Осознанность. Как обрести гармонию в нашем безумном мире

Автор:
Марк Уильямс

Осознанность. Как обрести гармонию в нашем безумном мире

Денни Пенман

Марк Уильямс

МИФ Саморазвитие

Перед вами книга об осознанной медитации, на которой основана терапия, разработанная автором и его коллегами из Оксфордского университета. Эта методика не только способствует излечению и предупреждению депрессий, но и помогает справиться с вызовами современного ритма жизни. Уделяя осознанной медитации 10–20 минут в день, вы научитесь останавливать поток мыслей и эмоций, чтобы сосредоточиться на том, что действительно происходит в вашей жизни.

Методика осознанной медитации рекомендована британским министерством здравоохранения.

На русском языке публикуется впервые.

Дэнни Пенман, Марк Уильямс

Осознанность. Как обрести гармонию в нашем безумном мире

MARK WILLIAMS, DANNY PENMAN

MINDFULNESS

A practical guide to finding peace in a frantic world

Научный редактор Надежда Никольская

Издано с разрешения Dr Danny Penman and Professor J. M. G. Williams c/o Curtis Brown Group Limited и Van Lear

© Professor Mark Williams and Dr Danny Penman, 2001

Foreword by Jon Kaabt-Zinn, 2011

This edition is published by arrangement with Curtis Brown UK and The Van Lear Agency LLC.

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2014

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая фирма «Вегас-Лекс»

* * *

Предисловие

В последнее время весь мир говорит о практике осознанности. И это прекрасно, потому что сейчас нам особенно не хватает некоего неуловимого, но важного элемента нашей жизни. Порой мы начинаем догадываться, что не хватает нам самих себя – нашей готовности или умения присутствовать в собственной жизни и проживать ее так, будто она действительно что-то значит, в тот единственный момент, который у нас когда-либо будет, то есть здесь и сейчас, – и что мы достойны и способны прожить свою жизнь именно так. Это очень смелая и чрезвычайно важная мысль, и она могла бы изменить мир. По крайней мере она изменит жизнь тех, кто решится сделать шаг в этом направлении и поможет этим людям оценить и ощутить полноту жизни.

При этом осознанный подход к жизни – не просто очередная хорошая идея: «Точно, теперь я буду жить более осознанно, меньше осуждать людей, и все изменится к лучшему. Почему я раньше до этого не додумался?» К сожалению, такие идеи мимолетны и почти никогда не задерживаются надолго в нашем сознании. И хотя быть более внимательным к своим действиям и меньше осуждать других само по себе хорошо, на одной такой идее далеко не уедешь. Более того, от таких мыслей можно почувствовать себя более неадекватным или бессильным. Практика осознанности требует непосредственного участия того, кто хочет добиться с ее помощью каких-то преимуществ, только тогда она будет эффективной. Другими словами, осознанность – действительно практика, и такого мнения придерживаются Марк Уильямс и Денни Пенман. Это не просто правильная идея, умная техника или новомодное увлечение, а образ жизни. На самом деле этой практике уже несколько тысяч лет, и ее часто называет сердцем буддистской медитации, хотя ее суть сводится к внимательности и осознанности и потому универсальна.

Практика осознанности оказывает огромное воздействие на наше здоровье, благополучие и счастье, и в этой книге в очень доступной форме приводятся научные и медицинские подтверждения этого. Поскольку осознанность – практика, а не просто абстрактная идея, ее культивирование – процесс, который со временем углубляется. Приступая к практике, нужно прежде всего дать

обязательство самому себе, что потребует упорства и дисциплины, но вместе с тем необходимы гибкость и легкость, иными словами, проявление доброты и сочувствия к самому себе. Именно легкость в сочетании с непоколебимой и искренней вовлеченностью отличают обучение осознанности и дальнейшую практику во всем ее многообразии.

Кроме того, в этом деле важно иметь хороших наставников, поскольку ставки довольно высоки. В конечном счете речь идет о качестве вашей жизни и отношений с другими и с миром, в котором вы живете, не говоря уже о самочувствии, умственном состоянии, счастье и вовлеченности в собственную жизнь. Поэтому если вы доверитесь опытным специалистам – Марку Уильямсу и Денни Пенману – и воспользуетесь их рекомендациями и программой, то можете быть уверены, что вы в надежных руках. Их программа задает четкую структуру – если угодно, архитектуру, – в рамках которой вы можете наблюдать за собственным телом, разумом и течением жизни, а также проверенный системный подход к решению любых возникающих ситуаций. Архитектура этой программы основана исключительно на фактах и приемах снижения стресса и когнитивной терапии на основе осознанности, которые объединены в связный, убедительный и наполненный здравым смыслом восьминедельный курс. Им может воспользоваться любой, кто дорожит собственным здоровьем и душевным равновесием, особенно в нашем постоянно ускоряющемся или, по словам авторов, безумном мире. Мне особенно нравятся их простые, но радикальные предложения по избавлению от старых привычек, которые названы разрывами шаблонов. Они призваны выявить и обезвредить мыслительные процессы и модели поведения, о которых мы чаще всего и не подозреваем, но именно они загоняют нас в узкие рамки, лишая возможности жить полной жизнью. Начиная практику, вы отдаете себя в руки не только авторов, но и самого себя, и это, пожалуй, самое главное. Вы обещаете самому себе выполнять их рекомендации, формальные и неформальные процедуры и упражнения по разрыву шаблонов. С их помощью вы поймете, что происходит, когда вы концентрируетесь и проявляете доброту и сострадание к себе и другим, даже если поначалу это кажется не совсем естественным. Такое обещание – проявление доверия к себе и веры в себя. В сочетании с описанной в этой книге программой это может быть шанс «подружиться» с собственной жизнью и прожить ее на полную мощность, минута за минутой, день за днем.

Марк Уильямс – мой коллега, соавтор и друг уже много лет. Он один из крупнейших исследователей в области практики осознанности во всем мире, он стоял у истоков этого направления и многое сделал для его популяризации. Как и Джон Тисдейл и Зиндел Сигал, он один из основателей когнитивной терапии

на базе осознанности, которая, согласно результатам многих исследований, может оказать огромное воздействие на жизнь людей, страдающих клинической депрессией, существенно снижая риск рецидивов. Кроме того, Марк – основатель Центра исследования и практики осознанности в Университете Бангора (Северный Уэльс) и Оксфордского центра изучения осознанности. Оба центра проводят ведущие исследования и клиническую подготовку специалистов на основе практик осознанности.

Книга Марка Уильямса и журналиста Денни Пенмана – практическое руководство по осознанности и ее культивированию. Я надеюсь, что вы получите большую пользу от участия в этой программе и сможете узнать, как наладить более мудрые отношения с собственной «свободной и бесценной жизнью».

