовике вспыхивает в вашем сознании, обезьяна замечает это и делает предположение об уровне опасности. И тут же, без паузы, чтобы вы не раздумывали (нет времени, надо выжить!), подается сигнал тревоги в мозг. Когда обезьяна нажимает «тревожную кнопку», мы будто переносимся на тысячи лет назад, во времена пещерных предков, и наши реакции становятся очень простыми.

Тревога — это призыв к действию. Обезьяна кричит: *«У-у-у! Что-то не так. Сделай что-нибудь!»* И ваша реакция зависит от того, что вы испытывали в прошлом. Возможно, вы будете стоять в ступоре несколько секунд, ожи-

дая, пока другие благополучно перейдут улицу. Но вы можете избежать этой ситуации в будущем или перебежать дорогу, устыдившись своего страха. Ведь это *смешно!*

Когда обезьяна использует свой механизм, наши действия действительно выглядят смешными. Как только ваш бойцовский рефлекс активируется, химические вещества, гормоны и эмоции, помимо миндаины, захватывают остальную часть мозга. Это довольно хорошее достижение для такого маленького, но ответственного органа!

Наша префронтальная кора, известная как исполнительный мозг, по сравнению с размером мозга обезьяны все равно что слон.

Это величайший когнитивный скачок в истории! Мозг — основной инструмент человека, при помощи которого был написан «Гамлет», изобретен iPhone, и возможно, когда-нибудь он найдет лекарство от рака. Тем не менее маленькая шаловливая обезьяна, используя незначительное беспокойство, может заставить этого могущественного слона встать на задние ноги и в ужасе трубить в хобот. Независимо от вашего ясного ума и превосходного зрения все искажается, если посмотреть на мир сквозь призму страха.

