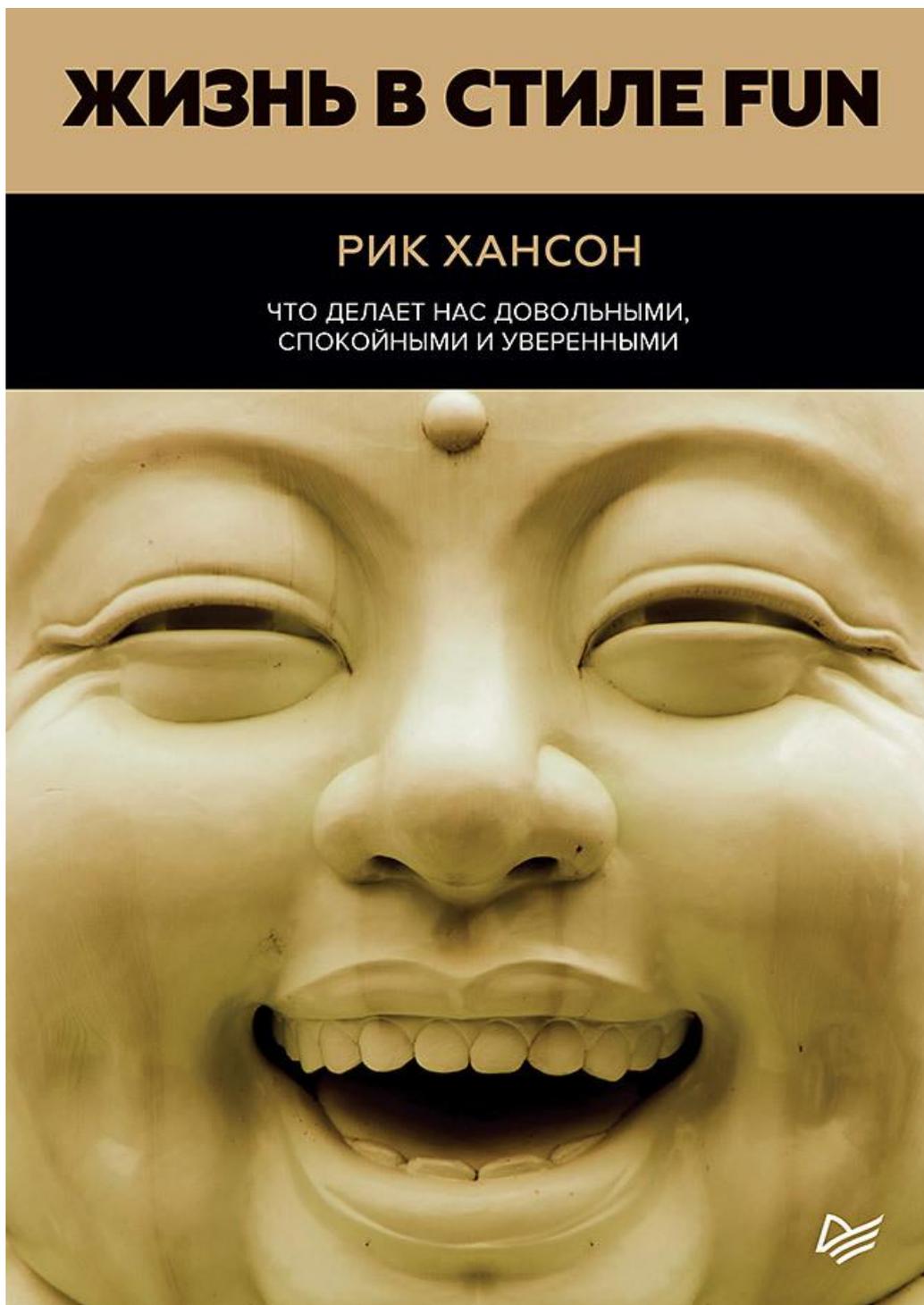


Рик Хансон
Жизнь в стиле Fun. Что делает нас довольными, спокойными и уверенными

Сам себе психолог (Питер) –



«Жизнь в стиле Fun. Что делает нас довольными, спокойными и уверенными»: Питер;
Санкт-Петербург; 2019
ISBN 978-5-4461-0840-4

Аннотация

«Жизнь в стиле Fun» поразительна. Она предлагает новое видение того факта, что наш мозг предпочитает сначала реагировать на все негативно, и дает конкретные рекомендации по переучиванию его на позитивные реакции.

«Книга посвящена одному простому явлению: скрытой силе повседневных позитивных ощущений. Силе, способной перевоспитать мозг и таким образом изменить жизнь к лучшему. Я покажу вам, как превратить активное переживание приятных мгновений в вашу сильную сторону, достичь уверенности, свободы, комфорта, самоуважения и начать заботиться о себе. Речь не о тех моментах, когда вы чувствуете себя на миллион долларов. Я говорю о простых радостях жизни: ощущении уюта от любимого свитера, удовольствии от чашки кофе, теплоте общения с другом, удовлетворении от выполненного задания или любви вашего спутника.

Вы научитесь практике принятия хорошего. Если посвящать ей по десять секунд несколько раз в день, это укрепит состояние радости, спокойствия и внутренней силы. Наука, лежащая в основе этой практики, не относится к позитивному мышлению. И это не очередная программа по созданию позитивных чувств. То и другое не приносит пользы вашему мозгу. В нашей книге речь пойдет о трансформации мимолетного опыта в устойчивые положительные изменения вашей нейронной сети». – Рик Хансон.

«Жизнь в стиле Fun» учит нас избавляться от привычки видеть в первую очередь негатив, которая появилась в ходе эволюции. Она помогает наслаждаться позитивными вещами. Сделайте себе и своим близким лучший подарок: подарите эффективную стратегию по усилению радости с помощью практик, связанных с мозгом, одновременно простых и приятных.

Рик Хансон

Жизнь в стиле Fun. Что делает нас довольными, спокойными и уверенными

Права на издание получены по соглашению с Harmony Books. Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© 2013 by Rick Hanson

© Перевод на русский язык ООО Издательство «Питер», 2019

© Издание на русском языке, оформление ООО Издательство «Питер», 2019

© Серия «Сам себе психолог», 2019

© Гиматова Юлия, перевод с англ., 2018

* * *

Отзывы о книге «Жизнь в стиле Fun»

«Рик Хансон – мастер своего дела. В своей книге он предлагает новый мудрый образ жизни. Взяв за основу последние открытия в нейронауке, автор показывает, что если мы хотя бы немного поймем принципы работы мозга, то сможем сами позаботиться о своей жизни и укрепить свое благополучие. Этой книгой нужно наслаждаться, ее нужно использовать, к ней нужно отнестись серьезно».

Марк Уильямс, доктор философии, профессор Оксфордского университета и автор книги «Осознанность»

«Формирование счастья – один из самых важных навыков, которым только можно овладеть. Это не так сложно, если уметь поливать и удобрять те полезные семена, которые уже заложены в нашем сознании. В этой книге описаны простые, доступные и практические шаги на пути к миру и

радости – тем вещам, право на которые есть у каждого».

Тим Нат Хан, автор книг «Тишина» и «Стихи о природе сознания»

«В этой потрясающей книге один из ведущих мировых экспертов по обучению мозга предлагает свои выводы и показывает нам, как воспитать полезную и хорошую сторону своей личности. Рик Хансон предлагает нам вдохновляющий дар. Он понятно и доступно описывает мудрые выводы, сострадательные и воодушевляющие практики, которые будут очень полезны для читателя. Это книга надежды и радости».

Пол Гилберт, доктор философии, офицер ордена Британской империи, автор книги The Compassionate Mind

«Новая книга Рика Хансона творит чудеса: за несколько секунд вы научитесь перенастраивать свой мозг ради обретения счастья, мира и благополучия. Я бы хотел, чтобы каждый в мире прочел эту книгу, – настолько она важна. Надеюсь, в будущем каждый из нас будет принимать хорошее на встречах, в кафе, в переполненном метро».