Джон Кабат-Зинн

Бостон, Массачусетс,

декабрь 2010 года

Глава 1

Как белка в колесе

Вспомните, когда вы последний раз, лежа в постели, пытались совладать со своими мыслями. Вам хотелось, чтобы ваше сознание успокоилось, затихло и вы наконец могли уснуть. Но что бы вы ни пробовали, ничего не помогало. Каждый раз, когда вы заставляли себя ни о чем не думать, мысли врывались с новой силой. Вы убеждали себя успокоиться, но внезапно обнаруживались бесконечные поводы для беспокойства. Вы пытались взбить подушку и устроиться поудобнее, но мысли возвращались. Время шло, силы вас покидали, и вы чувствовали себя уязвимым и разбитым.

К моменту, когда звенел будильник, вы были в отвратительном настроении, окончательно измотаны и абсолютно подавлены. Зато потом весь день вас мучила противоположная проблема: нужно было бодрствовать, а вы зевали. Вы

кое-как добрались до работы, но мыслями были где-то далеко и никак не могли сосредоточиться. К этому добавились красные опухшие глаза, ноющее тело и пустая голова. Вы долго и напряженно смотрели на стопку бумаг на столе, надеясь как-то – как угодно – раскачаться и взяться за работу. На встречах вы изо всех сил пытались не уснуть – о том, чтобы поучаствовать в обсуждении, сказать что-нибудь умное, речь не шла. Вам стало казаться, что жизнь начала утекать сквозь пальцы… Вас охватили беспокойство, напряжение, усталость.

Эта книга как раз о том, как найти гармонию и удовлетворение в том безумном мире, в котором мы живем. Или, скорее, о том, как заново открыть их для себя, потому что источники гармонии и удовлетворения всегда есть у нас глубоко внутри, независимо от того, насколько беспомощными и расстроенными мы себя чувствуем. Они просто ждут, когда их освободят из клетки, в которую их загнал наш безумный и беспощадный образ жизни.

Мы доподлинно это знаем, поскольку изучаем тревожные состояния, стресс и депрессию уже больше 30 лет вместе с коллегами в Оксфордском университете и других исследовательских центрах по всему миру. В ходе экспериментов мы открыли секрет долгосрочного счастья и узнали, как можно успешно справиться с тревогой, стрессом, упадком сил и даже явно выраженной депрессией. Это такая разновидность счастья и гармонии, которая проникает в нас, порождая глубокую и настоящую любовь к жизни, пронизывая все, что мы делаем, и помогая эффективнее справляться с самыми большими проблемами, которые может подкинуть жизнь.

Этот секрет хорошо понимали в древности, и в некоторых культурах он сохранился до наших дней. Однако мы в западном мире практически забыли, как жить насыщенной и счастливой жизнью. А бывает и того хуже – мы изо всех сил стараемся быть счастливыми, но при этом пропускаем самое важное в жизни и разрушаем ту самую гармонию, которую ищем. Мы написали эту книгу, чтобы помочь читателям понять, где искать настоящее счастье, спокойствие, удовлетворение и как заново открыть их для себя. Эта книга поможет вам постепенно избавиться от беспокойства, стресса, усталости и подавленности. При этом мы не обещаем вечного блаженства – периодически все мы испытываем боль и страдание, и было бы наивно и даже опасно это отрицать. Однако альтернатива беспощадной каждодневной борьбе, в которую зачастую превращается наша жизнь, все же существует.

На страницах этой книги вы найдете простые практики, которые можно внедрить в свою жизнь. Они опираются на когнитивную терапию на базе осознанности (mindfulness-based cognitive therapy, MBCT), которая, в свою очередь, основана на впечатляющих исследованиях Джона Кабат-Зинна в Медицинском центре при Массачусетском университете. Программу MBCT изначально разработали профессор Марк Уильямс (один из авторов этой книги), Джон Тисдейл в Кембридже и Зиндел Сигал в Университете Торонто.

Она была призвана помочь людям, несколько раз испытавшим приступы депрессии, преодолеть это заболевание. Клинические исследования доказали эффективность этого подхода и снижение риска депрессии вдвое у тех, кто страдает ею в самой тяжелой форме.

Он настолько эффективен, что признан одним из предпочтительных методов лечения, рекомендованных Национальным институтом здравоохранения и совершенствования медицинской помощи Великобритании. Его эффективность не меньше, чем у антидепрессантов, но при этом он не имеет никаких побочных эффектов.

Техника MBCT основана на медитации, которая до недавнего времени была не слишком известна на Западе. Осознанная медитация настолько проста, что с ее помощью каждый из нас сможет открыть в себе радость жизни. Она не только полезна сама по себе, но и помогает предотвратить ситуации, когда нормальные чувства тревоги, усталости и печали перерастают в продолжительные приступы подавленности, морального истощения или даже серьезной клинической депрессии.

Минутная медитация

1. Сядьте на стул, выпрямитесь. По возможности отодвиньтесь от спинки стула, чтобы позвоночник ни на что не опирался. Поставьте ноги на пол, закройте глаза или опустите взгляд.

2. Сконцентрируйтесь на движении вдыхаемого и выдыхаемого воздуха. Прислушайтесь к ощущениям, которые возникают при каждом вдохе и выдохе. Понаблюдайте за своим дыханием, но не ожидайте чего-то особенного. Не

нужно регулировать или подстраивать дыхание.

3. Возможно, через какое-то время вы заметите, что отвлеклись. Обнаружив это, не ругайте себя и постарайтесь снова сосредоточиться на дыхании. Умение замечать рассеивающееся внимание и вновь концентрироваться на дыхании, не критикуя себя, считается важнейшей составляющей осознанной медитации.

4. В конце концов ваш разум может успокоиться и стать гладким, как зеркальная поверхность озера, но может и не стать. Даже если у вас получится поймать чувство абсолютного спокойствия, оно может оказаться мимолетным. Однако злоба и раздражение могут исчезнуть так же быстро. Что бы ни случилось, просто примите это как данность.

5. Через минуту откройте глаза и посмотрите вокруг.

Суть традиционной медитации заключается в том, чтобы полностью сконцентрироваться на дыхании и проследить за ритмом вдохов и выдохов (смотрите рекомендации по минутной медитации выше). Концентрация на дыхании позволяет наблюдать за мыслями по мере их появления и постепенно перестать бороться с ними. В какой-то момент вы осознаете, что мысли приходят и уходят сами и что вы – не то же самое, что ваши мысли. Вы почувствуете, как они появляются в голове, кажется, ниоткуда, и исчезают, подобно лопнувшему мыльному пузырю. Так вы придете к осознанию того, что мысли и чувства (в том числе негативные) непостоянны и в конечном счете у вас есть выбор, поддаваться их влиянию или нет.

