

# **ГЛАВА 10**

## **Шестая неделя. Жить настоящим или прошлым?**

Кейт молчала. Психолог сидел рядом, не нарушая тишины, хотя за дверью кабинета, в больничном коридоре, царил привычный шум. Днем раньше ее привезли в больницу после передозировки антидепрессантов. Действие таблеток уже прошло, и она чувствовала себя нормально, хотя все еще была слаба. Вдобавок к этому ей было стыдно, грустно и одиноко, она злилась на себя и жалела о своем поступке.

Когда медсестра спросила, почему она приняла таблетки, Кейт не знала, что ответить. Она была в отчаянии, ей нужно было что-то сделать, и это показалось ей лучшим выходом. Она не думала, что умрет, — и на самом деле ей не хотелось умирать. Скорее, ей просто хотелось ненадолго скрыться — натянуть на голову одеяло, чтобы весь окружающий мир исчез. Ее жизнь стала слишком сложной. Так много людей зависели от нее, и ей казалось, что она всех их подвела. «Возможно, если я избавлю всех от своего присутствия, станет только лучше», — решила она.

Кейт начала беседовать с психологом, и постепенно начала вырисовываться ее история. Когда-то все в ее жизни было сравнительно просто: школа, колледж, работа секретаршей, родители, которые жили в паре часов езды от нее, хорошие друзья, постоянные молодые люди — сейчас никого не было, но она не чувствовала себя слишком одинокой. «Что они обо мне подумают», — внезапно проговорила Кейт и заплакала.

Произошедшее полтора года назад событие полностью перевернуло жизнь Кейт: она попала в аварию и чувствовала за собой вину, хотя, по мнению страховых компаний, ее вина была ровно такой же, как и водителя той машины, с которой она столкнулась. Никто из участников аварии не пострадал, кроме Кейт. Но шрамы были у нее не снаружи, а внутри. В день происшествия она везла свою шестилетнюю племянницу Эми (дочку своей сестры) в торговый центр. После аварии Эми чувствовала себя нормально и даже могла говорить о том, что произошло, без видимого страха — у нее не было моральной травмы. Сестра Кейт с облегчением узнала, что ни с ее дочкой, ни с ее любимой сестрой ничего страшного не случилось.

Но сама Кейт не могла себя простить. Она постоянно прокручивала в голове эту ситуацию. А если бы Эми не была пристегнута (а она была пристегнута), а если бы другая машина ехала быстрее (она не ехала быстрее), а если бы Эми пострадала или погибла (ни того, ни другого не случилось). Сознание Кейт делало именно то, что так часто делает наше сознание: рисовало вымышленные сценарии, которые прижились и стали восприниматься как реальные. Как она ни пыталась, у нее не получалось отделаться от этих мыслей. У нее появилось так называемое посттравматическое стрессовое расстройство, которое сопровождалось депрессией: она все время чувствовала усталость и была в плохом настроении. Она перестала радоваться

жизни и потеряла интерес ко всему, что раньше доставляло ей удовольствие. В конце концов все эти чувства вылились в состояние, которое можно описать только как «непроходящая душевная боль»: Кейт одолевали ощущения пустоты и безнадежности, с одной стороны, и смятение и замешательство — с другой. Она стала меньше думать о самом происшествии и больше о собственной душевной боли. Снова и снова Кейт возвращалась к тем мыслям, которые испытывал бы любой в ее непростой ситуации<sup>61</sup>.

### Душевная боль: мысли, которые приходят снова и снова...

- Я ничего не могу с этим сделать.
- Я совсем расклеился.
- У меня нет будущего.
- Я уничтожен.
- Я потерял то, что никогда не найду.
- Я уже не такой, как прежде.
- Я ни на что не годен.
- Я — обуза для других.
- Что-то в моей жизни было разрушено навечно.
- Я не вижу смысла в своей жизни.
- Я совершенно беспомощен.
- Эта боль никогда не уйдет.

История Кейт наглядно демонстрирует те состояния сознания, которые часто заманивают нас в ловушку. Из-за них мы не можем простить себя за то, что сделали или чего не сделали в прошлом. Мы несем на себе бремя

прошлых ошибок, не доведенных до конца дел, сложностей в отношениях, неразрешенных конфликтов и нереализованных амбиций в отношении себя и других. Возможно, у нас не было таких травматичных событий, как у Кейт, но в ее ситуации прослеживаются некоторые аспекты сознания, которые присутствуют у всех: нам сложно перестать думать о прошлом, мы подолгу размышляем о том, что случилось или не случилось, или переживаем о том, что случится в будущем. Когда наше сознание попадает в эту колею и не желает оттуда выбираться, мы надолго погружаемся в собственные мысли. Как бы мы ни пытались, очень сложно освободить сознание от его собственных целей и представлений: такое состояние называют болезненной зацикленностью<sup>62</sup>. В подобных ситуациях может даже казаться, что если вы снова позволите себе быть счастливым, то предадите человека или какой-то принцип. Как Кейт могла чувствовать себя счастливой после того, что сделала? Ей казалось, что она этого не заслужила.