Дженнифер Лоуден, автор книг The Woman's Comfort Book и The Life Organizer

«Я узнал о позитивной психологии от Рика Хансона больше, чем от любого другого ученого. Прочитайте эту книгу, примите хорошее и измените свой мозг так, чтобы стать тем, кем вам было суждено стать».

Роберт Эммонс, доктор философии, главный редактор The Journal of Positive Psychology, автор книг Gratitude Works! и Thanks!

«“Жизнь в стиле Fun” предлагает читателю удобный набор средств по усилению чувства счастья и стиранию серьезных последствий негативных воспоминаний и опыта».

Стивен Порджес, доктор философии, профессор психиатрии Университета Северной Каролины, автор книги The Polyvagal Theory

«Умение принять хорошее похоже на глубокое и осознанное дыхание. Оно позволяет прикоснуться к своим внутренним силам, креативности, энергичности и любви. В этой блестящей книге Рик Хансон приводит удивительные научные сведения, связанные с позитивными ощущениями. Он предлагает мощные и выполнимые практики для пробуждения глубокого и прочного благополучия, к которому мы все стремимся».

Тара Брач, доктор философии, автор книги «Радикальное принятие»

«“Жизнь в стиле Fun” учит нас жизнеутверждающим навыкам избавления от привычки придерживать негативных вещей в жизни, которая появилась в ходе эволюции. Она учит нас наслаждаться позитивными вещами. Сделайте себе и своим близким лучший подарок: подарите эффективную стратегию по усилению радости с помощью практик, связанных с мозгом, одновременно простых и приятных. Bravo!».

Дэниел Сигел, доктор медицинских наук, клинический профессор Школы медицины UCLA, автор книг «Майндсайт», «Внимательный мозг» и «Растущий мозг»

«Эта по-настоящему полезная и мудрая книга воспитывает вашу доброту и питает энергию человеческого духа. Описанные практики изменят вашу жизнь».

Джек Корнфилд, доктор философии, автор книги «Путь с сердцем»

«Доктор Хансон описал поразительно простой, понятный и практический путь к счастью».

Кристин Нефф, доктор философии, доцент Техасского университета в Остине, автор книги Self-Compassion

«Рик Хансон не просто блестяще изложил сложную научную информацию в доступном виде. Каждый, кто хочет расшифровать черный ящик мозга и извлечь выгоду из его потенциала, обязан прочитать эту книгу».

Харвилл Хендрикс, доктор философии, автор книги Making Marriage Simple

«Когда я читал книгу “Жизнь в стиле Fun”, моя мама умирала в хосписе. Благодаря инструкциям, описанным в книге, я изменил свое восприятие смерти матери. Эта книга попала ко мне в руки в нужный момент, и я безмерно благодарен автору за это».

Гордон Пирман, психотерапевт, автор книги Blessed Relief

«Используя последние выводы в нейронауке, Рик Хансон предлагает нам удивительный дар. Выполнение практик, описанных в книге, не займет много времени, однако они серьезно изменят нашу жизнь».

Шерон Зальцберг, автор книг «Любящая доброта» и «Медитации для молодости, снятия стресса и укрепления отношений. Программа на 28 дней»

«Доктор Хансон предлагает удивительно простой, но в то же время революционный подход к формированию счастья. Он описывает простые инструкции по применению выводов в сложных сферах, например при воспитании детей, прокрастинации, исцелении после травмы и изменении отношений. Это книга – настоящий подарок. Вы будете обращаться к ней вновь и вновь и захотите поделиться ею с друзьями».

Кристофер Джермер, доктор философии, клинический инструктор Гарвардской медицинской школы, автор книги The Mindful Path to Self-Compassion, соредактор книги Mindfulness and Psychotherapy

«Доктор Хансон с легкостью объединил достижения современной нейронауки, позитивной психологии, эволюционной биологии с многолетней клинической практикой. Он предлагает множество практических инструментов, которые помогут снизить уровень тревоги, разочарования и стресса в повседневной жизни. С юмором автор объединяет последние исследования и древнюю мудрость, чтобы предложить нам пошаговые инструкции. С их помощью мы нейтрализуем нашу врожденную предубежденность к психологическому стрессу. Наша жизнь наполнится любовью и станет богаче, счастливее и насыщеннее».

Рональд Сигель, доктор психологии, клинический доцент психологии Гарвардской медицинской школы, автор книги The Mindfulness Solutions

«Вместо того чтобы навязывать банальное позитивное мышление, доктор Хансон предлагает реальный и практичный синтез последних открытий науки о мозге. Прекратите бессмысленные страдания, примите хорошее, используя его формулу HEAL, успокойтесь, “озелените” свой мозг и щелкните выключателем. “Жизнь в стиле Fun” представляет собой мудрую повседневную практику, которая нужна каждому из нас».

Сара Готфрид, доктор медицины, автор книги The Hormone Cure

«В своей увлекательной книге, разбавленной юмором, доктор Хансон показывает, как перенастроить свой мозг. С его помощью мы научимся воспринимать мир в адаптивном режиме, сохраняя спокойствие, удовольствие и любовь. На мой взгляд, лучшего лекарства в нашем беспокойном мире не найти!»

Роберт Труог, доктор медицины, профессор медицинской этики, анестезиологии и педиатрии, директор Центра клинической этики Гарвардской медицинской школы

«Находясь всегда в курсе последних научных открытий, Рик Хансон блестящим образом превратил нейронауку о счастье в нечто доступное, увлекательное и практичное. Если вы хотите стать более счастливым, стремитесь к более глубоким отношениям или спокойствию, эта книга станет настоящей находкой».

Марси Шимофф, автор книг «Книга № 1. Про счастье» и «Куриный бульон для души. 101 история о женщинах»

«Используя живой и приятный стиль изложения, Рик Хансон предлагает нам вдохновляющее, доступное руководство по счастливой жизни».

Сильвия Бурстайн, доктор философии, автор книги Happiness Is an Inside Job

«Почему вы должны прочитать книгу о счастье или осознанности? Потому что стиль, история и конкретные стратегии прекрасны и ясны, а самое главное – они работают. Не припомню, когда в последний раз я испытал такое душевное спокойствие от книги».

Todd Kashdan, доктор философии, доцент Университета Джорджа Мейсона, автор книги Curious?

«Тщательно поясняя нейробиологию и практику счастья, доктор Хансон пишет так просто, что каждый сможет использовать книгу в качестве главного источника радости и способа снизить стресс в жизни».

Фредерик Ласкин, доктор философии, директор Standard Forgiveness Project, автор книги Forgive for Good

«Путешествие в тысячу миль начинается с одного шага. Так и жизнь, наполненная радостью и удовлетворением, создается “за десять секунд”, о чем пишет Рик Хансон в своей революционной книге. “Жизнь в стиле Fun” – полезное руководство по обретению спокойствия и радости в современном загруженном мире. Это счастье не зависит от внешних или материальных условий, но является важной частью нас самих независимо от нашего местонахождения или имущества. Я не перестаю думать о значении этой книги».

Кристин Картер, доктор философии, бывший директор Greater Good Science Center Калифорнийского университета в Беркли, автор книги Raising Happiness

«Доктор Хансон удивительно просто и убедительно объясняет, почему мы склонны концентрироваться на неверных вещах и упускать из виду верные. Если вы хотите настроить свой мозг на лучшее и превратить хорошее настроение в рефлекс, прочитайте эту книгу и впитайте ее мудрость!»

Майкл Янко, доктор философии, автор книги «Депрессия заразна»

«Эта глубокая, прекрасно написанная книга сочетает последние выводы нейронауки с древней и современной мудростью. Автор блестяще формулирует простые на вид, однако высокоэффективные практики, способные изменить вашу жизнь. Я знаю, о чем говорю, потому что сам следовал ей».

