

Глава 1

ОРИЕНТИРОВАНИЕ ПО КОМПАСУ

Выделите время, чтобы понаблюдать за своими ощущениями здесь и сейчас. Что вы видите и слышите вокруг себя? А теперь погрузитесь глубже: почему сейчас вы занимаетесь именно тем, чем занимаетесь? Тысячи походя сделанных решений привели вас к чтению этих строк. Что вы думаете по поводу своих решений? Чувствуете ли вы себя не в своей тарелке? Или в целом все хорошо, но вам нужны небольшие подсказки относительно дальнейшего развития? А может быть, вы достигли своего потолка и теперь намерены совершенствоваться, отталкиваясь от уже заложенного фундамента?

Где бы вы сейчас ни находились, в этой точке вы не задержитесь надолго. Каждый из нас неизменно движется вперед, и это путешествие длится до самого последнего нашего дня на этой Земле. Куда мы идем и зачем? Поиски ответов на этот вопрос придают ценность нашему странствию. *Стремление понять «зачем»* подталкивает к постоянным поискам того, что придает смысл и цель нашему существованию в различных его проявлениях, к определению качеств и поступков,



отражающих наши жизненные ценности, и к пониманию того, как именно мы хотим действовать и кем хотим быть. *Поиск собственного пути* связан с приверженностью тому, что приближает нас к достижению цели и возвращает на путь, когда возникают заминки.

Главный инструмент этой книги — это КОМПАС* — комплекс осознанных мер и поступков, активно способствующих изменению направления жизненного пути. КОМПАС поможет вам понять себя и найти свой путь благодаря взвешенным и осознанным действиям, направленным на достижение намеченных целей.

Как говорится, жизнь — это путешествие, но мы редко выделяем время на то, чтобы обдумать и наметить план своего странствия. Обычный компас помогает нам находить дорогу домой, а также выводит к новым горизонтам, позволяя чувствовать себя увереннее. Он помогает скорректировать курс, когда кажется, что мы сбились с пути, и указывает нужное направление. КОМПАС поможет вам познать себя, выявить свои возможности и понять тактику дальнейшего развития.

Обращайтесь к этим важнейшим вопросам прямо сейчас, находясь в начале своего путешествия, и по мере продвижения вперед. Зачем? Куда вы идете, и для чего вам нужен КОМПАС? Что значит следовать выбранному пути и жить полной жизнью, в которой есть смысл и цель? У каждого свой ответ на эти вопросы. Но в целом мы чувствуем, что движемся в правильном направлении, когда полностью присутствуем в настоящем моменте, когда у нас получается *быть здесь и сейчас*, сосредотачиваться на текущей деятельности, осознавая суть ее выполнения. Уверенности придает и понимание того, что наши поступки служат важной цели, то есть направлены на что-то, имеющее для нас высокую значимость и ценность. Убежденность в правильности пути подкрепляет приверженность выбранному курсу, даже если разум твердит, что мы наверняка провалимся или пострадаем. Наше путешествие обретает смысл, когда, оглядываясь вокруг, мы делаем следующий шаг, даже если он сопряжен с риском. Нас ведет внутренний компас, дающий силы оставаться верными своим основополагающим ценностям здесь и сейчас.

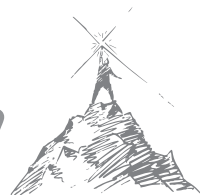
Говорят, что большое путешествие начинается с первого шага. Чтобы придать ему ценность, нужно понять, зачем и куда вы держите путь.

* В оригинале на англ. MAP (КАРТА) — *the Mindful Action Plan* (осознанный план действий). — *Прим. ред.*



Почему вы решаете идти в том или ином направлении и что будете предпринимать, особенно в случае возникновения препятствий на пути? Только вы в силах понять, куда на самом деле хотите идти, и эта книга поможет вам разобраться в себе, чтобы вы смогли четко представить свой дальнейший путь и составить дорожную карту развития в важных для себя направлениях. План осознанных действий направлен на то, чтобы вы сделали первый шаг, а за ним следующий и еще один, и еще. При этом не теряли из виду цели и умели ценить то, что у вас есть сейчас. Живите здесь и сейчас, принимайте себя и свои чувства, обращайтесь внимание на свои мысли и делайте то, что для вас важно. А КОМПАС поможет делать это осознанно.

ЧТО ЗНАЧИТ ДЕЙСТВОВАТЬ ОСОЗНАННО?