Осознанность помогает наблюдать за собой, но без критики, а с сочувствием. Вы научитесь не принимать печаль и стресс близко к сердцу, а с искренним любопытством рассматривать их, словно они – черные тучи, плывущие по небу. По сути, осознанность позволяет задержать поток негативных мыслей до того, как они затянут вас в водоворот отрицательных эмоций, и снова обрести контроль над собственной жизнью.

Продолжительная практика осознанности улучшает настроение, самочувствие и делает нас счастливее в долгосрочной перспективе. Согласно научным исследованиям, она не только предотвращает депрессию, но и положительно влияет на паттерны мозговой активности, вызывающие тревогу, нервное напряжение, подавленные состояния и раздражительность, – с ее помощью эти

состояния быстрее проходят.

Другие эксперименты подтверждают, что люди, которые регулярно медитируют, реже обращаются за медицинской помощью и меньше времени проводят в больнице. Кроме того, у них улучшается память, развиваются творческие способности, а время реакции сокращается. (Ниже мы расскажем о преимуществах осознанной медитации, подтвержденных научными исследованиями и опытом тех, кто уже приступил к практике.)

Преимущества осознанной медитации

Многочисленные психологические исследования показали, что люди, регулярно практикующие медитацию, в среднем более счастливы и довольны жизнью[1 - Ivanowski, B. & Malhi, G. S. (2007), ‘The psychological and neurophysiological concomitants of mindfulness forms of meditation’, Acta Neuropsychiatrica, 19, pp. 76–91; Shapiro, S. L., Oman, D., Thoresen, C. E., Plante, T. G. & Flinders, T. (2008), ‘Cultivating mindfulness: effects on well-being’, Journal of Clinical Psychology, 64(7), pp. 840–62; Shapiro, S. L., Schwartz, G. E. & Bonner, G. (1998), ‘Effects of mindfulness-based stress reduction on medical and premedical students’, Journal of Behavioral Medicine, 21, pp. 581–99.]. И эти результаты не просто важны сами по себе – они имеют огромное значение для медицины, потому что положительные эмоции – это залог более долгой и здоровой жизни[2 - Fredrickson, B. L. & Joiner, T. (2002), ‘Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being’, Psychological Science, 13, pp. 172–5; Fredrickson, B. L. and Levenson, R. W. (1998), ‘Positive emotions speed recovery from the cardiovascular sequelae of negative emotions’, Cognition and Emotion, 12, pp. 191–220; Tugade, M. M. & Fredrickson, B. L. (2004), ‘Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences’, Journal of Personality and Social Psychology, 86, pp. 320–33.].

• Регулярные медитации помогают уменьшить раздражительность, тревожность и депрессивные состояния[3 - Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Kreitemeyer, J. & Toney, L. (2006), ‘Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness’, Assessment, 13, pp. 27–45.]. Они также улучшают память, скорость реакции и повышают психологическую и физическую выносливость[4 - Jha, A., et al. (2007), ‘Mindfulness training modifies subsystems of attention’, Cognitive Affective and Behavioral Neuroscience, 7, pp. 109–19; Tang, Y. Y., Ma, Y., Wang, J., Fan, Y., Feng, S., Lu, Q., et al. (2007), ‘Short-term meditation training improves

attention and self-regulation’, Proceedings of the National Academy of Sciences (US), 104(43), pp. 17152–6; McCracken, L. M. & Yang, S. Y. (2008), ‘A contextual cognitive-behavioral analysis of rehabilitation workers’ health and well-being: Influences of acceptance, mindfulness and values-based action’, Rehabilitation Psychology, 53, pp. 479–85; Ortner, C. N. M., Kilner, S. J. & Zelazo, P. D. (2007), ‘Mindfulness meditation and reduced emotional interference on a cognitive task’, Motivation and Emotion, 31, pp. 271–83; Brefczynski-Lewis, J. A., Lutz, A., Schaefer, H. S., Levinson, D. B. & Davidson, R. J. (2007), ‘Neural correlates of attentional expertise in long-term meditation practitioners’, Proceedings of the National Academy of Sciences (US), 104(27), pp. 11483–8.].

• Регулярно медитирующие люди более удовлетворены отношениями с партнером[5 - Hick, S. F., Segal, Z. V. & Bien, T., Mindfulness and the Therapeutic Relationship (Guilford Press, 2008).].

• Исследования, проведенные в разных странах, свидетельствуют, что медитация снижает ключевые показатели хронического стресса, в том числе повышенное давление[6 - Low, C. A., Stanton, A. L. & Bower, J. E. (2008), ‘Effects of acceptance-oriented versus evaluative emotional processing on heart rate recovery and habituation’, Emotion, 8, pp. 419–24.].

• Медитация помогает справиться с серьезными заболеваниями, такими как хроническая боль[7 - Kabat-Zinn, J., Lipworth, L., Burncy, R. & Sellers, W. (1986), ‘Four-year follow-up of a meditation-based program for the selfregulation of chronic pain: Treatment outcomes and compliance’, The Clinical Journal of Pain, 2(3), p. 159; Morone, N. E., Greco, C. M. & Weiner, D. K. (2008), ‘Mindfulness meditation for the treatment of chronic low back pain in older adults: A randomized controlled pilot study’, Pain, 134(3), pp. 310–19; Grant, J. A. & Rainville, P. (2009), ‘Pain sensitivity and analgesic effects of mindful states in zen meditators: A cross-sectional study’, Psychosomatic Medicine, 71(1), pp. 106–14.] и рак[8 - Speca, M., Carlson, L. E., Goodey, E. & Angen, M. (2000), ‘A randomized, wait-list controlled trail: the effect of a mindfulness meditation-based stress reduction program on mood and symptoms of stress in cancer outpatients’, Psychosomatic Medicine, 62, pp.613–22.], и даже ослабить алкогольную и наркотическую зависимость[9 - Bowen, S., et al. (2006), ‘Mindfulness Meditation and Substance Use in an Incarcerated Population’, Psychology of Addictive Behaviors, 20, pp. 343–7.].

• Согласно результатам исследований, медитация укрепляет иммунную систему и тем самым способствует предотвращению простуды, гриппа и других

болезней[10 - Davidson, R. J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S. F., Urbanowski, F., Harrington, A., Bonus, K. & Sheridan, J. F. (2003), ‘Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation’, Psychosomatic Medicine, 65, pp. 567–70.].

Несмотря на доказанные преимущества, многие до сих пор настороженно относятся к слову «медитация». Поэтому прежде чем продолжать, было бы полезно развеять некоторые связанные с медитацией мифы.