Анат Баниэль, основатель метода Аната Баниэля и автор книги «9 правил жизненной силы»

«Жизнь в стиле Fun» убедительно показывает, как серия маленьких шагов ведет к большим переменам».

Филипп Моффит, автор книг Emotional Chaos to Clarity и Dancing with Life

«Автор объединяет точность науки, красоту искусства, мудрость размышления и десятилетия клинического опыта. Итогом стала одна из наиболее выдающихся книг по формированию счастья и благополучия в жизни».

Шона Шапиро, доктор философии, профессор Университета Санта-Клара, соавтор книги The Art and Science of Mindfulness

«В “Жизни в стиле Fun” доктор Рик Хансон предлагает инструкцию по созданию новых паттернов мышления. Если отточить эту способность, она изменит вашу жизнь. Автор описывает это с легким юмором и добротой, которые буквально сияют в книге».

Билл О'Хэнлон, автор книг The Change Your Life Book и Do One Thing Different

«Эта книга – настоящее сокровище. Я рекомендую держать ее на прикроватном столике и читать ежедневно».

Кассандра Вумен, доктор философии, президент Institute of Noetic Sciences

«Доктор Хансон ясно и легко описывает практики и мировоззрение, которое изменит нашу жизнь, изменив мозг. Если вы ищете средство для настоящего счастья, вы держите его в руках».

Эндрю Драйцер, доктор философии, доцент Университета Клермонт Линкольн, соавтор книги Beyond the Ordinary

«В этой книге выводы нейронауки становятся понятными, практическими и невероятно революционными. Рик Хансон – единственный эксперт в этой сфере, которому я полностью доверяю. Следовать его указаниям – значит действительно принимать хорошее».

Рафаэль Кушнир, автор книги The One Thing Holding You Back

«Жизнь в стиле Fun – высший класс, руководство для читателей по опытной перенастройке мозга. Эффект будет моментальным, благополучие постоянным, а сам процесс навсегда изменит вашу жизнь».

Линда Грэм, психотерапевт в области брака и семейных отношений, автор книги Bouncing Back

«С состраданием и доброжелательностью хорошего друга, а также с точностью и аккуратностью инженера Рик Хансон предлагает вам основные выводы нейронауки. Они позволят вам перенастроить мозг на более радостную жизнь».

Терри Паттен, автор книги Integral Life Practice

«Я просто не мог не влюбиться в эту книгу – настолько сильна ее элегантная простота. Жизнь в стиле Fun открывает небольшие варианты выбора. Они повсюду, и благодаря им мы сможем прожить счастливую, насыщенную и стабильную жизнь».

Элиша Гольдштейн, доктор философии, автор книг The Now Effect и A Mindfulness-Based Stress Reduction Workbook

«Рик Хансон – уникальный человек в развивающейся области нейронауки. Он не только поясняет принципы работы мозга, но и предоставляет нам практики для их изменения. Эта книга – целый комплекс инструментов для трансформации».

Вес Нискер, автор книги Buddha's Nature

«Рик Хансон превращает технические и сложные вещи в простые, даже банальные. “Жизнь в стиле Fun” – доступное, практическое и удобное руководство, которое поможет читателям укрепить свое благополучие. При этом книга изменит привычные паттерны страдания».

Карен Киссел Вегела, доктор философии, профессор Университета Наропы, автор книги Contemplative Psychotherapy Essentials

«В этой прекрасно написанной книге доктор Хансон поясняет принципы и практики, запускающие трансформацию. Он обладает поразительным талантом: находить золото в сухой почве сложных научных исследований и объединять их с мудростью, остроумием, знанием и состраданием. В “Жизни в стиле Fun” содержатся глубокие уроки для всех нас, способные изменить жизнь».

Дэниел Элленберг, доктор философии, соавтор книги Lovers for Life

«Поразительное исследование новой науки о счастье и того, как мы можем изменить свой мозг».

Роман Кржнариц, доктор философии, автор книги The Wonderbox

«“Жизнь в стиле Fun” – простой, понятный, забавный и содержательный план по достижению настоящего счастья. Если вы будете выполнять описанные практики, они изменят вашу жизнь. Примите все хорошее, что предлагает эта потрясающая книга».

Джеймс Бараз, автор книги Awakening Joy

«Удивительный набор инструкций по обновлению психологической “операционной системы”!»

Винсент Хорн, основатель Buddhist Geeks

«Эта книга поясняет, как выработать важные качества – спокойствие, удовлетворенность, надежду. С их помощью мы радикально изменим окружающую реальность и собственное благополучие».

Марк Колман, автор книги Awake in the Wild

«“Жизнь в стиле Fun” поразительна. Она предлагает революционное видение нашей врожденной предрасположенности мозга к негативу и практические инструменты по борьбе с ней. Блестяще».

Брайан Джонсон, CEO en*theos

«Вот что мне нравится в книге Рика Хансона: она носит практический характер, она основана на научных данных, и она полна мудрости. И самое главное – она работает».

Джанин Рос, автор книги «Женщины, еда... и Бог. Неожиданный путь ко всему на свете»

Лорел и Форрест

Не думай легкомысленно о добре: «Оно не придет ко мне». Ведь и кувшин наполняется от падения капель. Умный наполняется добром, даже понемногу накапливая его. Точно так же мудрый человек, собирая это понемногу, наполнит себя хорошим.

Дхаммапада 9.122

Благодарности

Практика принятия хорошего вполне естественна. Кто из нас не тратил десять секунд на то, чтобы насладиться моментом и впитать позитивные ощущения? И все же, как и другие распространенные практики, например благодарности¹ и прощения², она стала популярной лишь недавно. Я с огромным удовольствием изучил исследования феномена наслаждения жизнью Фреда Брайанта³, Нэнси Фагли⁴, Джозефа Вероффа⁵, Джорди Куойдбаха⁶, Эрики Чадвик⁷ и др., а также работы по когерентной терапии Брюса Экера, Лорел Халли, Брайана Туми, Робина Тисика и др.⁸ Более широко изучил исследования в области гуманистической и позитивной психологии, проведенные в течение прошлого века: Абрахама Маслоу⁹, Роджера Уолша¹⁰, Мартина Селигмана¹¹, Криса Питерсона¹², Нансук Парк¹³, Шоны Шапиро¹⁴, Барбары Фредриксон¹⁵, Сони

¹ *Robert Emmons* . Thanks! How the Science of Gratitude Can Make You Happier. New York: Houghton Mifflin Harcourt, 2007.

² *Frederic Luskin et al* . A Controlled Pilot Study of Stress Management Training of Elderly Patients with Congestive Heart Failure // Preventive Cardiology. 2002. 5. P. 168–174.

³ *Fred B. Bryant et al*. Understanding the Processes That Regulate Positive Emotional Experience: Unsolved Problems and Future Directions for Theory and Research on Savoring // International Journal of Wellbeing. 2011. 1 (1). P. 107–126; *Bryant et al* . Using the Past to Enhance the Present: Boosting Happiness Through Positive Reminiscence // Journal of Happiness Studies. 2005. 6. P. 227–260; *Bryant* . A Four-Factor Model of Perceived Control: Avoiding, Coping, Obtaining, and Savoring // Journal of Personality. 1989. 57 (4). P. 773–797.

⁴ *Nancy S. Fagley*. *Appreciation Uniquely Predicts Life Satisfaction Above Demographics, the Big 5 Personality Factors, and Gratitude* // Personality and Individual Differences. 2012. 53. P. 59–63.

⁵ *Fred Bryant, Joseph Veroff* . Savoring: A New Model of Positive Experience. Mahwah, N.J.: Lawrence Erlbaum Associates, Inc., 2007.

