

Содержание

Об авторах	12
Предисловие	13
Благодарности	17
Примечания авторов	19
Цитирование участников	19
Примечания	19
Аудиофайлы	19
От издательства	20
Часть I. Основы	21
Глава 1. Добро пожаловать	23
Вернуть себе надежду	24
Когнитивная терапия, основанная на осознанности (КТНОО)	24
Для кого предназначена эта книга	27
Зачем нужна еще одна книга на эту тему?	28
Структура книги	29
Глава 2. Депрессия, несчастье и эмоциональный дистресс	31
Ощущение несчастья — не проблема	32
Отголоски прошлого	33
Как, пытаясь решить проблему, мы обрастаем новыми проблемами	36
Почему мы обречены на борьбу, в которой не можем победить	37
Режим действия разума	38

Если режим действия настолько эффективен, то что с ним не так?	39
Глава 3. Действие, бытие и осознанность	43
Создать другой режим разума	43
Быть и делать	44
Осознанность	48
Практика осознанности	50
Глава 4. Подготовка	55
Подготовка к тому, чтобы получить от программы максимальную пользу	57
Практические вопросы	60
Место для медитации	60
Аудиооборудование	60
Приспособление для сидения	60
План программы	60
Как использовать главы 5–12	61
Часть II. Программа основанной на осознанности когнитивной терапии (КТНОО)	63
Глава 5. Неделя 1: выйти из режима автопилота	65
Ориентация	65
Ешьте изюм осознанно [15]	66
Пробуждение от жизни на автопилоте: медитация при употреблении пищи	66
Изучение возможностей	70
Ежедневная практика	70
1. Сканирование тела	70
2. Привнесение осознанности в повседневные дела	78
3. Осознанное употребление пищи	80
Поздравляем!	81
Глава 6. Неделя 2: другой способ познания	83
Ориентация	83
Два способа познания	84
Скрытая сила мышления: мысли и чувства	87
Ежедневная практика	90

1. Сканирование тела	90
2. Осознанность дыхания (сокращенная)	96
3. Привнесение осознанности в повседневные дела	100
4. Календарь приятных переживаний	101
Глава 7. Неделя 3: вернуться домой в настоящее —	107
Ориентация	107
Ежедневная практика	108
1. Комбинированная медитация растяжки и дыхания	109
2. Медитация осознанного движения	115
3. Трехминутная медитативная передышка	122
4. Календарь неприятных переживаний	125
Глава 8. Неделя 4: распознавание аверсии	131
Ориентация	131
Ежедневная практика	139
1. Медитация сидя: осознанность дыхания, тела, звуков и безусловное осознание [26]	140
2. Трехминутная медитативная передышка — регулярная	148
3. Дополнительные медитативные передышки	148
4. Осознанная ходьба [27]	150
Глава 9. Неделя 5: позволять вещам быть такими, какие они есть	155
Ориентация	155
Позволять и не вмешиваться	157
Почему так важно «отпускать» ситуацию	159
Ежедневная практика	160
1. Медитация сидя: работа над проблемами	161
2. Трехминутная медитативная передышка — регулярная	169
3. Трехминутная медитативная передышка — незапланированная, с дополнительными инструкциями	170
Глава 10. Неделя 6: рассматривать мысли как мысли	175
Ориентация	175
Ежедневная практика	179

1. Медитация сидя — с акцентом на отношение к мыслям как к ментальным событиям	179
Три способа практиковать отношение к мыслям как к ментальным событиям	179
2. Трехминутная медитативная передышка — регулярная	186
3. Трехминутная медитативная передышка — незапланированная, с фокусом на мыслях	187
4. Разработка системы раннего предупреждения	190
Система раннего предупреждения депрессии	191
Глава 11. Неделя 7: доброта в действии	197
Ориентация	197
1. Деятельность, которая помогает: то, что вы делаете хорошо и от чего получаете удовольствие	199
2. Ключ ко всему — намерение	201
3. Мысли, которые вам мешают	205
Ежедневная практика	207
1. Устойчивая практика осознанности	207
2. Трехминутные медитативные передышки — регулярные	210
3. Трехминутная медитативная передышка — незапланированная: дверь осознанного действия	210
4. Подготовка плана действий	216
Глава 12. Неделя 8: что дальше?	223
Ориентация	223
Что продолжать практиковать: ежедневная практика	231
1. Ежедневные формальные практики осознанности	231
2. Ежедневная практика неформальной осознанности	233
3. Трехминутная медитативная передышка — незапланированная	235
Приближаемся к завершению	237
Ресурсы и источники	239
Поиск групп КТНОО	239
Литература	239
Книги о программах осознанности	239