Практически любой из нас может большую часть времени испытывать чувство вины за что-нибудь: причины всегда найдутся. Западное общество вообще построено на чувстве вины и стыда. Мы можем чувствовать за собой вину за то, что не справляемся с собственной жизнью, за то, что мы плохие мужья или жены, матери или отцы, братья или сестры, дочери или сыновья, и за то, что мы не полностью реализуем свои возможности. Мы испытываем стыд за то, что не соответствуем собственным ожиданиям, за чувства злости, горечи, зависти, грусти, недоброжелательности и отчаяния, стыд за то, что наслаждаемся жизнью, стыд за то, что чувствуем себя счастливыми...

В основе этих чувств вины и стыда лежит страх — мучитель, который живет внутри каждого из нас. Мы боимся, что недостаточно хорошо что-то делаем, что если мы немного расслабимся, то обречем себя на провал, что если

мы дадим слабину, то мир рухнет, что если мы не сможем держать оборону, то нас захлестнет... Ну а если мы боимся чужой критики, то почему бы для начала не покритиковать себя, чтобы уж наверняка<sup>63</sup>? Один страх ведет к другому, тот — к следующему, и так начинается бесконечный цикл, который высасывает из нас все силы и оставляет пустую оболочку, которая просто плывет по течению.

В истории Кейт есть еще один важный элемент, который легко не заметить: ощущение *необратимости* во всех ее мыслях. Пытаясь справиться с психологической травмой и депрессией, от которой не помогали лекарства, она почувствовала, что ее жизнь оказалась навсегда разрушена и она потеряла то, что никогда не сможет найти. Любой из нас может попасть в эту ментальную ловушку. Глубоко внутри мы будем убеждены: из-за того, что с нами случилось, ничто не будет прежним.

Но почему так происходит? Ответ заключается в том, как мы вспоминаем события из прошлого. Научные исследования далеко продвинулись в понимании того, как устроена память о событиях и как в ней могут возникать ошибки. В течение многих лет Марк Уильямс с коллегами проводил эксперименты, в ходе которых участникам предлагалось вспомнить событие, когда они чувствовали себя счастливыми. Это неизбежно могло быть что-то важное, но оно должно было продолжаться меньше одного дня и могло произойти в любое время в прошлом. Большинству из нас несложно будет вспомнить что-то хорошее: как мы услышали от кого-то хорошие новости, гуляли на природе и увидели прекрасный вид, хорошо провели время с друзьями или как впервые поцеловались. Обратите внимание, что в этом случае память сработала прекрасно и мы вспомнили конкретное событие — то, что случилось в конкретный день, в определенное время и в определенном месте (даже если вы точно не можете вспомнить, когда

именно). А теперь попробуйте ответить на вопросы, приведенные ниже.

### Память о реальных событиях

Посмотрите на приведенные ниже описания эмоций: какие связанные с ними события приходят вам в голову? Вы можете просто вспомнить их или записать. Не так важно, случилось событие давно или нет, — главное, чтобы оно длилось не более одного дня.

Например, к слову «весело» в качестве ответа подойдет «Мне было весело на вечеринке у Джейн», но не подойдет «Мне всегда весело на вечеринках», потому что тогда речь не идет о конкретном случае. Постарайтесь написать что-нибудь для каждого слова.

В каждом случае вспомните такое событие, которое длилось не больше одного дня.

Итак, вспомните ситуацию, когда:

- вы были счастливы;
- вам было скучно;
- вы испытали облегчение;
- вы чувствовали отчаяние;
- вы были возбуждены;
- вы потерпели неудачу;
- вам было одиноко;
- вам было грустно;
- вы чувствовали, что вам повезло;
- вы были расслаблены.

Однако вспомнить что-то конкретное не всегда бывает легко. Исследования показали, что если в прошлом

человек пережил психологическую травму, депрессию, моральное истощение или же зациклен на собственных чувствах, то в памяти возникает другой паттерн. Вместо того чтобы вспомнить одно конкретное событие, процесс поиска информации останавливается на самом первом этапе, когда мы вспоминаем общую суть. В результате возникает то, что психологи называют слишком обобщенным воспоминанием.

Когда Кейт попросили вспомнить какое-то конкретное событие в прошлом, когда она чувствовала себя счастливой, она сказала: «Мы с моей соседкой по комнате по выходным всегда ходили куда-нибудь развлечься». Но ее память так и не смогла восстановить конкретный эпизод. А когда ее попросили вспомнить случай, когда ей было чегото или кого-то жалко, она сказала: «Ссоры с матерью». На просьбу психолога назвать конкретный случай она ответила: «Мы все время ссорились».