– Медитация – это не религия. Осознанная медитация – это просто метод умственной тренировки. Многие из тех, кто практикует медитацию, имеют религиозные взгляды, но среди приверженцев медитации немало атеистов и агностиков.

– Сидеть в позе лотоса (как это часто показывают в прессе и по телевизору) вовсе не обязательно, но если хочется, то можно. На наших занятиях по медитации большинство людей сидят на стульях, но можно практиковать осознанную медитацию где угодно – в автобусе, в поезде или по дороге на работу. Медитировать можно практически везде.

– Практика осознанности не отнимает много времени, однако требует некоторого терпения и упорства. Многие вскоре замечают, что медитация освобождает их от гнета времени и у них появляется больше возможностей заниматься другими вещами.

– Медитация – это не сложно. К ней едва ли применимы термины «успех» и «неудача». Даже когда медитация идет тяжело, мы все равно узнаем что-то ценное о механизмах работы нашего сознания, и это немаловажное психологическое преимущество.

– Медитация не притупит ваш ум и не помешает достижению важных целей в карьере и жизни, равно как и не сделает из вас неисправимого оптимиста.

Медитация не призывает принять неприемлемое, а помогает увидеть мир яснее и четче, чтобы предпринимать более мудрые и взвешенные действия и менять то, что требует изменения. Медитация помогает культивировать глубокую осознанность и сострадание, которые позволяют оценить собственные цели и

найти оптимальный путь к реализации собственных ценностей.

Как найти гармонию в нашем безумном мире

Если вы держите в руках эту книгу, то, вероятно, нередко задаетесь вопросом, почему желанные гармония и счастье часто утекают как песок сквозь пальцы. Почему большая часть вашей жизни проходит под знаком чрезмерной загруженности, тревоги, нервного напряжения и морального истощения? Мы тоже многие годы размышляли над этими вопросами, и, кажется, наука наконец нашла на них ответы. Как ни странно, лежащие в основе этих ответов принципы были хорошо известны в древнем мире – это вечные истины.

Наше настроение меняется довольно быстро, и это нормально. Однако из-за определенных стереотипов мышления непродолжительный спад энергии или эмоциональный скачок могут вылиться в длительный период тревоги, стресса, утомления и подавленности. Момент грусти, злости или тревоги может спровоцировать плохое настроение, которое отравит целый день, а может, не один и не два. Недавние научные открытия наглядно демонстрируют, как нормальная смена настроения может привести к длительным эпизодам острой тревоги, тоски или даже депрессии. Однако важнее всего то, что эти исследования выявили способ стать более счастливым и сосредоточенным человеком, доказав следующее:

– когда вы чувствуете грусть, тревогу или раздражение, основной ущерб наносит не ваше настроение, а то, как вы на него реагируете;

– попытка избавиться от плохого настроения или подавленного состояния – или разобраться, почему вам плохо и как это можно исправить, – зачастую только усугубляет ситуацию; это как зыбучие пески: чем активнее стараешься выкарабкаться, тем глубже погружаешься.

Постигнув принципы работы мозга, мы сразу понимаем, почему время от времени нас одолевают тоска, нервное напряжение и раздражительность.

Когда нам плохо, мы естественным образом стараемся выяснить причину своего несчастья и устранить ее. Однако в процессе могут всплыть сожаления о прошлом и беспокойство о будущем, и от этого нам становится еще хуже, а потом мы принимаемся корить себя за то, что не смогли приободриться. Внутренний критик, живущий в каждом из нас, начинает шептать, что это все наша вина, что нужно больше стараться, несмотря ни на что. Вскоре мы чувствуем, как отделяемся от самой глубокой и мудрой части нашей личности. Мы теряемся в бесконечной веренице упреков и обвинений в свой адрес за несоответствие собственным идеалам и за то, что мы не такие, какими хотим себя видеть.

Нас затягивает в этот эмоциональный водоворот, потому что состояние ума тесно связано с памятью и мозг постоянно перебирает воспоминания в поисках тех, которые отражают эмоциональное состояние на текущий момент. Например, если вы чувствуете угрозу, мозг тут же отыскивает моменты из прошлого, когда вам было страшно, чтобы вы увидели сходства ситуаций и смогли спастись. Это происходит за доли секунды и практически неосознанно. Между тем это базовый навык выживания, который оттачивался миллионами лет эволюции, поэтому он такой мощный и остановить его практически невозможно.

То же происходит с чувствами тоски, тревоги и эмоционального напряжения. Нет ничего необычного в том, что время от времени нам бывает грустно, но иногда несколько грустных мыслей могут вызвать целый шквал неприятных воспоминаний, негативных эмоций и жестких суждений. Из-за этого несколько часов или даже дней могут быть испорчены негативными и самокритичными мыслями: «Что со мной не так? У меня не жизнь, а сплошной хаос. Что будет, когда все поймут, насколько я на самом деле никчемный?»

Такое самобичевание имеет невероятную силу, и когда оно набирает обороты, с ним почти невозможно бороться. Одна мысль вызывает следующую, за одним чувством приходит другое и так далее… И вскоре самая первая мысль – неважно, что она была мимолетной, – приводит за собой еще более грустные мысли, беспокойства и страхи и вас засасывает в водоворот собственного горя.

По большому счету ничего удивительного в этом нет, ведь обстановка оказывает огромное влияние на нашу память. Несколько лет назад психологи выяснили, что если глубоководных дайверов, пока они еще находятся на суше, попросить запомнить список слов, то под водой они чаще всего эти слова забудут, а потом, после подъема, снова вспомнят. И наоборот: слова, которые запоминались под

водой, легче забывались на суше. Так море и суша оказываются мощными контекстами для памяти[11 - Godden, D., & Baddeley, A. D. (1980), ‘When does context influence recognition memory?’, British Journal of Psychology, 71, pp. 99–104.].

В нашем сознании тоже происходят подобные процессы. Доводилось ли вам побывать там, куда вы ездили отдыхать ребенком? Скорее всего, до того как вы вновь попали в это место, у вас были только смутные воспоминания о нем, но, когда вы гуляли по улицам, смотрели вокруг, чувствовали запахи и слушали звуки, воспоминания стали возвращаться. Возможно, вас охватили приятное волнение, легкая тоска или влюбленность. Возвращение в обстановку прошлого вызвало в памяти связанные с этим местом воспоминания. Однако вызывать воспоминания могут не только определенные места. Мир полон таких импульсов. Доводилось ли вам услышать песню, связанную с сильными эмоциями и воспоминаниями, почувствовать запах цветов или свежеиспеченного хлеба?