Осознанное действие — это целеустремленное и ответственное поведение, сосредоточенное на настоящем, когда вы максимально сконцентрированы на важных для вас вещах, невзирая на всевозможные отвлекающие факторы. Просим прощения, что приходится прибегать к скучной научной терминологии, но проявите понимание и терпение: нам хочется изложить концепцию осознанного действия в понятной форме, оставаясь при этом верными принципам бихевиоризма. В конце концов, план осознанных действий построен на научно обоснованном подходе, известном в психологии как терапия принятия и ответственности (ТПО) (Hayes, Strosahl and Wilson, 2012). Прежде чем переходить к рассмотрению этого метода и его применения при создании плана осознанных действий, давайте до конца разберемся в том, что же из себя представляет осознанное действие.



Осознанное действие целенаправленно

Поддерживать целеустремленность — одна из главных целей КОМПАСа. Словари определяют это качество как: 1) устремленность к достижению цели; 2) способность не терять эту цель из виду и преодолевать возникающие трудности.



Осознанное действие *полностью подчинено достижению цели* и совершается *осмысленно*, когда человек *до конца осознает, что он делает*. На страницах этой книги мы расскажем о том, как развить навыки целеустремленного поведения, а также сформировать привычки, основанные на ваших ценностях, при этом поддерживая сознание в тонусе. Если посмотреть в словаре значение слова «зачем», то вы обнаружите, что оно означает «с какой целью». Другими словами, находя ответы на свой запрос «зачем», вы становитесь целеустремленными.



Осознанное действие сосредоточено на настоящем

Сейчас — единственное время, когда вы можете целенаправленно двигаться к тому, чего хотите, руководствуясь своими жизненными ценностями. Вы не можете действовать вчера или завтра. Даже отрезок в пять минут, уходящий в прошлое или в будущее, недоступен нам. Любое действие всегда происходит *в настоящий момент*. Вот почему мы настоятельно рекомендуем заниматься медитативными практиками, несмотря на то что мы — ученые-бихевиористы, и сфера наших интересов никоим образом не связана с духовными или религиозными убеждениями. Медитация оттачивает навыки — скажем, умение без осуждения воспринимать свой опыт таким, какой он есть здесь и сейчас, — которые помогают *уверенно присутствовать в настоящем моменте*, а значит, быть полностью сосредоточенными на своих действиях и окружающем мире. Если вы хотите жить благополучно, вам нужно более осознанно относиться к тому, чем вы занимаетесь в настоящее мгновение. Если мир дает вам сигналы, побуждая к действию здесь и сейчас, а вы слишком заняты мыслями о чем-то другом, — вы лишаете себя возможности в полной мере наслаждаться жизнью. Осознанность действий поможет вам оставаться сосредоточенными на настоящем, чтобы не упустить важные шансы.

Образно говоря, порой все мы походим на человека, слушающего радио в наушниках. Диджей то включает какую-нибудь убогую песню столетней давности, то рекламирует что-то совершенно нам неинтересное и ненужное. Пока ходим в наушниках, мы слушаем этот эфир,



постоянно отвлекаясь от того, что происходит здесь и сейчас. К сожалению, этот шум также мешает нам услышать шепот мира: «Вот твоя реальная возможность начать жить той жизнью, которую ты хочешь! Прямо сейчас! Держи!» Вместо этого в наушниках звучат песни из прошлого или реклама эфемерного будущего, из-за чего мы упускаем драгоценную возможность. Как часто вы не замечали этих подсказок? Сколько их еще пройдет мимо ваших ушей, пока вы пребываете в воспоминаниях о былом или в мечтах о грядущем, упуская прекрасные шансы сделать свою жизнь лучше? Комплекс осознанных мер и поступков поможет вам снять «наушники», прислушаться к малейшим изменениям тонов окружающего мира и нацелиться на использование каждой благоприятной возможности.



Осознанное действие предполагает ответственность

Для того чтобы попасть туда, куда вы хотите, необходимо предпринимать конкретные и измеримые шаги. А для этого требуется ответственное поведение. Можно сказать, что ответственность — это *действие, направленное на важные для вас вещи, невзирая на наличие препятствий*. Поскольку одна из целей этой книги — помочь вам научиться выполнять обязательства, данные себе, давайте рассмотрим это определение более детально.

«**Действие**» — по первому же слову в определении становится понятно, что ответственность требует деятельности. Говоря о целях и полноценной жизни, многие люди заявляют, что придерживаются определенных правил, но на самом деле так не поступают. Теоретизировать — не значит брать на себя ответственность. Вам нужно определить, что дает вам ощущение полной жизни, в которой есть цель, и действовать соответственно. Мы поговорим об этом в главе 5.