⁶ *Jordi Quoidbach et al* . Positive Emotion Regulation and Well-Being: Comparing the Impact of Eight Savoring and Dampening Strategies // Personality and Individual Differences. 2010. 49 (5). P. 368–373.

⁷ *Bryant et al* . Understanding the Processes that Regulate Positive Emotional Experience.

⁸ *Brian Toomey, Bruce Ecker* . Competing Visions of the Implications of Neuroscience for Psychotherapy // Journal of Constructivist Psychology. 2009. 22. P. 95–140; *Ecker, Toomey* . Depotentiation of Symptom-Producing Implicit Memory in Coherence Therapy // Journal of Constructivist Psychology. 2008. 21 (2). P. 87–150; *Ecker, L. Hulley* . Depth Oriented Brief Therapy: How to Be Brief When You Were Trained to Be Deep, and Vice Versa. San Francisco: Jossey-Bass, 1996.

⁹ *Abraham Maslow* . The Farther Reaches of Human Nature. New York: Penguin, 1993.

¹⁰ *Roger Walsh* . Lifestyle and Mental Health // American Psychologist. 2011. 66. P. 579–592; *Walsh* . The Meeting of Meditative Disciplines and Western Psychology // American Psychologist. 2006. 61. P. 227–239.

¹¹ *Селигман Мартин* . Путь к процветанию. Новое понимание благополучия и счастья. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2012; *Селигман М.* Как научиться оптимизму. Измените взгляд на мир и свою жизнь. М.: Альпина Паблицер, 2017.

¹² *Christopher Peterson et al* . Strengths of Character, Orientations to Happiness, and Life Satisfaction // The Journal of Positive

Любомирски¹⁶, Мишель Тугейд¹⁷, Тодда Кашдана¹⁸, Дэкера Келтнера¹⁹, Роберта Эммонса²⁰, Майкла Маккалау²¹ и Уила Каннингэма²². Я не изобретал практику принятия хорошего, но попытался понять ее значимость в свете нашей врожденной предрасположенности к негативу. Кроме того, я стремился разработать систематические способы превращения мимолетных позитивных ощущений в устойчивые нейронные структуры.

Мне повезло встретить хороших людей. К сожалению, невозможно перечислить имена всех, но по крайней мере я могу отметить некоторых из них: Джеймса Бараза, Тару Брах, Джека Корнфилда, Джозефа Голдстейна, Дэкера Келтнера и всех сотрудников Greater Good Science Center Калифорнийского университета в Беркли. Кроме того, хочу упомянуть Джил Фронсдал, Филиппа Моффита, Веса Нискера, Марка Уильямса, Дэна Сигела, Тома Боулина, Ричарда Дэвидсона, Энди Олендзки и Му Соэнг из Barre Center for Buddhist Studies, сотрудников Университета Сейбрук, Spirit Rock Meditation Center, Mind and Life Institute. Я благодарен Питеру Бауману, членам San Rafael Meditation Gathering, Терри Паттену, Дэниелу Элленбергу, Рикку Мендиусу, Тами Саймон и всем сотрудникам Sounds True, Марси Шимофф, Сюзанне Грац, Джули Бенетт и сотрудникам New Harbinger Publications, Энди Драйцер, Майклу Хагерти и Линде Грэм.

Мишель Кин была потрясающим бизнес-менеджером и другом. Она даже успела родить прекрасную дочурку и проводить с ней время. Марион Рейнольдс была внимательной и компетентной в отношении моих ночных административных обязанностей. Джанелл Капонигро проявила выдающиеся способности во время исследования моего курса по принятию хорошего. Керри Макгоуэн создала порядок из хаоса примечаний и библиографии в жестких временных рамках. Везела Симик проделала отличную работу с историями в книге, а Майкл Тафт спас меня благодаря своему таланту к редактированию, письму и консультированию. В условиях нехватки времени Лорел Хансон, Стася Траск, Дэниел Элленберг, Линда Грэм и Риза Капаро внимательно прочитали рукопись и высказали полезные предложения. Особая благодарность Лорел, которая предложила слово «связать» для четвертого шага практики принятия хорошего. У моего агента Эми Реннерт огромное сердце и абсолютный талант. Эми Реннерт в своем деле – как Майкл Джордан среди всех баскетболистов. Мой редактор из Crown Хезер Джексон обеспечил меня поддержкой, теплым отношением и отточенной обратной связью. Для меня было огромным удовольствием работать с командой из Crown, в том числе с Джиллиан Сандерс, Лизой Эриксон, Мереди Макгиннис, Сиги Нэксон и Риком Уиллетом.

Мой отец Уильям, сестра Линн и ее муж Джим, брат Кит и его жена Дженни – не просто члены семьи,

Psychology. 2007. 2 (3). P. 149–156.

¹³ *Nansook Park*. Character Strengths: Research and Practice // Journal of College & Character. 2009. 10 (4). P. 1–10.

¹⁴ *Shauna Shapiro*. Mindfulness and Psychotherapy // Journal of Clinical Psychology. 2009. 65. P. 1–6.

¹⁵ *Barbara Fredrickson*. Positivity: Top-Notch Research Reveals the 3 to 1 Ratio That Will Change Your Life. New York: Three Rivers Press, 2009.

¹⁶ *Соня Любомирски*. Психология счастья. Новый подход. СПб: Питер, 2017.

¹⁷ *Michele Tugade*. Positive Emotions and Coping: Examining Dual-Process Models of Resilience, in S. Folkman (ed.), Oxford Handbook of Stress, Health, and Coping. New York: Oxford University Press, 2011. P. 186–199.

¹⁸ *Todd Kashdan*. Curious? Discover the Missing Ingredient to a Fulfilling Life. New York: William Morrow, 2009.

¹⁹ *Dacher Keltner*. Born to Be Good: The Science of a Meaningful Life. New York: W.W. Norton & Company, Inc., 2009.

²⁰ *Emmons*. Thanks! New York: Houghton Mifflin Harcourt, 2007.

²¹ *Michael McCullough et al*. Is Gratitude a Moral Affect? // Psychological Bulletin. 2001. 127 (2). P. 249–266.

²² *William A. Cunningham, Tobias Brosch*. Motivational Salience: Amygdala Tuning from Traits, Needs, Values, and Goals // Current Directions in Psychological Science. 2012. 21 (1). P. 54–59.

но и друзья. И конечно, моя супруга Джен, сын Форрест и дочь Лорел каждый день делают меня счастливым. Спасибо за то, что любите меня.

Я хочу обратиться ко всем вам. Для меня так много значило принять хотя бы частичку хорошего, что вы так щедро предложили мне. Я от всего сердца благодарен вам за это.

Введение

Если вы похожи на меня и на большинство людей, значит, каждый ваш день проходит в суматошной беготне от одного к другому. Но когда посреди этой суеты вы последний раз останавливались на десять секунд, чтобы почувствовать и принять позитивное ощущение? Если вы не воспользуетесь этими десятью секундами, чтобы насладиться моментом, он пролетит мимо, словно ветер в деревьях: такой приятный на миг, но не обладающий никакой продолжительной ценностью.

Эта книга посвящена одному простому явлению – скрытой силе повседневных позитивных ощущений. Силе, способной изменить ваш мозг – и таким образом жизнь – к лучшему. Я покажу вам, как достичь уверенности, свободы, комфорта, самоуважения и начать заботиться о себе. Речь не о тех моментах, когда вы чувствуете себя на миллион долларов. Я говорю о простых радостях жизни: ощущение мягкости любимого свитера, удовольствие от чашки кофе, теплота общения с другом, удовлетворение от выполненного задания или любовь вашего спутника.

Вы научитесь практике принятия хорошего. Если посвящать ей по десять секунд несколько раз в день, это укрепит состояние радости, спокойствия и внутренней силы. Наука, лежащая в основе этой практики, не относится к позитивному мышлению.