Наше настроение тоже может служить внутренним контекстом и быть таким же сильным стимулом, как посещение памятных мест или любимая песня. Короткая вспышка грусти, раздражения или тревоги способна вызвать неприятные воспоминания, хотим мы того или нет, и очень скоро нами завладевают мрачные мысли и отрицательные эмоции. Зачастую мы даже не понимаем, откуда они взялись, – кажется, они появились из ниоткуда. Нам остается только догадываться: «Почему у меня плохое настроение?» или «Почему я сегодня такой грустный и уставший?»

Мы не можем препятствовать появлению грустных воспоминаний, самокритики и неодобрения, но в наших силах предотвратить то, что следует за ними, – остановить спираль, раскручивающую саму себя и вызывающую следующий цикл негативных мыслей. Можно заблокировать поток деструктивных эмоций, которые вызывают тоску, тревогу, стресс, раздражительность или усталость.

Осознанная медитация учит узнавать воспоминания и саморазрушительные мысли, как только они появляются. И помнить, что это всего лишь воспоминания. Их можно сравнить с пропагандой, потому что они не настоящие. Они – это не вы. Однако вы можете научиться наблюдать за плохими мыслями: увидеть, как они возникают, дать им какое-то время, а потом обнаружить, как они сами собой растворяются. И в этот момент может случиться невероятное: оставшуюся от них пустоту заполнит глубокое ощущение счастья и спокойствия.

Осознанная медитация помогает добиться этого, используя альтернативный способ взаимодействия нашего сознания с миром. Большинство из нас знакомы только с аналитической стороной сознания, которая думает, судит, планирует и перебирает воспоминания в поисках решений. Но наше сознание также осознает. Мы не просто думаем о чем-то, но еще и осознаем, что мы думаем. Мы даже не нуждаемся в языке в качестве посредника между нами и миром – мы можем ощущать его напрямую через органы чувств. Мы способны напрямую ощущать пение птиц, запах красивых цветов и улыбку любимого человека. Мы осознаем не только головой, но и сердцем. Наш осознанный опыт не ограничивается мыслительным процессом, и наше сознание гораздо больше и шире, чем мысли.

Медитация проясняет сознание и позволяет видеть вещи осознанно и более открыто. Медитация – это место, своеобразный пункт наблюдения, с которого мы можем разглядеть, как появляются наши мысли и чувства. Она избавляет нас от привычки нажимать на воображаемый курок и мгновенно реагировать на происходящее. Наше внутреннее «я», по-настоящему счастливое и гармоничное, больше не тонет в шуме, который создает наш мозг, решая бесконечные проблемы.

Осознанная медитация помогает нам относиться к себе с большим терпением и сочувствием и культивировать восприимчивость и мягкую настойчивость. Эти качества помогают освободиться от гравитационного поля тревоги, стресса и тоски, еще раз напоминая о том, что было доказано наукой: грусть и другие эмоции можно и нужно перестать считать проблемами, требующими решения, и мы не должны сожалеть о том, что нам «не удалось» их решить. На самом деле отказ от решения этих проблем – чаще всего самый разумный выход, поскольку привычные нам способы решения часто только усугубляют эти проблемы.

Однако осознанность не отрицает естественного желания разума решать проблемы – она просто дает нам время и место выбрать наилучший способ их решения. Одни проблемы требуют эмоционального подхода, и мы выбираем решение, которое кажется самым правильным. К другим нужен логический подход, к третьим – интуитивный, творческий. А есть и такие проблемы, которые пока лучше не трогать.

Осознанность работает на двух уровнях. Первый и самый главный – основная программа осознанной медитации. Это серия простых ежедневных медитаций, которые можно выполнять практически где угодно, хотя лучше всего их делать дома в тихом месте. Некоторые длятся всего три минуты, а другие занимают от 20 до 30 минут.

Осознанность также помогает избавиться от моделей мышления и поведения, которые мы не осознаем, но которые препятствуют полноценной жизни. Многие оценочные суждения и самокритика возникают из привычных мыслей и действий. Избавившись от этих привычек, вы постепенно сможете нейтрализовать негативные мыслительные процессы и действовать более осознанно и чутко. Вы удивитесь, узнав, насколько счастливее вас сделают такие незначительные изменения.

Избавляться от привычек несложно. Нужно всего лишь не садиться все время на одно и то же место на совещаниях, периодически выключать телевизор и иногда ходить на работу другим маршрутом. Программа медитаций содержит различные задания, например посадить семена и наблюдать за их ростом, присмотреть за домашним питомцем друзей или сходить в кино неподалеку. Такие простые вещи в сочетании с короткими ежедневными медитациями помогут сделать вашу жизнь более счастливой и полноценной.

Эту программу можно выполнять на протяжении любого периода, но лучше всего выделить на нее рекомендованные восемь недель. Она будет настолько гибкой, насколько вам нужно, но следует помнить, что потребуется некоторое время, прежде чем будет виден какой-то эффект. Именно поэтому она и называется практикой. Все в этой книге призвано помочь вам в достижении цели, и если вы решитесь ступить на этот путь, то заметите, насколько проще вам становится найти гармонию и спокойствие в этом безумном мире.

Если вы хотите сразу же приступить к программе медитаций, переходите к главе 4 (#litres_trial_promo). А если вам хочется подробнее узнать о новых научных открытиях, которые наглядно показывают, как и почему мы загоняем себя в рамки негативных мыслительных процессов и действий и как осознанная медитация помогает избавиться от них, – главы 2 (#gl2) и 3 (#litres_trial_promo) вам в помощь. Мы надеемся, что вы прочитаете их, потому что они на глубинном

уровне помогают понять, почему практика осознанности настолько эффективна. Они заметно ускорят ваш прогресс, и к тому же вы сможете попробовать «шоколадную медитацию». Если же вам не терпится начать, ничто не мешает вам приступить к программе сейчас и ознакомиться с главами 2 (#gl2) и 3 (#litres_trial_promo) в процессе прохождения программы.

Глава 2

Сам себе враг

Люси работала байером в крупной сети магазинов одежды и внешне производила впечатление успешного человека, но на самом деле чувствовала себя в тупике. Было три часа дня, и она сидела, глядя в окно, нервная, изможденная и абсолютно несчастная:

«Почему у меня не получается взяться за проект? Обычно я обрабатываю эти цифры в считаные минуты. Почему я никак не могу принять решение? Что со мной такое? Я так устала, что ничего не соображаю…»

Люси критиковала себя больше часа. До этого у нее был долгий и невеселый разговор с воспитательницей в садике, потому что ее дочь Эмили плакала после того, как мама привела ее утром и ушла. Затем она в спешке позвонила сантехнику узнать, почему тот так и не смог прийти починить сломанный унитаз. Сейчас она смотрит в монитор в полном изнеможении и вместо обеда ест шоколадный маффин. В последние месяцы количество неотложных дел и проблем в жизни Люси неуклонно росло. Работа становилась все тяжелее, и она начала задерживаться после окончания рабочего дня. Ночами она почти не спала, а днем чувствовала постоянную сонливость. У нее начали болеть руки и ноги. Жизнь сделалась безрадостной. Люси с трудом держалась. У нее и раньше бывали подобные периоды в колледже накануне экзаменов, но они были кратковременными. Она никогда бы не подумала, что такое состояние станет частью ее жизни.