И в этом Кейт, безусловно, не одинока. Исследования, проведенные нашей группой в Оксфорде и других лабораториях по всему миру, показали, что такой паттерн присутствует у категории людей, которые испытывают крайнюю степень усталости или сильное возбуждение и не могут ясно мыслить, а также у склонных к депрессии и у тех, кто пережил психологические травмы. Поначалу эффект таких особенностей памяти был не очевиден, однако позже было установлено, что чем менее конкретны воспоминания, тем сложнее людям становилось отпустить прошлое, тем острее они воспринимали *текущие* проблемы и тем тяжелее им было восстанавливаться после огорчений и сложных ситуаций<sup>64</sup>. Например, в 2007 году профессор Ричард Брайант из Сиднея (Австралия) обнаружил, что пожарные, у которых на момент прихода на работу уже присутствовал такой паттерн памяти, были в большей степени подвержены психологическим травмам<sup>65</sup>. Другая наша коллега,

профессор Анке Элерс, выяснила, что у людей с чрезмерно обобщенными воспоминаниями с большей вероятностью развивается посттравматическое стрессовое расстройство после нападения. В ходе дальнейших исследований они обнаружили, что такие особенности памяти сопровождались привычкой долго размышлять над ситуацией, а главное, ощущением, что это нападение бесповоротно изменило их жизнь<sup>66</sup>.

### **Танец мыслей**

Представьте, что вы находитесь в шумном баре и видите друга, который беседует с кем-то из ваших коллег. Вы улыбнулись и помахали им. Они смотрят в вашу сторону, но как будто вас не видят.

Какие мысли у вас возникают? Что вы чувствуете?

Вам может показаться, что в этой сцене нет ничего особенного, однако на самом деле она вовсе не так однозначна, как кажется. Покажите это описание десятку людей, и ответы окажутся абсолютно разными. Они будут определяться настроением человека в гораздо большей степени, чем какой-либо объективной «реальностью». Если у вас незадолго до этого произошло что-то хорошее, вы, скорее всего, решите, что друзья просто не заметили вас, и этот эпизод быстро забудется. Но если по какой-то (любой) причине у вас плохое настроение, ход ваших мыслей будет совершенно другим и эта сцена станет восприниматься совершенно иначе: вы можете прийти к выводу, что друзья вас избегают или что они вам больше не друзья. Вы можете подумать: «Они избегают меня. Ну вот, опять. Может, я им никогда и не нравился и они все это время пытались от меня отделаться? Почему дружба так непостоянна? Люди стали такими поверхностными».

В результате такого внутреннего монолога состояние хрупкости и грусти может быстро перерости в более продолжительный и глубокий эпизод уныния, который заставит вас усомниться в ваших самых твердых убеждениях. Почему так происходит?

Наше сознание постоянно осмысляет окружающий мир, и делает это на основании накопленного за много лет опыта, а также нашего настроения в этот конкретный момент. Оно все время собирает обрывки информации и пытается составить из них осмысленную картинку. Сознанию приходится регулярно обращаться к прошлому, чтобы понять, развивается ли ситуация в настоящем по тому же сценарию. Затем оно экстраполирует эти модели на будущее и снова видит, появляется ли новый рисунок или новая тема. Умение жонглировать этими рисунками составляет одну из определяющих характеристик человеческой природы. Именно так мы наделяем смыслом окружающий мир.

### **Когда танец останавливается**

Танец наших собственных мыслей — это невероятно захватывающее зрелище до тех пор, пока он не останавливается. Обобщенные воспоминания как бы замораживают прошлое — так проявляется привычка нашего сознания запоминать ситуацию только в общих чертах и потом верить в нее всю оставшуюся жизнь. Поэтому, едва увидев в реакции ваших друзей «отторжение», вы вряд ли вернетесь к самой ситуации и станете рассматривать другие варианты ее интерпретации. Вы сделали общий вывод о ней, особенно если вы на тот момент слишком устали или были заняты своими проблемами.

Когда танец мыслей останавливается, все, что вы вспоминаете потом, — еще один пример того, как

люди от вас отвернулись. Ваш мир теряет фактуру и цвет и становится черно-белым. В нем есть только победители и проигравшие.

Результаты исследований подтвердили одну очень важную вещь: ощущение того, что «больше ничего не будет как раньше», или того, что «мне нанесена моральная травма, которую ничем не исправить», — очень токсичный ход мыслей. И тем легче оказывается в нем застрять, потому что сами эти мысли, кажется, твердят: «*Мы постоянны, ты ничего не можешь с нами сделать. Мы будем с тобой вечно*».

Это ощущение необратимости возникает из-за того, что мы часто застrevаем в прошлом и можем вспомнить некоторые события лишь в общих чертах. А это, в свою очередь, объясняется желанием подавить воспоминания о неприятных событиях чрезмерно долгими размышлениями о них. Подавление воспоминаний и тягостные раздумья тоже приводят к тому, что память о некоторых событиях становится слишком обобщенной. И как только воспоминание утрачивает детальность, мы больше не возвращаемся к подробностям случившегося. Вместо этого мы погружаемся в собственное чувство вины за то, что произошло, и теряем надежду на какие-либо изменения в будущем. Это кажется постоянным, хотя на самом деле временно. Это можно изменить. В ходе исследований мы выяснили, что практика осознанной медитации в течение восьми недель может сделать воспоминания более конкретными и детальными<sup>67</sup>. Осознанность помогает освободиться из ловушки обобщенности.