Книги по КТНОО	240
Книги об осознанности	240
Принятие и доброта	241
Практика медитации инсайта	241
Примечания	243
Список аудиофайлов	249



Депрессия, несчастье и эмоциональный дистресс

ПОЧЕМУ МЫ В НИХ ЗАСТРЕВАЕМ?

Яни часто просыпалась очень рано и не могла уснуть. Она испытывала тяжесть во всем теле, ее мучили одни и те же мысли, которые нельзя было остановить. Иногда она вставала, делала себе чашку чая и сидела, набросив на плечи одеяло и читая журнал, оставленный ею или соседкой по комнате; либо открывала ноутбук, пытаясь ответить на последние электронные письма. Наконец, измученная, она возвращалась в постель и обнаруживала, что мысли не прекращаются, повторяются снова и снова, но теперь к ним добавлялся новый голос: “Это ужасно. Утром ты будешь усталой и невыспавшейся, ты не сможешь ясно мыслить. Почему это происходит снова и снова? Почему ты не можешь взять себя в руки? Что с тобой не так?”

Никто из нас не хотел бы проснуться подобным образом перед рассветом. А внутренний голос Яни только ухудшал ситуацию.

Прочитав историю еще раз, сможете ли вы найти сходство между тем, как “новый голос” ухудшил страдания Яни, и вашим собственным опытом?

Поставьте галочку рядом с любым из утверждений, с которым согласны.

- Голос добавил к ситуации катастрофическую интерпретацию (“Это ужасно”).
- Голос предрекал ужасные последствия (“Утром ты будешь усталой и невыспавшейся, ты не сможешь ясно мыслить”).

Голос задал повлиявшие на меня вопросы, на которые нельзя ответить. В частности:

- напомнил случаи из прошлого, когда что-то пошло не так (“Почему это происходит снова и снова? Почему ты не можешь взять себя в руки?”);
- сфокусировал внимание на слабостях и недостатках (“Что с тобой не так?”).

Переживания Яни иллюстрируют важную и неожиданную истину. Мы сформулировали ее в названии следующего раздела.

Ощущение несчастья — не проблема

Ощущать себя несчастным — часть нормального человеческого состояния. Это естественная реакция на определенные ситуации. Предоставленное самому себе это чувство пройдет в положенный для него срок, часто — на удивление быстро.

Но тем не менее большинство из нас чувствуют, что не могут позволить событиям идти своим чередом — испытывая грусть или несчастье, мы думаем, что *должны что-то делать*, хотя бы попытаться понять, что происходит.

Паола: “Я поняла, что не могу не обращать внимания на эти эмоции, когда они появляются. Я знаю, что, если буду беспокоиться и обдумывать, мне станет только хуже, но не могу ничего с этим поделать”.

Как это ни парадоксально, именно из-за таких попыток избавиться от нежелательных и неприятных эмоций мы застреваем во все усиливающемся ощущении несчастья.

Наши реакции на ощущение несчастья могут превратить то, что в противном случае могло быть легкой, быстро проходящей грустью, в постоянную неудовлетворенность собой и уныние.

Давайте внимательнее присмотримся к тому, что в таком случае происходит.

Мы можем выделить три важные стадии.

Стадия 1: возникает несчастное настроение.

Стадия 2: несчастное настроение вызывает негативные паттерны мышления, эмоций и воспоминаний из прошлого, что делает нас еще более несчастными.

Стадия 3: мы пытаемся избавиться от несчастного настроения таким образом, который реально сохраняет его и только ухудшает положение.

Отголоски прошлого

Несколько лет назад Яни переживала сильный стресс из-за количества дел, входивших в ее обязанности на работе. Она чувствовала себя очень подавленной и вечно усталой, пыталась “взять себя в руки”, но в конце концов обратилась к врачу, и тот выписал ей антидепрессант, который немного помог.