Люси постоянно задавалась вопросами: «Во что превратилась моя жизнь? Почему я чувствую себя такой изможденной? Я должна быть счастливой. Раньше

я была счастливой. Куда же ушло мое счастье?»

Люси живет в «загробном» мире, где царят переутомление, подавленное настроение, недовольство и стресс. Она испытывает и умственное, и физическое истощение, и жизнь постепенно выходит у нее из-под контроля. Ей отчаянно хочется быть счастливой и жить в гармонии с самой собой, но она не представляет, как этого достичь. Ее ситуация не настолько критична, чтобы обратиться к врачу (лучше к психологу), но вполне может лишить многих радостей жизни. Люси скорее существует, чем по-настоящему живет.

История Люси едва ли уникальна. Она – одна из миллионов, чье состояние не подпадает под определение депрессии или тревоги с медицинской точки зрения, но эти люди отнюдь не чувствуют себя счастливыми. У всех нас в жизни бывают перепады настроения и упадок сил, и часто они случаются внезапно. В один момент мы беззаботно живем, мечтаем, всем довольны и ни о чем не переживаем, но потом происходит какое-то неуловимое изменение, и внезапно нас охватывает беспокойство: столько всего нужно сделать, а времени мало, количество задач все растет, а ритм жизни ускоряется. Мы чувствуем усталость, но даже после полноценного сна не ощущаем прилива сил. Тогда мы спрашиваем себя: «Как это случилось?» Скорее всего, в нашей жизни не произошло никаких кардинальных изменений – никто из близких и друзей не умер, мы не наделали долгов. Ничего не изменилось, но счастье каким-то образом исчезло, а вместо него появились общая напряженность и апатия.

Большинству из нас удается выбраться из этого водоворота, и эти непростые периоды чаще всего проходят сами собой. Но иногда они вводят нас в «штопор», который длится без какой-либо причины несколько дней, недель или месяцев, как в случае Люси.

Однако в самых тяжелых случаях это может привести к клинически выраженной тревоге или депрессии (об этом мы расскажем ниже).

Уныние, стресс, и депрессия

Депрессия наносит огромный ущерб современному обществу. По оценкам Всемирной организации здравоохранения[12 -

http://www.who.int/healthinfo/global_burden_disease/projections/en/index.html (http://www.who.int/healthinfo/global_burden_disease/projections/en/index.html).], к 2020 году депрессия станет второй по значимости проблемой в сфере медицины во всем мире. Задумайтесь об этом на секунду. Это значит, что за десять лет депрессия нанесет больший ущерб и отдельным людям, и обществу в целом, чем заболевания сердца, артрит и многие типы рака.

Раньше депрессия настигала людей в позднем среднем возрасте; сейчас первые ее приступы отмечают у 25-летних. Более того, довольно часто первые проявления депрессии случаются в подростковом возрасте[13 - Zisook, S., et al. (2007), ‘Effect of Age at Onset on the Course of Major Depressive Disorder’, American Journal of Psychiatry, 164, pp. 1539–46, doi: 10.1176/appi.ajp.2007.06101757.]. Кроме того, депрессия не проходит быстро: у 15–39 % людей она продолжается более года. Примерно 1/5 пациентов находятся в депрессии два года и более – это называется хронической депрессией[14 - Klein, D. N. (2010), ‘Chronic Depression: diagnosis and classification’, Current Directions in Psychological Science, 19, pp. 96–100.]. Однако самое страшное в том, что депрессия, как правило, возвращается. Если однажды вы были в таком состоянии, вероятность рецидива составляет 50 %, даже если вы полностью излечились.

Как видим, депрессия наносит огромный ущерб, но ее «младшая сестра» – хроническая тревога – тоже распространяется с устрашающей скоростью, и сейчас средние показатели тревожности у детей и молодых людей достигли того уровня, который считался клиническим в 1950-х годах[15 - Twenge, J. M. (2000), ‘Age of anxiety? Birth cohort changes in anxiety and neuroticism, 1952–1993’, Journal of Personality and Social Psychology, 79, pp. 1007–21.]. Не будет преувеличением сказать, что через несколько десятков лет нормальным состоянием скорее станут подавленность, депрессия и тревога, нежели счастье и удовлетворенность.

Несмотря на то что беспокойство и моральное истощение часто, кажется, появляются из ниоткуда, они обусловлены происходящими в головном мозге глубинными процессами, которые удалось обнаружить только в 1990-х годах и в первое десятилетие XXI века. И с этим пониманием пришло осознание того, что мы можем освободиться от собственных проблем и избавиться от подавленности, тревоги, стресса, утомления и даже депрессии.

Наше беспокойное сознание

Если бы вы спросили Люси, как она себя чувствовала, глядя в монитор, она бы сказала: «Без сил» или «В напряжении». На первый взгляд эти ощущения кажутся однозначной констатацией факта, но если бы она заглянула глубже внутрь себя, то поняла бы, что нет одного такого ощущения, которое можно назвать измождением или напряжением. Обе эти эмоции на самом деле представляют собой сгустки мыслей, чувств, телесных ощущений и импульсов (например, желание закричать или выбежать из комнаты). Это и есть эмоции. Они напоминают фоновый цвет, который получается, когда сознание смешивает все мысли, чувства, импульсы и телесные ощущения, создавая общее настроение или состояние (диаграмма «Из чего состоят эмоции?»). Все элементы, из которых состоят эмоции, взаимодействуют друг с другом и могут усиливать или, наоборот, сдерживать общее настроение. Это невероятно сложный процесс со множеством тонких связей, которые мы только начинаем понимать.

Из чего состоят эмоции?