Если вы регулярно выполняли предыдущие медитации, то уже могли в этом убедиться. Приняв чувство вины и страхи из прошлого и убедившись в их незначительности, вы, возможно, почувствовали некоторое

облегчение, и в вашей жизни начали появляться оазисы спокойствия. Может быть, вам стало легче вспоминать события, которые раньше неизменно вызывали у вас сильные эмоции. Они все еще могут причинять вам боль, возможно, даже острую, но мы надеемся, что вы стали понимать, что они относятся к тому, что уже совершилось, их можно отпустить и опять поместить обратно в прошлое, где им и место.

В течение нескольких недель вы исследовали альтернативу тому задумчивому режиму сознания, которое активирует систему «избегания» в организме и поощряет обобщение воспоминаний, загоняя человека в прошлое и окутывая туманом будущее. «Изюмная медитация», дыхание, «сканирование тела», «осознанное движение», попытки относиться к мыслям так же, как к звукам, изучение сложных ситуаций за счет работы с телом — все эти упражнения помогли вам понять, что альтернатива существует. У вас есть возможность постоянно находиться в мудром состоянии сознания, которое не оценивает вас, а сочувствует вам.

На наших занятиях по осознанной медитации мы видим множество людей, открывающих для себя свободу, которая приходит с осознанием того, что казавшиеся неизменными вещи на самом деле могут меняться.

Но иногда бывает и так, что все медитации, которые вы выполняли до этого, прошли через ваше сознание, не затронув в нем один важный уголок. Каким-то образом многие люди умудряются добросовестно медитировать неделями, месяцами и даже годами, так и не осознав главного принципа — проявления доброты к самому себе. Они считают медитацию очередным пунктом, который нужно выполнить.

## Доброе отношение к самому себе

Насколько строго вы к себе относитесь? Чтобы найти гармонию в нашем безумном мире, нужно прежде всего относиться к себе по-доброму и перестать строго оценивать себя. Задумайтесь над следующими вопросами<sup>68</sup>:

- Критикую ли я себя за иррациональные или неадекватные эмоции?
- Говорю ли я себе, что не должен чувствовать то, что чувствую?
- Есть ли у меня ощущение, что некоторые мои мысли ненормальные или плохие и я не должен так думать?
- Оцениваю ли я свои мысли как плохие или хорошие?
- Говорю ли я себе, что не должен думать так, как думаю?
- Считаю ли я некоторые свои эмоции плохими и неадекватными и убеждаю ли я себя, что не должен их испытывать?
- Когда у меня появляются огорчительные мысли или образы, считаю ли я себя плохим или хорошим в зависимости от того, в чем их суть?
- Осуждаю ли я себя за нерациональные идеи?

Если вы ответили утвердительно больше чем на один или два вопроса, вы, вероятно, слишком строги к себе, только не спешите сразу ругать себя. Ваши ответы вовсе не признак успеха или неудачи — они просто помогают вам сделать еще один шаг в сторону осознанности. Можете ли вы относиться к себе более сочувственно?

Однако если вы хотите не только укрепить глубокое чувство умиротворения, которое приходит с осознанностью, но и сохранять его в стрессовых ситуациях, вам нужно сделать еще один шаг — научиться относиться к миру с добротой и состраданием, а это возможно лишь при условии, что вы примете себя и проявите к с себе уважение и любовь. Последняя практика, которую мы вам предлагаем, называется «дружественная медитация». С ее помощью вы убедитесь, что как бы сложно ни было сострадать другим, еще сложнее относиться по-доброму к *самому себе*.

На этой неделе вы узнаете, как вернуть в свою жизнь доброту — не только к другим, но и к себе.

### **Практика шестой недели**

- На этой неделе вам предстоит одна новая медитация. Десятиминутную «дружественную медитацию», описанную ниже, нужно выполнять шесть дней в неделю. В качестве подготовки к ней можно использовать медитации из первой и третьей недель. Если хотите, можете попытаться делать ее без подготовки.

Кроме того:

- Продолжайте делать короткие «медитации-передышки» (стр. 141) по крайней мере дважды в день и в других ситуациях, когда они вам требуются.
- Попытайтесь также выполнить одно из упражнений по избавлению от привычек, описанных в конце главы.

### **«Дружественная медитация»**

Выполняйте эту медитацию в теплом и удобном месте, где ничто не будет вас отвлекать и где вы сможете одновременно расслабиться и сосредоточиться. Дайте себя несколько минут, чтобы настроиться на медитацию.

Найдите для себя такую позу, которая наполняет вас чувством собственного достоинства и способствует активному восприятию. Если вы будете медитировать сидя, выпрямите спину, расслабьте плечи и отведите их назад, держите голову прямо.

На несколько минут сосредоточьтесь на дыхании, а затем на всем теле, пока не почувствуете, что готовы к медитации.