В итоге она ушла со своей работы, но почему-то по-прежнему обвиняла себя в том, что сдалась. Просыпаясь рано по утрам, борясь с сонливостью и неспособностью заснуть, она думала о грядущем дне, и отголоски из прошлого заставляли ее чувствовать себя еще хуже.

Вспомните момент, когда ваше настроение начало портиться. Поставьте галочку рядом с каждой из следующих характеристик, описывающих ваши ощущения в тот момент. Отметьте даже те, которые лишь отдаленно соответствовали вашим чувствам.

- | | | | |
|--|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> уныние | <input type="checkbox"/> подавленность | <input type="checkbox"/> удрученность | <input type="checkbox"/> восприятие себя неудачником |
| <input type="checkbox"/> ощущение собственной неадекватности | <input type="checkbox"/> плохое настроение | <input type="checkbox"/> ощущение собственной ничтожности | <input type="checkbox"/> грусть |
| <input type="checkbox"/> чувство, что вас никто не любит | <input type="checkbox"/> ощущение, что вы несчастливы | <input type="checkbox"/> жалость к себе | <input type="checkbox"/> ощущение своей бесполезности |

На самом деле в этом списке есть два разных типа слов. Одни являются простым описанием настроений или эмоций (*уныние, подавленность, удрученность, плохое настроение, грусть, несчастное настроение*). Другие описывают эмоции и характеризуют вас (*неудачник, неадекватный, ничтожество, нелюбимый, бесполезный*).

Изучая этот список слов, можно обнаружить нечто очень важное [7].

Если в прошлом у вас была сильная депрессия, то сейчас, когда вы чувствуете себя подавленным (*безотносительно причины*), вы с гораздо большей вероятностью будете чувствовать себя плохо (и поэтому отметите такие слова, как *неудачник*), чем тот человек, который никогда не переживал такую депрессию.

Если в прошлом у вас была депрессия, то с гораздо большей вероятностью грустные настроения будут включать самокритичные мысли или мысли о том, что вы неудачник.

Это происходит потому, что всякий раз, когда мы находимся в подавленном состоянии, наш разум попадает в плен паттернов крайне негативного мышления — мыслей о том, что мы бесполезны, подводим людей, жизнь полна нерешаемых проблем, будущее безнадежно.

Далее устанавливается связь между этими паттернами мышления и депрессивным, несчастным настроением. Результат? Грустное настроение возникает сейчас, а за ним следуют паттерны негативных мыслей из прошлого.

Трагично, что именно эти чувства и паттерны мышления могут вызвать у человека еще большую депрессию.

Билл: *“По сути, я чувствую, что просто недостаточно хорош — и рано или поздно все об этом узнают”.*

Анна: *“И снова это произошло со мной. Я просто чувствую, что у меня нет будущего; ничего не смогло помочь мне в прошлом и ничего не изменится сейчас. Я не могу больше это выносить”.*

И, таким образом, цикл продолжается: если у вас ранее была глубокая депрессия, вы гораздо легче соскользните вновь в депрессию.

И повторяются не только паттерны мышления. Переживания большой потери, отказа или провала часто становятся триггером проклятия депрессии.

Когда вы вновь чувствуете грусть или депрессию, воспоминания об этих потерях и отказах (и вся тяжесть связанной с ними трагедии) могут обрушиться на вас, как волна прилива. И, таким образом, эти мысли и воспоминания вызовут у вас еще большую грусть, добавив новый виток в спирали ухудшения настроения.

Фрустрация Яни из-за невозможности спать и ее страх, что она не справится со своей работой, вызывали у нее воспоминания, из-за которых она почувствовала себя еще хуже.

Настроения и эмоции могут стать триггером “соответствующих” им паттернов мышления, воспоминаний и привлекают к себе внимание, которое затем делает эмоции еще более интенсивными и настойчивыми. [8]

Ольга: *“Что будет, если Боб снова заболит? Справлюсь ли я? Я не хочу остаться одна”.*

Как и депрессия Яни, другие эмоции могут окрашивать наше переживание незаметным (или даже заметным) образом, вызывая последствия, которые мы не всегда можем четко заметить.