Возьмем, к примеру, мысли. Несколько десятков лет назад обнаружилось, что они могут управлять нашим настроением и эмоциями, но только в 1980-х годах стало понятно, что этот процесс может протекать и в обратном направлении: настроение способно управлять нашими мыслями. Только подумайте: настроение может управлять нашими мыслями. На практике это означает, что даже мимолетное ощущение грусти способно подпитывать само себя и порождать еще больше грустных мыслей, изменяя ваше видение и толкование мира. Так же, как мрачное небо создает мрачные ощущения, момент грусти может вызвать неприятные мысли и воспоминания, ухудшая ваше настроение. То же происходит и с другими настроениями и эмоциями. Если вы находитесь в нервном напряжении, оно создает еще большее напряжение, подпитывая само себя. Аналогичный процесс происходит с тревогой, страхом, злостью, равно как и с положительными эмоциями – любовью, состраданием и сопереживанием.

Эмоции – это сгустки мыслей, чувств, телесных ощущений и импульсов. В следующий раз, когда вы будете испытывать положительные или отрицательные эмоции, попробуйте разобраться, что происходит, и вычленить из этого сгустка отдельные элементы.

Однако не только мысли и настроение могут подпитываться друг от друга, нанося тем самым ущерб нашему благополучию, – тело тоже участвует в этом процессе. Наше сознание не существует в изоляции, это неотъемлемая часть организма, поэтому тело и разум постоянно делятся друг с другом эмоциональной информацией. На самом деле большая часть того, что ощущает наше тело, окрашена мыслями и эмоциями, и на наши мысли влияет то, что происходит у нас в организме. Это чрезвычайно сложный процесс со множеством циклов обратной связи, однако исследования показывают, что небольшие изменения в организме помогают полностью изменить отношение к жизни – стоит только улыбнуться, нахмуриться или расправить плечи. Такие незначительные, казалось бы, действия могут оказать огромное влияние на настроение и возникающие мысли.

Разум в депрессии, тело в депрессии

Приходилось ли вам замечать, как плохое настроение влияет на наше тело, например на то, как мы двигаемся?

Психолог Иоханнес Микалак[16 - Michalak, J. (2010), ‘Embodied effects of Mindfulness-based Cognitive Therapy’, Journal of Psychosomatic Research, 68, pp. 311–14.] и его коллеги в Рурском университете в Бохуме при помощи оптической системы захвата движения проследили, как отличается походка у здоровых людей и тех, кто страдает депрессией. Исследователи пригласили в лабораторию две группы и попросили их участников просто пройтись с произвольной скоростью. Используя более 40 закрепленных на теле небольших отражающих маркеров, они отследили трехмерные движения участников эксперимента.

Оказалось, что находящиеся в депрессии люди ходили медленнее и меньше задействовали руки. Их туловище почти не двигалось вверх-вниз, в основном преобладали движения из стороны в сторону. К тому же исследователи установили, что люди с депрессивными расстройствами при ходьбе наклонялись

вперед и сутулились.

И дело не только в том, что сутулость – последствие депрессии. Попробуйте провести эксперимент: сожмите плечи, наклоните голову и посидите так минуту, а потом прислушайтесь к тому, как вы себя чувствуете. Если вам кажется, что настроение ухудшилось, смените позу и сядьте прямо, не наклоняя шею и голову.

Чтобы понять, насколько сильной может быть такая взаимосвязь, психологи Фритц Штрак, Леонард Мартин и Сабине Штеппер[17 - Strack, F., Martin, L. & Stepper, S. (1988), ‘Inhibiting and facilitating conditions of the human smile: A nonobtrusive test of the facial feedback hypothesis’, Journal of Personality and Social Psychology, 54, pp. 768–77.] провели эксперимент, в ходе которого попросили участников посмотреть мультфильмы и оценить, насколько они смешные. Одну часть группы попросили зажать губами карандаш, вынуждая их нахмуриться. Другие смотрели мультфильмы с карандашом между зубами, имитируя улыбку.

Результаты были ошеломляющие: те, кто вынужден был улыбаться, сочли мультфильмы гораздо более смешными, чем те, кому пришлось нахмуриться. Очевидно, что улыбка говорит о хорошем настроении у человека, но немного странно осознавать, что, улыбаясь, мы становимся счастливее. Это прекрасная иллюстрация того, насколько тесно связаны наше тело и разум. Кроме того, всем известно, что улыбка заразительна: увидев улыбающегося человека, вы почти наверняка улыбнетесь в ответ, это неизбежно. Задумайтесь об этом на секунду: улыбаясь, вы улучшаете свое настроение (даже если делаете это специально), и если вы улыбаетесь, вам обязательно улыбнутся в ответ, отчего вам станет еще лучше. Получается заколдованный круг, но с самыми хорошими последствиями.

Между тем заколдованный круг работает и в другом направлении: чувствуя угрозу, мы напрягаемся и готовимся броситься в бой или бежать. Реакция организма, называемая «бей-или-беги» (fight or flight), – неосознанная, она контролируется одним из самых «древних» отделов мозга, который зачастую слишком примитивно интерпретирует опасность. Более того, он не делает различий между внешней угрозой, например тигром, и внутренней, например неприятным воспоминанием или беспокойством о будущем. В обеих ситуациях он видит угрозу, с которой нужно вступить в борьбу или от которой нужно убежать. Почувствовав угрозу, настоящую или воображаемую, тело напрягается и готовится к действию. Это может проявляться по-разному: нахмуренное выражение лица, урчание в животе, напряженные плечи или отток крови от

поверхности кожи. Затем мозг чувствует напряжение тела и интерпретирует его как опасность (помните, как нахмуренные брови вызывают грусть?), и в результате напряжение в теле нарастает… Порочный круг.

На практике это означает, что если вы чувствуете хотя бы некоторое напряжение или уязвимость, даже незначительный перепад настроения может испортить ваш день или спровоцировать длительный период недовольства или беспокойства. Настроение может меняться внезапно, и в результате вы чувствуете непонятную усталость и удивляетесь, почему вам так тоскливо.

Оливер Бёркман[1 - Оливер Бёркман – британский журналист, автор книги The Antidote: Happiness for People Who Can’t Stand Positive Thinking («Противоядие: счастье для людей, которые не выносят позитивного мышления»). Прим. перев.] недавно обнаружил, что именно это с ним и происходит. Он написал в своей колонке для английской газеты Guardian о том, как незначительные телесные ощущения подпитывают сами себя и затягивают его в водоворот эмоций.

«В целом я считаю себя счастливым, но время от времени у меня бывают мимолетные состояния грусти или беспокойства, которые могут быстро выйти из-под контроля. В особо сложные дни я могу часами вести тревожный диалог с самим собой, пытаясь понять, не нужно ли мне кардинально поменять что-то в жизни. В этот момент я обычно вспоминаю, что забыл пообедать. После сэндвича с тунцом пораженческие настроения исчезают. Между тем, когда на меня вдруг накатывает тоска, мысль “А не голоден ли я?” никогда не приходит мне в голову. Видимо, мой мозг предпочитает мучиться рассуждениями о полной бессмысленности человеческого существования, чем направить мое тело в ближайшее кафе Pret a Manger[2 - Британская сеть кафе быстрого обслуживания. Прим. ред.]».