И это не очередная программа по созданию позитивных чувств. То и другое не приносит пользы вашему мозгу. В этой книге речь пойдет о трансформации мимолетного опыта в устойчивые положительные изменения вашей нейронной сети.

Внутренние силы, которые помогут нам достичь личного благополучия, справиться со сложностями и добиться успеха, зависят от структуры мозга. Для выживания мозг наших предков выработал предрасположенность к негативу. Она делает мозг похожим на липучку для негативных чувств и на тефлон для позитивного опыта. Эту проблему можно решить. Вы узнаете, какие позитивные ощущения помогают удовлетворить три главные потребности – в безопасности, удовольствии и социальных связях. Когда вы испытываете внутреннее спокойствие, удовольствие и любовь, вам не нужно гнаться за приятными событиями и бороться с неприятными. Вы все больше наслаждаетесь чувством благополучия, которое перестает зависеть от внешних факторов.

Мозг – самый важный орган в вашем теле. То, что в нем происходит, определяет ваши мысли и чувства, слова и действия. Многие исследования показывают, что так или иначе ваши чувства постоянно меняют мозг. Эта книга научит вас менять мозг к лучшему.

Мозг – удивительный орган, и вы многое узнаете о нем.

В главах 1-3 мы поговорим о принципах работы мозга, о том, почему вам нужно управлять им и как вновь обрести дом в своем удивительно глубоком сознании. Далее будут описаны эффективные способы принятия хорошего, чтобы в совершенстве овладеть этой практикой. Вам не нужен диплом в области нейронауки или психологии для усвоения этих идей. Они изложены в четырех простых шагах, объединенных под общим названием HEAL: испытать позитивное ощущение (**H**ave a positive experience), прочувствовать его (**E**nrich it), впитать его (**A**bsorb it) и связать позитивный и негативный материал так, чтобы позитив смягчил и вытеснил негатив (**L**ink positive and negative material so that positive soothes and even replaces negative). Четвертый шаг не является обязательным. Мы подробно изучим каждый этап. Вы узнаете, как в разгар напряженного дня заметить или создать позитивное чувство и затем встроить его в свой разум, мозг и жизнь. В конце каждой главы собраны ее ключевые моменты под заголовком «Примите это». Научные материалы, на которые я опирался при подготовке рукописи, и мои комментарии представлены в разделах «Примечания» и «Библиография» в конце книги.

Я столкнулся с идеей принятия добра еще в студенческие годы, и она изменила мою жизнь. Спустя 40 лет, работая нейропсихологом, я попытался разработать и углубить эту практику. Я обучил ей тысячи людей, и многие из них позже рассказали мне, как практика изменила их жизнь. Эти истории в книге выделены курсивом. Я рад, что могу поделиться этой эффективной практикой с вами. Если вы захотите узнать о ней

больше, воспользуйтесь ресурсами, выложенными в свободном доступе на сайте www.RickHanson.net.

Будучи отцом, мужем, психологом, учителем медитации и бизнес-консультантом, я понял, что решающее значение имеет именно то, что происходит в нашем разуме, и то, что мы делаем в жизни. Вы узнаете практические методы превращения психических состояний в прочную нейронную структуру. Вы сможете адаптировать предложенные в этой книге идеи в соответствии с личными потребностями. Надеюсь, что вам они понравятся и помогут вашим открытиям проникнуть в ваш разум и жизнь.

Доверьтесь себе. Практика принятия хорошего поможет вам увидеть позитив в себе, мире и людях.

Часть I Почему

Глава 1 Вырастить хорошее

В школе я был младше своих одноклассников на год-два. Представьте застенчивого тощего ботаника в очках.

Со мной не происходило ничего ужасного, но я будто смотрел на остальных сквозь стеклянную стену. Аутсайдер, которого все игнорировали, не любили и унижали. Мои проблемы были так незначительны по сравнению с проблемами многих людей. Но, как правило, мы хотим, чтобы нас заметили и оценили, особенно в детстве. Если эти врожденные потребности не удовлетворяются, мы как будто питаемся одним только жидким супом. Да, мы выживем, но не получим нужных питательных веществ. В те годы я ощущал пустоту внутри – дыру в сердце.

Но поступив в университет, я столкнулся с тем, что поражает меня до сих пор. Что-то в жизни начало меняться. Например, несколько парней могли сказать мне: «Пойдем съедим пиццу», а незнакомая девушка – улыбнуться. Казалось бы, ничего особенного. Однако я обнаружил, что если позволить положительному событию превратиться в положительное *ощущение* и затем удерживать его в течение хотя бы нескольких вдохов, не отмахиваясь и не переключаясь на что-то другое, то я чувствовал, как в меня проникает нечто хорошее и становится частью меня. Фактически я *принимал хорошее* в течение десяти секунд. Это было быстро, легко и приятно. И мне становилось лучше.

Поначалу дыра в сердце казалась огромным пустым бассейном. Но принимая приятные ощущения вовлеченности, одобрения или заботы, я словно выливал в него пару ведер воды. День за днем, ведро за ведром, месяц за месяцем постепенно дыра заполнялась. Эта практика улучшала настроение. В моей жизни появлялось все больше спокойствия, радости и уверенности.

Спустя многие годы, уже став психологом, я понял, почему эта, казалось бы, незначительная практика так изменила мою жизнь. Я вплетал внутренние силы в ткань своего мозга, разума и жизни. Именно это я называю подключением счастья.

Внутренние силы

Раньше я занимался хайкинггом, поэтому зависел от содержимого своего рюкзака. *Внутренние силы* – это те припасы, которые лежат в вашем рюкзаке, когда вы идете по извилистому и нелегкому жизненному пути. Это позитивное настроение, здравый смысл, честность, душевное равновесие, решительность и доброе сердце. Исследователи также добавляют к этому списку самосострадание, надежную привязанность, эмоциональный интеллект, приобретенный оптимизм, расслабленную реакцию, самоуважение, стрессоустойчивость, самоконтроль²³. Я использую слово «сила» в широком смысле, включая в это понятие спокойствие, удовлетворенность и ощущение заботы. Кроме того, сюда относятся полезные навыки и склонности, а также личные качества, такие как энергичность или расслабленность. В отличие от мимолетных психических состояний, внутренние силы устойчивы. Это надежный источник благополучия,

²³ Steven M. Southwick, Dennis S. Charney. The Science of Resilience: Implications for the Prevention and Treatment of Depression // Science. 2012. 338. P. 79–82.

мудрых и эффективных действий, а также помощи другим.

Идея внутренних сил может сначала показаться абстрактной. Давайте обратимся к конкретным примерам. Звенит будильник, но вам не хочется вставать. Но вы проявляете силу воли и встаете. Или у вас есть дети, которые ссорятся друг с другом. Вас это очень расстраивает. Однако вместо того, чтобы кричать на них, вы находите внутри себя место, свободное от гнева. Или, расстроившись из-за совершенной ошибки на работе, вы вспоминаете о своих прошлых достижениях, наполняясь осознанием собственной значимости. Вы устали от долгого бега и поэтому находите приятное спокойствие, совершив несколько медленных выдохов. Вам грустно из-за того, что у вас нет партнера, но успокаивают мысли о друзьях... Ежедневно внутренние силы автоматически включаются в игру на задворках вашего разума: например, ощущение перспективы, адекватная оценка, вера или самосознание.

Согласно популярной идее из области медицины и психологии²⁴, ваши чувства и действия в конкретных отношениях и ситуациях определяются тремя факторами. Это *сложности*, с которыми вы сталкиваетесь; *слабые места*, на которые они воздействуют; *сильные качества*, которые вы используете, чтобы справиться со сложностями и защитить свои слабые стороны. Например, сложность, связанная с критически настроенным начальником, усилится, если тревожность является слабым местом человека. Однако можно преодолеть ее, воспользовавшись своими внутренними силами – способностью успокаиваться и ощущением, что его уважают другие.