Например:

- чувство тревоги может вновь пробудить паттерны беспокойного мышления, порождая еще большую тревогу, беспокойство и страх;



- чувства раздражения и фрустрации могут заставить нас обвинять и критиковать других, что сделает нас еще более злыми и разочарованными.

Скотт: "Г. не имел права делать это. Если он повторит что-то подобное, это станет последней каплей. Я несу ответственность за руководство этим проектом, а не он".

- Если мы находимся в слишком большом стрессе из-за чрезмерных требований, чувство прессинга может возродить страхи подавленности и привести к еще большей загруженности и стрессу.

Перл: "Никто другой не может сделать это. Все зависит только от меня. Этот дедлайн очень важен".

Хорошей новостью является то, что при правильном понимании и соответствующих навыках мы можем вырваться из этого настроения — порочного круга мыслей.

Каждый раз мы видим, как люди учатся распознавать, чем на самом деле являются эти паттерны мышления (просто паттернами мышления), а затем мягко отделять себя от них, переориентировав свое внимание.

Проблема состоит в том, что у большинства из нас нет соответствующего понимания и навыков. На самом деле, возможно, вы замечали, что ваши усилия наряду с благими намерениями часто имеют прямо противоположный эффект.

Давайте посмотрим, как это происходит.

Как, пытаясь решить проблему, мы обрастаем новыми проблемами

Если в прошлом ваши плохие настроения соскальзывали в спираль глубокой депрессии, вам знакомо, как это бывает ужасно. Поэтому очевидно ваше сильное желание избавиться от этого состояния и предотвратить сползание дальше вниз.

Кармен: “Если я быстро не выберусь из этого, то снова окажусь на грани. Я должна что-то сделать”.

Тони: “У меня были огромные планы, когда я был молод. Куда все девалось? Что, в конце концов, со мной будет? Что со мной происходит? Что со мной не так?”

В равной степени чувство постоянного утешения и неспособности наслаждаться жизнью пробуждает глубокое сомнение в своей ценности как личности; что может быть более важным, чем как-то помешать этому?

Если мы посмотрим внимательно, то увидим, что здесь происходит.

Разум пытается избавиться от несчастного настроения, придумывая выходы из проблемы.

Вспомните еще раз момент, когда ваше настроение начало портиться. Приходили ли к вам на ум мысли, подобные этим?

“Что со мной не так, если я слишком несчастен, тогда как другие люди, похоже, имеют друзей и счастливы?”

“Что я сделал не так, чтобы сейчас чувствовать это?”

“Что будет со мной, если я продолжу так себя чувствовать?”

На эти вопросы нет определенного ответа. Тем не менее мы чувствуем себя вынужденными продолжать переживать их — процесс, который психологи называют руминацией

Психолог Сьюзен Нолен-Хоэксема посвятила много лет исследованию руминации и ее последствий. Ее вывод суров.

Руминация только заставляет нас чувствовать себя еще хуже. [9]

Мы страдаем от фрустрации, не находя ответы.

Мы погружаемся в воспоминания о прошлых неудачах и проблемах, чтобы попытаться понять, в чем ошиблись. Но такая фокусировка на своих слабостях и недостатках лишь еще больше затягивает нас вниз.

Мы воображаем проблемы, которые могут возникнуть в будущем, если что-то не изменится, и боимся перспективы встретить дни, недели и месяцы, которые ожидают нас впереди.

Мы можем даже начать задаваться вопросом, стоит ли вообще жить.

Что никак не сможет избавить нас от нисходящей спирали, так это **попытки избавиться от несчастного настроения путем обдумывания, как выйти из него, — наоборот, это может лишь усугубить и продлить наши грустные эмоции.**

Затем эти эмоции вызовут еще больше несчастливых воспоминаний и мыслей, и у нас появится новый материал для руминации.

Если в прошлом у вас была клиническая депрессия, руминация может привести к сползанию вниз в настроение, которое приведет вас к очередному эпизоду депрессии.

Айша: “Все эти мысли ведут меня в никуда”.

Фил: “Так было всегда. Я уверен, что потерял друзей, поскольку очень негативно ко всему настроен. Что заставляет меня быть таким? Я помню время, когда...”