Конечно, в большинстве случаев – и Оливер Бёркман не раз убеждался в этом – такие настроения быстро проходят. Что-то привлекает наше внимание и заставляет улыбнуться, звонок друга помогает взбодриться или же мы решаем посмотреть фильм и отправиться спать пораньше с чашкой какао.

Конец ознакомительного фрагмента.

notes

Примечания редактора и переводчика

1

Оливер Бёркман – британский журналист, автор книги The Antidote: Happiness for People Who Can’t Stand Positive Thinking («Противоядие: счастье для людей, которые не выносят позитивного мышления»). Прим. перев.

2

Британская сеть кафе быстрого обслуживания. Прим. ред.

Комментарии

1

Ivanowski, B. & Malhi, G. S. (2007), ‘The psychological and neurophysiological concomitants of mindfulness forms of meditation’, Acta Neuropsychiatrica, 19, pp. 76–91; Shapiro, S. L., Oman, D., Thoresen, C. E., Plante, T. G. & Flinders, T. (2008), ‘Cultivating mindfulness: effects on well-being’, Journal of Clinical Psychology, 64(7), pp. 840–62; Shapiro, S. L., Schwartz, G. E. & Bonner, G. (1998), ‘Effects of mindfulness-based stress reduction on medical and premedical students’, Journal of Behavioral Medicine, 21, pp. 581–99.

2

Fredrickson, B. L. & Joiner, T. (2002), ‘Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being’, Psychological Science, 13, pp. 172–5; Fredrickson, B. L. and Levenson, R. W. (1998), ‘Positive emotions speed recovery from the cardiovascular sequelae of negative emotions’, Cognition and Emotion, 12, pp. 191–220; Tugade, M. M. & Fredrickson, B. L. (2004), ‘Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences’, Journal of Personality and Social Psychology, 86, pp. 320–33.

3

Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Kreitemeyer, J. & Toney, L. (2006), ‘Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness’, Assessment, 13, pp. 27–45.

4

Jha, A., et al. (2007), ‘Mindfulness training modifies subsystems of attention’, Cognitive Affective and Behavioral Neuroscience, 7, pp. 109–19; Tang, Y. Y., Ma, Y., Wang, J., Fan, Y., Feng, S., Lu, Q., et al. (2007), ‘Short-term meditation training improves attention and self-regulation’, Proceedings of the National Academy of Sciences (US), 104(43), pp. 17152–6; McCracken, L. M. & Yang, S. Y. (2008), ‘A contextual cognitive-behavioral analysis of rehabilitation workers’ health and well-being: Influences of acceptance, mindfulness and values-based action’, Rehabilitation Psychology, 53, pp. 479–85; Ortner, C. N. M., Kilner, S. J. & Zelazo, P. D. (2007), ‘Mindfulness meditation and reduced emotional interference on a cognitive task’, Motivation and Emotion, 31, pp. 271–83; Brefczynski-Lewis, J. A., Lutz, A., Schaefer, H. S., Levinson, D. B. & Davidson, R. J. (2007), ‘Neural correlates of attentional expertise in long-term meditation practitioners’, Proceedings of the National Academy of Sciences (US),

104(27), pp. 11483–8.

5

Hick, S. F., Segal, Z. V. & Bien, T., Mindfulness and the Therapeutic Relationship (Guilford Press, 2008).

6

Low, C. A., Stanton, A. L. & Bower, J. E. (2008), ‘Effects of acceptance-oriented versus evaluative emotional processing on heart rate recovery and habituation’, Emotion, 8, pp. 419–24.

7

Kabat-Zinn, J., Lipworth, L., Burncy, R. & Sellers, W. (1986), ‘Four-year follow-up of a meditation-based program for the selfregulation of chronic pain: Treatment outcomes and compliance’, The Clinical Journal of Pain, 2(3), p. 159; Morone, N. E., Greco, C. M. & Weiner, D. K. (2008), ‘Mindfulness meditation for the treatment of chronic low back pain in older adults: A randomized controlled pilot study’, Pain, 134(3), pp. 310–19; Grant, J. A. & Rainville, P. (2009), ‘Pain sensitivity and analgesic effects of mindful states in zen meditators: A cross-sectional study’, Psychosomatic Medicine, 71(1), pp. 106–14.

8

Speca, M., Carlson, L. E., Goodey, E. & Angen, M. (2000), ‘A randomized, wait-list controlled trail: the effect of a mindfulness meditation-based stress reduction program on mood and symptoms of stress in cancer outpatients’, Psychosomatic Medicine, 62, pp.613–22.

9

Bowen, S., et al. (2006), ‘Mindfulness Meditation and Substance Use in an Incarcerated Population’, Psychology of Addictive Behaviors, 20, pp. 343–7.

10

Davidson, R. J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S. F., Urbanowski, F., Harrington, A., Bonus, K. & Sheridan, J. F. (2003), ‘Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation’, Psychosomatic Medicine, 65, pp. 567–70.

11

Godden, D., & Baddeley, A. D. (1980), ‘When does context influence recognition memory?’, British Journal of Psychology, 71, pp. 99–104.

12

http://www.who.int/healthinfo/global_burden_disease/projections/en/index.html (http://www.who.int/healthinfo/global_burden_disease/projections/en/index.html).

13

Zisook, S., et al. (2007), ‘Effect of Age at Onset on the Course of Major Depressive Disorder’, American Journal of Psychiatry, 164, pp. 1539–46, doi: 10.1176/appi.ajp.2007.06101757.

14

Klein, D. N. (2010), ‘Chronic Depression: diagnosis and classification’, Current Directions in Psychological Science, 19, pp. 96–100.

15

Twenge, J. M. (2000), ‘Age of anxiety? Birth cohort changes in anxiety and neuroticism, 1952–1993’, Journal of Personality and Social Psychology, 79, pp. 1007–21.

16

Michalak, J. (2010), ‘Embodied effects of Mindfulness-based Cognitive Therapy’, Journal of Psychosomatic Research, 68, pp. 311–14.

17

Strack, F., Martin, L. & Stepper, S. (1988), ‘Inhibiting and facilitating conditions of the human smile: A nonobtrusive test of the facial feedback hypothesis’, Journal of

Personality and Social Psychology, 54, pp. 768–77.

Купить: https://tellnovel.com/ru/mark-uilyams/osoznannost-kak-obresti-garmoniyu-v-nashem-bezumnom-mire-kupit

Текст предоставлен ООО «ИТ»
Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: Купить