У всех есть слабые стороны. Лично мне бы хотелось меньше беспокоиться и не быть таким критичным по отношению к себе. Жизнь полна проблем – от мелочей вроде сброшенных телефонных вызовов до старости, болезней и смерти. Вам нужны силы, чтобы справиться со сложностями и слабыми местами. И то и другое может усиливаться, поэтому ваши силы тоже должны расти. Они позволяют вам стать менее тревожным, напряженным, расстроенным, раздражительным, подавленным, разочарованным, одиноким, виноватым, ущемленным и т. д.

Внутренние силы – основа счастливой и продуктивной жизни, наполненной любовью. Согласно результатам исследования, посвященного позитивным эмоциям, они снижают реактивность и стресс²⁵. Они способствуют исцелению психологических ран, повышают устойчивость, благополучие и удовлетворенность жизнью. Позитивные эмоции мотивируют нас следовать возможностям, создают циклы позитива и помогают добиться успеха²⁶. Они также укрепляют нашу иммунную систему, защищают сердце и способствуют здоровому долголетию²⁷.

В среднем около трети всех сил человека являются врожденными²⁸. В их основе лежат генетически заложенный темперамент, таланты, настроение и личность. Остальное человек развивает в течение жизни. *Вы*

²⁴ Я адаптировал диатез-стрессовую модель, которая используется в области медицины, исследованиях стресса и его последствиях.

²⁵ Michael A. Cohn et al. Happiness Unpacked: Positive Emotions Increase Life Satisfaction by Building Resilience // *Emotion*. 2009. 9. P. 361–368; Greg C. Feldman et al. Responses to Positive Affect: A Self-Report Measure of Rumination and Dampening // *Cognitive Therapy and Research*. 2008. 32 (4). P. 507–525; Tugade, Fredrickson. Regulation of Positive Emotions: Emotion Regulation Strategies That Promote Resilience // *Journal of Happiness Studies*. 2007. 8. P. 311–333.

²⁶ Lyubomirsky et al. Pursuing Happiness: The Architecture of Sustainable Change. *Review of General Psychology*. 2005. 9 (2). P. 111–131.

²⁷ Ed Diener, Micaela Y. Chan. Happy People Live Longer: Subjective Well-Being Contributes to Health and Longevity // *Applied Psychophysiology*. 2011. 3 (1). P. 1–43; Fredrickson et al. Open Hearts Build Lives: Positive Emotions, Induced Through Loving-Kindness Meditation, Build Consequential Personal Resources // *Journal of Personality and Social Psychology*. 2008. 95 (5). P. 1045–1062; Y. Chida, A. Steptoe. Positive Psychological Well-Being and Mortality: A Quantitative Review of Prospective Observational Studies // *Psychosomatic Medicine*. 2008. 70 (7). P. 741–756; S. Pressman, S. Cohen. Does Positive Affect Influence Health? // *Psychological Bulletin*. 2005. 131. P. 925–971.

²⁸ Это приблизительная оценка. Подробную информацию см. в статьях: Tena Vukasovic et al. Genetic Contribution to the Individual Differences in Subjective Well-Being: A Meta-Analysis // *Journal for General Social Issues*. 2012. 21. P. 1–17; Southwick, Charney. *The Science of Resilience*.

получаете это, создавая это . Отличная новость, на мой взгляд. Она означает, что мы можем сформировать свое счастье. Возможно, самым важным открытием в жизни станет понимание того, *как* вырастить силы, которые укрепляют чувство удовлетворенности, любовь, личную эффективность, мудрость и внутреннее спокойствие. Именно этому посвящена книга.

В саду

Представьте, что ваше сознание похоже на сад. Вы можете гулять в нем, смотреть на траву и деревья, не оценивая их и ничего не меняя. Вы можете избавиться от сорняков, уменьшив негатив в своем разуме. Кроме того, вы можете посадить цветы, увеличив количество позитива (см. вставку ниже, чтобы узнать, что я подразумеваю под *позитивом* и *негативом*). Фактически возможно управлять своим разумом тремя главными способами: *оставить в покое, отпустить, впустить* ²⁹. В этой книге речь пойдет о третьем способе – культивировании внутренних сил. Вы научитесь выращивать цветы в саду вашего разума. Чтобы делать это наиболее эффективно, я собираюсь связать этот способ с двумя другими подходами.

Что такое позитив?

Под *позитивным* и *хорошим* я подразумеваю те явления, которые ведут к счастью и приносят пользу нам и другим людям. *Негативное* и *плохое* ведет к страданию и вредит людям. Я говорю с точки зрения прагматизма, а не морали или религии.

Позитивные чувства, как правило, приносят удовольствие. Но иногда кажущиеся неприятными ощущения бывают полезны, поэтому их тоже можно назвать позитивными. Например, боль в руке при прикосновении к раскаленной плите, тревога из-за потери ребенка в парке, раскаяние, которое помогает нам поступать благородно, кажутся малоприятными вещами. Однако спустя время мы начинаем чувствовать себя лучше.

Схожим образом отрицательный опыт обычно вызывает неприятные чувства. Но порой то, что нам кажется приятным, приводит к плохим результатам. Три кружки пива или сплетни о том, кто причинил вам зло, могут доставлять удовольствие. Тем не менее издержки перевешивают выгоды. Подобный опыт заставляет нас чувствовать себя хорошо поначалу, но хуже со временем.

Объединиться со своим разумом

Оставив свой разум в покое и просто наблюдая за происходящим, вы испытываете облегчение и ощущаете перспективу. Вы словно сходите с экрана и смотрите на себя с галерки. Позволив потоку сознания двигаться самостоятельно, вы перестаете гнаться за приятными вещами и бороться с неприятными. Вы сможете изучить свой опыт с интересом и (я надеюсь) с добротой по отношению к самому себе. Возможно, вы прикоснетесь к более мягким, уязвимым и молодым уровням своего разума. В свете принимающей, нереактивной осознанности негативные мысли и чувства могут рассеяться, как утренняя дымка в солнечный день.

Работать со своим разумом

Но просто объединиться со своим разумом недостаточно. С ним нужно *работать* : предпринимать мудрые действия, пропалывать сорняки и выращивать цветы. Обычное наблюдение за стрессом, беспокойством, раздражением или плохим настроением не всегда избавляет от них. Из следующей главы вы узнаете, что мозг, как правило, слишком хорошо учится на основе негативных чувств. Он хранит их в устойчивых нейронных структурах. Одним наблюдением за своим разумом вы не воспитаете благодарность,

²⁹ Есть и четвертый вариант – выйти за пределы своего разума. Вы связываетесь с чем-то божественным, духовным или безусловным, если это важно для вас (для меня это важно). Разумеется, по определению это не является способом управления разумом, поэтому я упоминаю эту возможность, но остаюсь в рамках земного мира в этой книге.

энтузиазм, честность, креативность и т. д. В основе этих психологических качеств лежат нейронные структуры, которые не возникают сами по себе. Кроме того, чтобы полностью объединиться со своим разумом, вы должны работать с ним и создавать внутренние силы, например спокойствие и проницательность. Они позволят вам осознать свои ощущения и побороть внутренние тени, даже если это тяжело. В противном случае, открывшись своим чувствам, вы словно откроете лазейку в ад.

Оставаться внимательным

Не имеет значения, что вы делаете – оставляете в покое, отпускаете или впускаете. Во всех случаях нужно проявлять *осознанность*, то есть оставаться в настоящем моменте. Само по себе это предполагает наблюдение, чтобы активными целенаправленными усилиями подтолкнуть свой разум в нужном направлении. Работа с разумом не идет вразрез с осознанностью. Фактически она нужна, чтобы выработать внутреннюю силу.

Осознайте внешний и внутренний миры, все, что происходит вокруг вас, и свои чувства по отношению к этому. Осознанность – не простое *самоосознание*. К примеру, занимаясь хайкинггом, я максимально осознаю тот факт, что мой партнер боится меня и следит за мной, даже если я очень далеко!