Диана: “Что-то в моей жизни испортилось навсегда”.

Проблема с настойчивой и повторяющейся депрессией, несчастным настроением и усталостью в первую очередь заключается не в “чувстве подавленности”. Проблема состоит в том, что происходит дальше.

Основная проблема заключается в том, как наш разум реагирует на чувства подавленности, страха, злости или усталости.

Почему мы обречены на борьбу, в которой не можем победить

Руминации могут вызвать огромные проблемы. Они могут превратить переживание простой мимолетной эмоции грусти в серьезную депрессию; мимолетной эмоции раздражения — в длительное чувство негодования и гнева; мимолетного беспокойства — в глубокое чувство тревоги.

Так почему мы это делаем? Почему мы руминируем, обдумываем и беспокоимся, если это не спасает нас от разрушительных эмоций и по сути только ухудшает положение?

Чтобы ответить на эти вопросы и помочь себе понять, как мы можем начать отвечать по-другому, давайте сделаем шаг назад и кратко рассмотрим, как в целом работает разум.

Режим действия разума

Чтобы решить проблему или сделать что-то, обычно разум работает определенным, предсказуемым образом.

Например, представьте, что однажды вы должны были отклониться от своего привычного маршрута на машине домой, чтобы отвезти посылку другу, но вдруг обнаружили, что уже проехали тот поворот, где должны были свернуть на его улицу.

Через несколько секунд вы замечаете, что посылка все еще с вами, и понимаете, что это не входило в ваши планы. Вы отматываете **назад**: “Ах, я должен был повернуть там”. Вы забегаете **вперед**: “Что я должен делать дальше?”

Вы выясняете, что самый простой способ решить проблему — развернуться и на этот раз сделать намеренное усилие, чтобы (1) повернуть на подъезде к дому вашего друга, а (2) не просто проехать мимо него, как обычно.

Вы действуете согласно этому плану, выбираете правильный маршрут, доставляете посылку другу — и миссия выполнена!

Посылка в конечном итоге прибыла в пункт назначения, благодаря использованию вашим разумом хорошо отрепетированной и знакомой умственной рутины.

Эта рутина помогает нам делать дела — достигать целей, решать проблемы, менять положение вещей, чтобы они больше соответствовали тому, чего мы хотим.

Мы называем это **режимом “действия” разума**. Ниже в списке вы найдете его основные характеристики.

Чтобы работать эффективно, в каждый данный момент нам нужно *держаться в разуме режим действия и сравнивать* три идеи:

- 1) где вы находитесь в данный момент (**текущее состояние**);
- 2) где вы хотели бы находиться (пункт вашего назначения, **цель** или **желаемый результат**);
- 3) где вы не хотели бы находиться (пункт назначения **или результат, которого вы хотели бы избежать**).

Удерживая и сравнивая эти три идеи, разум может увидеть, насколько текущее положение дел соответствует цели, которую вы хотите достичь, и отличается от результата, которого вы хотите избежать.

Зная о том, увеличиваются или уменьшаются зазоры между этими пунктами, мы можем создать режим, “направляющий” разум и тело в нужном направлении, чтобы достичь желаемой цели и/или избежать нежелательного пункта назначения.

Мы не обязательно сознаем все эти процессы. Многие из них происходят автоматически, на заднем плане осознания.

Семь основных характеристик режима действия

1. Часто запускается автоматически.
2. Использует **мысли и идеи**, удерживая их в голове во время работы.
3. **Находится в прошлом и будущем**, чтобы помочь достичь того, чего вы хотите.
4. Держит в разуме то, чего следует **избегать**, — где вы **не хотите** оказаться в конечном итоге.
5. **Требуем от вещей быть другими**, всегда фокусируясь на зазоре между тем, где вы находитесь сейчас, и где хотите быть.
6. Воспринимает **мысли (идеи) как реальные** (вредно продолжать сомневаться в том, куда вы хотите попасть).
7. Предоставленный самому себе **продолжает фокусироваться на цели** до тех пор, пока задача не будет решена, или пока вы не станете слишком усталым и истощенным, чтобы продолжать. Требования режима действия могут быть очень **жесткими и суровыми**.