Если ваше внимание будет перескакивать на разные мысли, отметьте про себя, на какие именно. Помните, что теперь у вас есть выбор: вы можете или вернуть свое внимание туда, где оно должно быть, или переключить его на ощущения в теле, чтобы понять, где именно локализована проблема или тревога. Для подготовки к этой медитации вы можете использовать любые предыдущие.

Когда будете готовы, повторите про себя следующие фразы. Если нужно, вы можете изменять слова, чтобы они были актуальны именно для вас и чтобы они помогали вам воспитывать дружелюбие к самому себе.

- Пусть я буду свободен от страданий.
- Пусть я буду настолько здоров и счастлив, насколько это возможно.
- Пусть мне живется легко.

Не торопитесь. Представьте каждую фразу в виде камешка, который падает в глубокий колодец. Вы бросаете каждый камень по очереди, а затем прислушиваетесь к любым реакциям в мыслях, чувствах, ощущениях в теле или импульсах, побуждающих к действию. Но не нужно оценивать собственные реакции — они предназначены только для вас.

Если вам сложно проявить дружественные эмоции к самому себе, вспомните человека (или даже домашнего питомца), который когда-то любил или по-прежнему любит вас. Осознав его любовь к вам, попробуйте предложить

эту любовь самому себе: «Пусть я буду свободен от страданий. Пусть я буду здоров и счастлив. Пусть мне живется легко».

Вы можете задержаться на этом этапе столько времени, сколько вам нужно.

Затем вспомните любимого человека и пожелайте ему то же самое: «Пусть он(а) будет свободен(на) от страданий. Пусть он(а) будет настолько здоров(а) и счастлив(а), насколько это возможно. Пусть ему(ей) живется легко».

Еще раз понаблюдайте за тем, что происходит в вашем сознании и теле, пока вы думаете об этом человеке и направляете пожелания в его адрес. Не торопитесь, пусть реакция сформируется сама. Уделите этому столько времени, сколько нужно. Делайте паузы между предложени-ями и прислушивайтесь внимательно. Дышите.

Когда будете готовы, переходите к следующему этапу. Теперь подумайте о незнакомом человеке. Возможно, вы регулярно видите кого-то на улице, в автобусе или в электричке, но не знаете имени этого человека и относитесь к нему нейтрально. Несмотря на то что вы с ним незнакомы, жизнь этого человека, как и ваша, наверное, тоже полна надежд и страхов. Как и вы, он тоже хочет быть счастливым. Думая об этом человеке, повторите те же самые фразы и пожелайте ему всего хорошего.

Теперь, если вы хотите продолжить эту медитацию, попробуйте представить человека, с которым у вас сейчас или в прошлом были сложные отношения. Однако не обязательно выбирать того, кто доставляет вам больше всего проблем. Теперь позвольте этому человеку находиться в вашем сознании и в вашем сердце и примите тот факт, что он тоже может хотеть (или в прошлом хотел) быть счастливым и свободным от страданий. Повторите про себя фразы: «Пусть он(а) будет свободен(на) от страданий. Пусть он(а) будет здоров(а) и счастлив(а). Пусть ему(ей) живется легко». Остановитесь. Прислушайтесь к ощущениям в теле. Попробуйте исследовать их,

не ограничивая их и не оценивая себя. Помните, что если в какой-то момент вас захлестнут сильные эмоции или мысли, вы можете сконцентрироваться на дыхании, используя его в качестве привязки к настоящему.

Теперь проявите милосердие ко всем живым существам, включая тех, кто вам дорог, незнакомых людей, а также тех, с кем у вас сложные отношения. Проявляя любовь и дружеское отношение ко всем существам на планете, важно помнить, что вы тоже относитесь к их числу. Пусть все будут свободны от страданий. Пусть все будут здоровы и счастливы. Пусть всем живется легко.

В завершение уделите несколько минут своему дыханию и телу, ясно осознавая текущий момент. Какими бы ни были результаты вашей сегодняшней практики, похвалите себя за смелость и за то, что нашли время для такого важного занятия.

## Это может быть трудно...

Проявить доброту и милосердие к самому себе может оказаться непросто, поэтому выполнение этой медитации требует некоторой целеустремленности. Работать над этим можно не только во время самой медитации, но и в любом месте и в любое время. Постепенно вы придетете к пониманию того, что невозможно заботиться о других людях, не заботясь в первую очередь о себе, и невозможно по-настоящему любить других, пока вы ругаете себя за то, что недостаточно хорошо что-то делаете. К такому выводу пришла Кара, одна из участниц нашего курса.

«Сначала я успокоилась, — вспоминает Кара. — Затем начала мысленно повторять фразы: «Пусть я буду свободна от страданий...» Через какое-то время меня захлестнуло ощущение ужасной загруженности моей жизни. Я мысленно вернулась к медитации, но это чувство никак

не покидало меня. Я решила не отгонять его и попробовала с ним «подружиться».