Естественная последовательность

В трудных или неприятных ситуациях, когда в вашем саду ожидается гроза, существуют три способа задействовать свой разум. Они составляют полезную пошаговую последовательность. Во-первых, объединитесь со своим чувством. Наблюдайте за ним и примите его таким, какое оно есть, даже если оно неприятно. Во-вторых, в подходящий момент – через несколько секунд, если речь идет о знакомой тревоге, либо через несколько месяцев или лет в случае потери близкого человека – начните отпускать негатив. Расслабьте свое тело, чтобы снизить напряжение. В-третьих, отпустив негатив, замените его на что-то позитивное. К примеру, вспомните ощущение от общения с тем, кто ценит вас, и затем сохраняйте его десять-двадцать секунд. Третий шаг не просто приятен сам по себе. Он также дает устойчивые выгоды. Принимая положительный опыт, вы не только сажаете цветы в своем разуме. Вы создаете новые нейронные цепи в своем *мозге*. Вы перенастраиваете мозг на счастье.

Зависящая от опыта нейропластичность

Мозг постоянно *учится*, и он устроен таким образом, чтобы меняться под воздействием чувств. Меня поражает такой факт: наши чувства, ощущения, желания и мысли медленно, но неуклонно преобразуют его нейронную структуру³⁰. Когда вы читаете это предложение, в пяти отделах вашего мозга, заполненных похожей на сыр тофу тканью и окруженных триллионом вспомогательных клеток, 80-100 миллиардов нейронов посылают друг другу сигналы. Для этого они используют примерно полквотриллиона соединений, называемых синапсами. Эта удивительно быстрая, сложная и динамичная нейронная активность постоянно меняет ваш мозг. Активные синапсы становятся более чувствительными, и в течение нескольких минут начинают расти новые. Загруженные участки получают больше крови, поскольку им нужно больше кислорода и глюкозы для выполнения своей работы. Гены внутри нейронов «включаются» или «выключаются»³¹. При этом пассивные синапсы отмирают в процессе, который иногда называют нейронным дарвинизмом: выживают самые активные.

В основе психической активности – изображений и звуков, мыслей и чувств, сознательных и

³⁰ Кандель Эрик . В поисках памяти. Возникновение новой науки о человеческой психике. М.: Астрель, 2012; Joseph E. LeDoux . Synaptic Self: How Our Brains Become Who We Are. New York: Penguin Books, 2003.

³¹ Victoria Ho et al. The Cell Biology of Synaptic Plasticity // Science. 2011. 334. P. 623–628; D. Feldman . Synaptic Mechanisms for Plasticity in Neocortex // Annual Review of Neuroscience. 2009. 32. P. 33–55; Gianluigi Mongillo et al. Synaptic Theory of Working Memory. Science. 2008. 319. P. 1543–1546.

бессознательных процессов – лежит нейронная активность³². Ее основная часть происходит в мозге, как рябь на воде. Она не оказывает никакого продолжительного воздействия. Но интенсивная, продолжительная или непрерывная психическая и нейронная активность, особенно осознанная, оставляет прочный след на нейронной структуре³³. Так постоянный поток воды постепенно меняет русло реки. Как говорят исследователи: *нейроны, которые горят вместе, связываются*. Психические состояния становятся нейронными чертами. День за днем ваш разум формирует ваш мозг.

Именно это ученые называют *зависящей от опыта нейропластичностью*. В последнее время эта тема приобрела широкую популярность. Например, выяснилось, что лондонские таксисты, знающие наизусть клубок улиц, похожий на спагетти, уплотнили нейронные слои в *гиппокампе* – участке мозга, помогающем создавать визуально-пространственные воспоминания³⁴. Словно накачивая мускулы долгими тренировками, эти водители нарастили в нем новую ткань. Другой пример – медитация³⁵. Сторонники медитации осознанности увеличили количество серого вещества, то есть нарастили кору мозга, в трех ключевых областях. Речь идет о *префронтальной коре*, которая находится подо лбом и контролирует внимание³⁶, *инсуле*³⁷, которая используется, чтобы настроиться на самих себя и других людей, и *гиппокампе*³⁸. Ваши ощущения не просто создают новые синапсы, что само по себе удивительно. Каким-то образом они проникают в ваши гены – крошечные ряды атомов в спиралевидных молекулах ДНК внутри ядер нейронов – и изменяют принципы их работы. Так, при регулярной практике расслабления вы повысите активность генов, успокаивающих реакции стресса³⁹. Вы сделаете себя более устойчивым в условиях стресса.

Изменить мозг к лучшему

Не вдаваясь в подробности научных исследований, можно увидеть простую истину: ваши ощущения *очень важны*. Дело не только в том, как они воспринимаются в конкретный момент, но и в устойчивых следах, которые они оставляют в мозге. Чувства счастья, беспокойства, любви и тревоги действительно способны изменить нейронные сети. Процессы создания структуры нервной системы подкрепляются сознательным опытом, особенно тем, что происходит на переднем плане сознания. Ваше внимание – нечто среднее между прожектором и пылесосом. Оно освещает то, на что направлено, и затем переносит это в мозг независимо от пользы.

Традиционно считается, что разум формируется в соответствии с тем, на чем он основан. С учетом

³² Glen O. Gabbard. A Neurobiologically Informed Perspective on Psychotherapy // British Journal of Psychiatry. 2000. 177. P. 1171-122; Кандель Э. В поисках памяти.

³³ Kandel. A New Intellectual Framework for Psychiatry // American Journal of Psychiatry. 1998. 155. P. 457–469.

³⁴ Eleanor Maguire et al. Navigation-Related Structural Change in the Hippocampi of Taxi Drivers // National Academy of Sciences. 2000. 87. P. 4398–4403.

³⁵ Кроме ствола головного мозга, гипоталамуса и гипофиза многие участки мозга представлены парами: один слева, другой справа, в том числе гиппокамп и островок. К сожалению, представители нейронауки говорят об этих парных органах в единственном числе (например, гиппокамп). Я тоже следую этой традиции.

³⁶ Eileen Luders et al. The Underlying Anatomical Correlates of Long-Term Meditation: Larger Hippocampal and Frontal Volumes of Gray Matter // NeuroImage. 2009. 45. P. 672–678; Sara Lazar et al. Meditation Experience Is Associated with Increased Cortical Thickness // Neuroreport. 2005. 16. P. 1893–1897.

³⁷ Britta Holzel et al. Investigation of Mindfulness Meditation Practitioners with Voxel-Based Morphometry // Social Cognitive and Affective Neuroscience. 2008. 3. P. 55–61; Lazar et al. Meditation Experience.

³⁸ Luders et al. Anatomical Correlates of Long-Term Meditation; Holzel et al. Investigation of Mindfulness Meditation.

³⁹ Jeffery Dusek et al. Genomic Counter-Stress Changes Induced by the Relaxation Response // PLoS One. 2008. 3. e2576.

наших знаний о нейропластичности, зависящей от опыта, можно сказать по-другому: *мозг* формируется в соответствии с тем, на чем основан разум. Если в основе вашего сознания лежат самокритика, беспокойство, жалобы на других, обида и стресс, ваш мозг примет форму повышенной реактивности, уязвимости для тревоги и подавленного настроения. Вы будете уделять внимание лишь угрозам и потерям. Гнев, печаль и чувство вины войдут в привычку. Однако если в основе вашего разума лежат позитивные события и условия – чье-то доброе отношение к вам, у вас есть крыша над головой, удовлетворение от работы, удовольствия, хорошие намерения и качества, – со временем мозг примет другую форму. Вы встроите в него силу и устойчивость, а также реалистичный оптимизм, отличное настроение и чувство собственной значимости. Подумайте о прошлой неделе: на чем главным образом вы были сосредоточены?