«**Направление на важные для вас вещи**» — значит, ответственность носит личный характер и основана исключительно на ваших ценностях. Когда вы выясните, *зачем* взяли на себя ответственность, тогда поймете причину, почему вам следует вкладывать во что-то свои силы и почему вас заботят результаты, а затем вы сможете связать свои поступки с тем,



что для вас ценно. И шансы долго оставаться верными своим обязательствам вырастут. О ценностях речь пойдет в главах 3 и 4.

«Невзирая на наличие препятствий» — это уточнение напоминает о том, что выполнение важных задач не бывает простым и легким. Вы увеличите собственные шансы на успех, когда разработаете план действий на случай возникновения осложнений, ведь препятствия неизбежно появятся. Ответственное поведение не «выключается» при первых же трудностях. Признание наличия преграды на пути и работа над ее устранением — это как раз то, что и отличает ответственное действие. В последующих главах мы обсудим, как продолжать идти вперед, когда личные барьеры не позволяют этого делать. Мы дадим вам инструменты для борьбы с различными препятствиями, мешающими взять на себя ответственность: со страхом, гневом, неуверенностью в себе, прокрастинацией, тревожностью, скукой и многими другими.



Осознанное действие максимально сосредоточено на важных для вас вещах

Метод комплекса осознанных действий применим абсолютно к любым вещам. Однако цели личностного роста связаны с вашими ценностями, и мы не можем указывать, что для вас важно. Но мы были свидетелями того, как техника КОМПАС помогла людям в совершенно разных ситуациях: начать творческую карьеру, воспитать трудного ребенка, открыть свое дело, принять участие в забегах на длинные дистанции ради сбора денег на благотворительность, улучшить отношения, избавиться от зависимости и восстановить здоровье. КОМПАС пригодится и в ваших поисках — если вы ищете цели для личностного роста. Или, как вариант, метод КОМПАС поможет вам преодолеть страх и сделать шаг в направлении более здорового и благополучного будущего. Это путешествие к тому, что *вы* считаете важным.

Хотелось бы акцентировать внимание на словосочетании «максимально сосредоточено» в заголовке выше. Осознанное действие заключается в том, чтобы с полной отдачей фокусироваться на успешном достижении текущих целей столько времени, сколько требуется, руководствуясь при этом своими жизненными ценностями. Другими



словами, осознанное действие — это *сосредоточенность на важных для вас вещах*, и КОМПАС помогает в этом. Осознанное действие заключается в концентрации внимания на том, что происходит здесь и сейчас, и на верности своим ценностям.



Осознанное действие не боится помех

В современной жизни присутствует невероятное количество отвлекающих факторов. Каждый день мы стараемся сосредоточиться на чем-то важном для себя, но всевозможные препятствия и помехи сбивают нас с пути. Социальные сети делают упор на общественные ожидания и подталкивают к многозадачности. Мир вокруг забирает уйму усилий и времени, высасывает нашу энергию и отвлекает от того, что действительно значимо для нас. Однако внешние помехи перестанут отвлекать нас от важного, когда мы сознательно перестроим свое мышление соответствующим образом.

Справедливости ради отметим, что отвлекает нас не только внешний мир. Мы неплохо справляемся с этим и сами. Наши настроения, эмоции и побуждения тоже заставляют нас отклоняться от выбранного курса. КОМПАС поможет вам освободиться от деструктивных мыслей и чувств. Мы намеренно затронули тему преград и барьеров, говоря об осознанных действиях. Хотя эта книга опирается на научные факты и предназначается для широкого круга читателей, мы не отказываемся и от мудрости, подтвержденной духовными традициями с тысячелетней историей. Дзен-буддизм определяет следующие пять препятствий, которые мешают благополучной жизни: гнев, лень, сомнения, чувственные желания и беспокойство. Другие духовные традиции выделяют аналогичные преграды на пути к осмысленной или добродетельной жизни. У католиков это семь смертных грехов: похоть, жадность, зависть, гордыня, лень, гнев и обжорство. В суфизме камни преткновения кроются в желании, гневе, беспокойстве и скуке.

Западная психология установила, что страх, тревожность, стресс, депрессия, обида, неприязнь, навязчивые состояния и тому подобные эмоции и чувства оказывают негативное влияние на самочувствие человека. А устраняются они с помощью практик осознанности.