Что ощущала Кара? По окончании медитации она размышляла о своем опыте. «Я понимала, что очень загружена, но я никогда не думала, что мне это как-то вредит, что я на самом деле *страдаю* от этого. Я вспомнила одну фразу, которую когда-то услышала: «Пусть я буду защищен от внутреннего и внешнего вреда», — и подумала: вот в чем дело. Я всегда думала, что это *окружающий мир* делал мою жизнь такой суматошной: работа, семья — все вместе. Но разобравшись в своих ощущениях, я поняла, что тоже к этому причастна — я причиняю вред сама себе. Я думаю, что мне нужно постоянно быть занятой, эта мысль очень крепко сидит в моем сознании. И вот она проявилась в виде реакции на те добрые пожелания, которые я высказала самой себе во время практики. Я подумала: “Хм... интересно, что еще я узнаю?”»

Кара чувствовала, что ей приходится все время бежать, чтобы поспевать за собственной жизнью. Но во время дружественной медитации к ней пришло глубокое понимание не только страдания, которое ей причиняло такое положение, но и собственной роли в этом процессе. Интересно, что во время осознанной медитации у нее не появилось чувства вины, а просто спокойное понимание того, как обстоят дела. Позже она рассказала, что в рамках своей ежедневной практики записала пять вопросов, над которыми ей хотелось подумать:

- Каким образом я могу заботиться о себе?
- Как я могу сбавить обороты в ситуации постоянной спешки?
- Что я могу сделать, чтобы увидеть происходящее со стороны?
- Как я могу делать выбор?
- Как я могу проявлять доброту к самой себе?

Постепенно Кара поняла, что дружелюбие — тихий внутренний голос, который с легкостью заглушают более громкие голоса страха и вины. В случае Керы страх неудачи пытался защитить ее от любви. Он говорил ей, что на дружелюбии далеко не уедешь, предупреждал, что нужно постоянно быть начеку, иначе все вокруг будут ее обманывать, предавать и всячески использовать. Этот голос научил ее постоянно злиться на мир. Он то и дело напоминал ей, что она незаменима, поэтому ей ни в коем случае нельзя сдаваться, что никто не понимает ситуацию лучше, чем она, и что никому больше ни до чего нет дела.

К тому времени как Кара пришла на курс осознанной медитации, она начала испытывать стыд за те сильные реакции, которые провоцировал в ней страх. Именно во время «дружественной медитации», замыкающей все предыдущие практики, которые учат относиться к своему телу и сознанию с большей добротой, она с удивлением узнала, какой вред причиняла себе.

Позже Кара вдруг поняла, что она лишь усиливала свои страдания, повторяя себе не только «Я должна все время что-то делать», но и «Раньше было по-другому. Это невыносимо. Теперь уже ничего не будет как прежде». Она видела, как эти мысли вбивали клинья между ней и окружающим миром. Ее жизнь начала напоминать один из ее самых больших страхов — жизнь, построенную на цинизме и горечи. Внутри она стала очень одинокой и отдалилась от всех, кто не соответствовал ее стандартам, в том числе от себя. Кара осознала, что говорила себе эти слова даже ночью в постели или когда гуляла с собакой. Наконец произошло что-то новое: она поняла, что когда лежала в постели, она *на самом деле лежала в постели*, а не находилась на работе, и мысль «это невыносимо» была всего лишь мыслью (хотя и очень привязчивой), а значит, ее можно было отпустить, несмотря на то что она притворялась чем-то большим!

У Джесса был похожий опыт: «Ты и так все время упрекаешь себя за злость, эгоизм и цинизм, а еще один слой вины накладывает на тебя общество. Это очень масштабный и очень сильный механизм».

Джесса еще со школы не покидало чувство, что его все третируют. «Это все идет от церкви, государства, наших школ и наших начальников. Они всегда повторяли мне, что я ни на что не годен. Один учитель назвал меня «бракованным товаром». Они все заставляют нас стараться еще больше, хотя все мы знаем, что совершенства достичь нельзя. Они учат нас чувствовать себя виноватыми, если мы не работаем на полную мощность».

Каре тоже многое из этого было знакомо. Она добавила: «Потом, когда у нас появляются дети, нас обвиняют в том, что мы не успеваем заниматься ими и делать карьеру».

Во время «дружественной медитации» и Кара, и Джесс вдруг поняли, что никто никогда не учил их относиться к себе по-доброму. Практически каждый аспект их жизни был до такой степени регламентирован, что даже собственное дыхание казалось какой-то пощечиной обществу.

Чтобы избавиться от этого страха и чувства вины, они попробовали сделать шаг назад и прислушаться к тихому голосу внутри. Так они обнаружили то, что многие люди открывали на протяжении веков: если мы хотим жить в мире с самим собой, то нужно прислушаться к тихому голосу сострадания и игнорировать громкие голоса страха, вины и стыда. Медитация может в этом помочь, но для этого она должна быть наполнена добротой, иначе это будут лишь временные меры. Настоящую гармонию неспособны нарушить взлеты и падения нашей повседневной жизни, иначе получалось бы, что мы стараемся заглушить внешний шум, но при этом игнорируем более цельный и благоразумный образ жизни. Это подтвердили многочисленные

исследования. Доброта проделывает в нашем сознании удивительные вещи: она отключает аверсивные сигналы и активирует сигналы приближения.