Используя эту же стратегию “действия”, человеческий разум может достичь многих выдающихся результатов — от изобретения компьютеров до строительства городов и отправки человека на Луну.

Если режим действия настолько эффективен, то что с ним не так?

Если мы хотим достичь своих целей путем внесения изменений в окружающий мир — например, строя дом, — режим действия разума удивительно эффективен.

Поэтому понятно, что разум обращается к той же базовой стратегии, когда мы хотим достичь целей в нашем внутреннем, личном мире — напри-

мер, чувствовать себя счастливым, а не испытывать тревогу, быть спонтанным человеком, а не тем, кто испытывает депрессию.

Именно здесь все может пойти катастрофически не так.

Во внутреннем мире все совсем по-другому. Чтобы решать проблемы, режим действия должен удерживать идеи о том, где мы находимся, где хотим находиться, а где — нет. Чтобы это как-то работало, их нужно постоянно держать на заднем плане разума, пока проблема не будет решена или вы от нее не откажетесь.

Для *внешних* проблем, таких как поездка на автомобиле в пункт назначения, удержание в разуме этих идей само по себе не влияет на оставшееся расстояние, которое нужно еще проехать.

Но как быть, если ваша цель — *внутренняя*, например быть счастливым и не испытывать определенных нежелательных эмоций или *не быть* человеком определенного типа?

Вспомните, как работает режим действия. Мы должны держать в голове: “Я несчастлив”, “Я хотел бы быть счастливее”, “Я не хочу, чтобы эти ужасные эмоции вернулись”. Что будет происходить?

Попробуйте сказать себе эти предложения два или три раза.

“Я несчастлив”.

“Я хотел бы быть счастливее”.

“Я не хочу, чтобы эти ужасные эмоции вернулись”.

Какими были ваши переживания? Возможно, вы почувствовали себя хуже, как и большинство людей.

Зазор между тем, где вы находитесь сейчас, и тем, где вы хотели бы быть, только **увеличился**.

Режим действия требует от нас держать в голове зазор между тем, каким человеком мы являемся, и тем, каким человеком хотим быть. Но это только служит напоминанием о том, насколько мы далеки от того типа человека, которым чувствуем необходимость быть, порождая еще большее чувство несчастья.

Не сами удерживаемые в уме идеи вызывают проблемы, а их **сравнение**.

В одних случаях разум может увидеть, что происходит, и просто отступить, чтобы избавиться от всех нежелательных чувств вместе взятых.

В других случаях разум чувствует принуждение продолжать: если мы знаем, что много раз печаль приводила к депрессии, будет возникать понятный

страх чувствовать себя несчастным, и мы будем любой ценой стремиться избежать переживаний несчастья.

Мы считаем, что таким образом уберігаем себя от сползания вновь в глубины эмоциональных потрясений. Здесь разум просто не может отступить — будет казаться, что нам *любой ценой* нужно избавиться от негативных эмоций. Вот где режим действия становится режимом “управляемого действия”.

Управляемое действие — это режим разума, в котором мы чувствуем, что просто не можем перестать пытаться получить то, чего хотим, или избавиться от того, чего не хотим.

Руминативное беспокойство — это всего лишь одна из форм управляемого действия — разум, *удваивающий свои попытки* применить силу режима действия к проблеме, к которой он трагически неприменим.

Руминация обращается к режиму действия, чтобы “исправить” грусть и переживание несчастья, потому что этот паттерн мышления действительно очень хорошо помогает, когда мы должны что-то делать во внешнем мире.

Но когда дело доходит до исправления того, что происходит в нашем внутреннем мире, в том, что мы называем своим “я”, руминации и действия имеют катастрофические последствия.

Итак, что мы можем сделать вместо этого?

Есть два основных этапа более правильного реагирования.

1. Научиться распознавать руминативное беспокойство и управляемое действие в момент их возникновения в наших ежеминутных переживаниях и видеть их такими, какие они есть.
2. Культивировать альтернативный режим разума, который позволяет нам отвечать более умело на грусть, несчастные настроения, другие неприятные эмоции и нежелательные внутренние переживания.

В главе 3 мы представим этот альтернативный режим и опишем, где и как осознанность вписывается в общую схему вещей.