Благодаря такой смене отношения мы становимся более открытыми и счастливыми, наше воображение делается ярче и нам легче становится бороться со страхами, чувством вины, тревогами и стрессами, которые приводят к моральному истощению и хроническому недовольству жизнью.

Вот что рассказала о своем опыте Ребекка: «Пару месяцев назад я пошла учиться на психолога. На самом деле я уже работала психологом несколько лет назад, до того как у меня появились дети. Во время медитации я вспомнила одного своего клиента, у которого дела шли не очень хорошо, — его пришлось положить в больницу, и я винила в этом себя, хотя никто вокруг не думал, что в этом была моя вина. Так вернулись все старые страхи, которые у меня возникали из-за того, что я несу ответственность за своих пациентов, если что-то пойдет не так.

Во время медитации я чувствовала себя очень уязвимой, но испытала сочувствие и доброту к самой себе, чего раньше никогда не случалось. Мне кажется, я пыталась быть сильной, чтобы нейтрализовать эту уязвимость. Я даже думала, что повторное обучение помогло бы мне избавиться от чувства вины. Медитация напомнила мне, что если я перестану чувствовать себя уязвимой, то перестану быть психологом, который способен помочь людям, нуждающимся в моей помощи».

## Доброта на практике

Доброта приходит через сочувствие, то есть глубокое понимание затруднений, которые испытывает другой человек.

Исследования показали: когда человек испытывает сочувствие, в мозге активируется тот же участок, что и во время осознанной медитации, а именно островковая кора<sup>69</sup> (стр. 62). И хотя мы часто говорим о проявлении сочувствия к другим, не менее важно сочувствие к себе. Мы редко сочувствуем собственным мыслям и чувствам и стараемся подавить их, считая их проявлением слабости. Или же мы потакаем своим эмоциям, и это чаще всего сопровождается немого горьким ощущением, что мы это заслужили и имеем на это право. Иногда это проявляется в переедании. Стоит задуматься над тем, что, возможно, нашим глубинным мыслям и чувствам не нужно потакать, как и не нужно от них отмахиваться. Они просто хотят, чтобы мы их услышали, поняли и проявили сострадание. Попробуйте относиться к ним как к маленькому ребенку, который безутешно плачет. В ситуации, когда мы уже сделали все, что могли, нам остается лишь качать его на руках с теплотой и состраданием и просто быть рядом. Нам не нужно ничего делать — только быть с ним.

Некоторым кажется, что думать о себе во время медитации немного эгоистично — ведь надо воспитывать в себе доброту к другим. Но это лишь говорит о непонимании долгосрочных целей практики. Наладив контакт с самим собой, вы постепенно сможете избавиться от внутреннего страха и чувства вины. Вы перестанете зацикливаться на собственном сознании, а это, в свою очередь, сделает вас счастливее, оживит ваше воображение и научит сострадать другим, что в конечном счете положительно скажется на окружающих. Представьте, что доброта — это пруд с кристально чистой водой, который питается от небольшого родника. Вы пытаетесь сохранить воду в пруде, ограничив ее расход, и поэтому даете каждому проходящему мимо человеку лишь глоток воды. Но вы можете расчистить родник, который питает пруд, чтобы он постоянно

пополнялся и обеспечивал водой всех вокруг. Медитация как раз помогает сделать так, чтобы родник работал на полную мощность.

«Дружественная медитация» может стать частью вашей повседневной жизни точно так же, как и все другие практики, которые вы выполняли до этого. Попробуйте по максимуму проявлять сочувствие к другим. Конечно, это не всегда легко. Многие люди кажутся действительно эгоистичными, злыми и холодными, но зачастую это лишь отражение их собственной занятости и непонимания того, как это влияет на других. Если вы сможете проявить доброту к таким людям, то поймете, что в большей или меньшей степени они такие же, как мы, и так же идут по жизни в поисках счастья и смысла.

Поначалу «дружественная медитация» может показаться немного сложной, но не забывайте, что несмотря на это она уже начала свою работу. Исследования с использованием компьютерной томографии подтверждают, что уже через несколько минут после начала медитации активизируется участок мозга, отвечающий за реакцию приближения<sup>70</sup>.

## **Включение в «медитацию-передышку» неприятных мыслей**

В главе 8 мы упомянули, что после выполнения медитации-передышки существует четыре варианта дальнейших действий. Первый — продолжать то, чем вы занимались до медитации, но более осознанно. Второй — сознательно направить внимание на ощущения в теле, чтобы в дальнейшем увереннееправляться с трудностями. На этой неделе мы рассмотрим третий вариант и попробуем по-другому относиться к собственным мыслям. Ранее в этой главе мы

объясняли, как ваши мысли иногда пытаются помочь советом, но поскольку он основан на слишком обобщенном опыте, ваши воспоминания о прошлых событиях оказываются крайне субъективными. В этот раз, закончив медитацию, на несколько минут сконцентрируйте внимание на своих мыслях и чувствах. *Попробуйте взаимодействовать со своими мыслями по-другому*<sup>71</sup>. Вы можете:

- записать свои мысли;
- понаблюдать за тем, как они приходят и уходят;
- отнестись к своим мыслям как к мыслям, а не объективной реальности;
- обозначить характер мыслей, например «мрачные», «тревожные» «беспокойные» или просто «мысли»;
- спросить себя напрямую: может быть, вы слишком устали, делаете поспешные выводы, слишком обобщаете ситуацию, преувеличиваете значимость ситуации или необоснованно ожидаете совершенства?

## Упражнение по избавлению от привычек

Выберите одно из упражнений, описанных ниже, и постарайтесь выполнить его хотя бы один раз на этой неделе. Если хотите, можете выполнить оба.

### 1. *Верните себе свою жизнь*<sup>72</sup>

Вспомните тот период вашей жизни, когда вы были не так загружены, как сейчас, или до того, как случилась какая-то неприятность. Максимально детально вспомните то, чем вы тогда занимались: самостоятельно (читали любимые журналы, слушали любимую музыку, ходили гулять или катались на велосипеде), с друзьями или с семьей (играли в настольные игры или ходили в театр).

Выберите одно из этих занятий и запланируйте его на эту неделю. Оно может занимать пять минут или пять часов, это может быть что-то существенное или обыденное, вы можете делать это в компании или самостоятельно. Важно только, чтобы это было то, что позволит вам вернуться к тому этапу вашей жизни, который вы забыли, и к той части вашей личности, которую вы, казалось, потеряли. Не ждите, пока вам захочется сделать это, — просто сделайте и посмотрите, что получится. Пришло время за- получить обратно вашу жизнь.

## ***2. Сделайте что-то хорошее для другого человека***

Почему бы вам не сделать доброе дело? Это не должно быть что-то особенное или масштабное. Вы можете помочь коллеге прибраться на рабочем столе, помочь соседу или соседке донести продукты или сделать за своего любимого человека то, что ему не нравится делать. Если вы закончили читать хорошую книгу или газету, почему бы не оставить ее в автобусе, чтобы кто-то еще мог ее прочитать<sup>73</sup>? Вы можете избавиться от вещей, которые вам больше не нужны и только захламляют квартиру. Но вместо того чтобы выбрасывать их или сдавать в переработку, попробуйте найти тех, кто в них может нуждаться.

Есть еще множество способов помочь другим. Подумайте о своих друзьях, близких, коллегах. Что можно сделать, чтобы немного скрасить их жизнь? Например, если вы видите, что ваш коллега совершенно замотан работой, вы могли бы оставить ему на столе приятный сюрприз, чтобы приободрить с утра. Небольшой букет цветов может полностью изменить день. Необязательно говорить, что это от вас, — сделайте это просто так, с теплотой и пониманием. Если рядом с вами живет пожилой человек, вы можете оставить ему свой номер телефона на всякий случай. Опять же нет нужды кому-то об этом рассказывать,

просто проявите доброту и сочувствие. Если сегодня вы увидите человека, который нуждается в помощи, помогите ему. Не ждите, пока вам этого захочется. Отнеситесь к этому действию как к медитации, которая позволяет чему-то научиться и исследовать свои собственные реакции. Понаблюдайте, какие ощущения появляются в вашем теле, и запомните их.

## Гений и мудрость Эйнштейна

В этой главе мы узнали, как можно воспитывать доброту и дружелюбие к самому себе и другим. Даже читая эти слова, вы можете чувствовать внутри противостояние этим идеям. Внутренний голос будет говорить вам, что если вы начнете проявлять сострадание, то потеряете остроту ума и реакции и станете слишком мягкотелым.

Альберт Эйнштейн, как и многие другие ученые и философы, всегда подчеркивал важность доброты, сострадания и любознательности в нашей жизни. Он считал, что эти качества хороши сами по себе, к тому же они позволяют яснее мыслить и продуктивнее жить и работать. Он не думал, что требовательное и строгое отношение к себе и другим приводит к успеху, хотя знал, что мы привыкли так думать, потому что обычно связываем успех скорее со строгим и громким голосом в сознании, нежели с тихим и разумным. Он написал:

*Человек — это часть целого, которое мы называем Вселенной, часть, ограниченная во времени и в пространстве. Он ощущает себя, свои мысли и чувства как нечто отдельное от всего остального мира, что является своего рода оптическим обманом. Эта иллюзия стала для нас темницей,*

ограничивающей нас миром собственных желаний и привязанностью к узкому кругу близких нам людей. Наша задача — освободиться из этой тюрьмы, расширив сферу своего участия до всякого живого существа, до целого мира во всем его великолепии. Никто не сможет выполнить такую задачу до конца, но уже сами попытки достичь этой цели являются частью освобождения и основанием для внутренней уверенности<sup>74</sup>.