На самом деле то, чему вы уделяете внимание, является главным инструментом по формированию вашего мозга. Проблемы на работе, боль или серьезное беспокойство естественным образом привлекают внимание. Однако в целом вы способны повлиять на то, что лежит в основе вашего разума. Это значит, что вы осознанно продлеваете и даже создаете опыт, меняющий мозг к лучшему.

Я подробно расскажу вам, как это делать, начиная с главы 4. Тем не менее начните принимать хорошее прямо сейчас. Эта практика, затрагивающая позитивные ощущения, сводится к простым рекомендациям: *примите это, насладитесь этим*. Затем осознайте, как эта практика повлияла на вашу жизнь.

Самые полезные ощущения

Взгляните на свой внутренний сад. Какие цветы стоило бы посадить в нем? Возможно, определенные виды ощущений помогут вам больше, чем остальные?

Негативные переживания иногда бывают полезны⁴⁰. Например, в студенческие годы я работал в ночную смену на заводе по розливу напитков, и та летняя подработка закалила меня. Но у них имеются и неотъемлемые отрицательные стороны: психологический дискомфорт, воздействие стресса на здоровье и т. д. Они также могут спровоцировать или ухудшить конфликтные ситуации с окружающими людьми. Когда мы с супругой воспитывали двух своих маленьких детей, нам приходилось очень тяжело. Мы часто кричали друг на друга. Издержки переживания негатива превышают выгоды, а зачастую выгод нет вовсе – есть только боль и слезы. Поскольку нейроны, которые горят вместе, связываются, удержание негативного ощущения до того момента, как оно станет полезным, похоже на бег по кругу в аду. И беспрестанно думая об этом, вы копаете все более глубокую яму в своем мозге.

С другой стороны, позитивное ощущение всегда полезно и редко ведет к боли и слезам. Зачастую оно приятно. К тому же лучший способ сформировать такие внутренние силы, как целеустремленность, ощущение перспективы, положительные эмоции и сострадание, – испытать их вживую. Если вы хотите стать более благодарным, в основе вашего разума должно лежать чувство благодарности. Если вы хотите испытывать больше любви к себе, стремитесь к принятию, признанию, одобрению, поддержке и заботе о самом себе. Как взрастить добро в своем разуме? *Нужно принять соответствующее ощущение*. Так вы встроите его в свой мозг и создадите новые нейронные цепи, которые останутся с вами навсегда. Принятие хорошего не только формирует особые внутренние силы. Оно обладает встроенными выгодами общего характера: вы станете активным и более внимательным, а также начнете уважать себя. Кроме того, как вы узнаете из главы 3, со временем повысится чувствительность мозга к позитивным ощущениям. Так они будут превращаться во внутренние силы быстрее и проще.

Самостоятельная нейропластичность

Мой друг-невролог однажды описал мозг как «три фунта пудинга из маниока». Мозг похож на скользкий непривлекательный комок. Но это главный орган тела и к тому же основной внутренний источник вашего благополучия, ежедневной эффективности, психологического здоровья, личного роста, креативности и успеха. Ваши чувства – гнев или спокойствие, разочарование или удовлетворенность, одиночество или любовь – зависят от ваших нейронных сетей. Функционирование мозга является основой прочных

⁴⁰ Southwick, Charney . The Science of Resilience.

отношений, успешных организаций, процветающих наций и, наконец, нашей жизни в спокойном и стабильном мире.

Наука нейропластичности, зависящей от опыта, показывает, что каждый человек способен изменить свой мозг к лучшему. Именно это Джеффри Шварц называл *самостоятельной* нейропластичностью. Если вы не воспользуетесь своей силой, на ваш мозг будут влиять другие факторы: давление на работе и дома, технологии и СМИ, настойчивые люди, долгосрочные последствия болезненного прошлого опыта и, как вы узнаете из следующих глав, сама мать-природа.

С другой стороны, вы можете применять силу самостоятельной нейропластичности ежедневно. Это легко, быстро и приятно. Она сформирует *стабильное* чувство легкости, уверенности, принятия себя, доброты, любви, удовлетворенности и душевного спокойствия. В целом смысл описанных в этой книге практик очень прост: с их помощью вы превратите повседневные позитивные ощущения в позитивные нейронные структуры. Говоря научным языком, вы *активируете* психологические состояния и затем *встраиваете* их в качестве нейронных черт. И при необходимости вы сможете воспользоваться своими внутренними силами – тем добром, которое растет в вашем сознании.

Используя свой разум, вы измените свой мозг, который, в свою очередь, преобразит ваш разум к лучшему. Шаг за шагом, синапс за синапсом вы встроите счастье в свой мозг.

При этом вы преодолеете предрасположенность к негативу: мозг успешно учится на основе плохого опыта, но плохо учится на основе хорошего опыта. Если разум похож на сад, то его «почва» более благоприятна для сорняков, чем для цветов. Поэтому так важно высаживать семена внутренних сил, постоянно принимая хорошее.

Примите это

- К внутренним силам человека относятся спокойствие, удовлетворенность и любовь, а также жизненная энергия, уверенность, целеустремленность и проницательность. Эти силы помогут вам справиться с трудностями в жизни, преодолеть стресс, излечить боль прошлого, сохранить благополучие, выполнять работу дома и на работе, сохранять терпение и заботиться об окружающих.
- Основная часть ваших внутренних сил развивается со временем. Эта книга посвящена формированию внутренних сил на основе позитивного опыта – *подключению счастья*.
- Простое наблюдение за разумом невероятно полезно, но вам также нужно снизить уровень негатива и повысить уровень позитива. Я уделяю внимание второму: выращиванию цветов в саду разума, то есть изменению структур вашего мозга.
- В основе любой психической активности – видов и звуков, радости и печали – лежит соответствующая нейронная активность. Постоянная психическая и нейронная активность стабильно меняет нейронную структуру. Это называется нейропластичностью, зависящей от опыта. Она предполагает, что вы используете свой разум с целью изменить свой мозг, чтобы, в свою очередь, изменить разум к лучшему.
- Лучший способ достичь большего счастья и сформировать внутренние силы – испытать их и затем превратить эти позитивные психические состояния в позитивные нейронные черты. Это и есть *принятие хорошего*: активация положительных ощущений и их встраивание в мозг.

Глава 2

Липучка для всего плохого

Более 20 лет назад мой профессор по нейронауке для психологов пришел на занятие с огромным ведром. Он надел желтые резиновые перчатки и эффектным жестом вынул из раствора человеческий мозг, похожий на маленький пористый кочан цветной капусты. Слушая лекцию, я испытал странное чувство сдвига. Эта штука желтоватого цвета в руке профессора «там» была также «здесь» – внутри моей головы, и она пыталась осмыслить то, что он держит. До меня внезапно дошло, что именно этот непривлекательный предмет в моей

голове на самом деле воспроизводил изображение ведра, звук голоса преподавателя и мое отвращение. Каждое чувство удовольствия и боли, любви и потери, которое я когда-либо испытывал, возникало в результате работы этого блестящего комка плоти. Мой мозг был последним каналом, через который проходили все потоки идей. Они объединялись, создавая каждый момент сознания.

Люди с давних времен хотели понять, почему мы радуемся или грустим, помогаем или вредим друг другу. Мудрецы и ученые изучали *психические* источники счастья и страдания. Теперь впервые в истории мы можем спросить себя: каковы их *нейронные* причины? Ответы кроются в структурах и процессах, происходящих в человеческом мозге, который сформировался *в ходе эволюции*.

Мозг не возник за одну ночь. Его способности и тенденции развивались сотни миллионов лет. Факторы, сформировавшие эту долгую обезличенную историю, проявляются сегодня в нашей жизни в зависимости от наших качеств. Представьте, что сегодня вы выполнили двадцать дел и допустили одну ошибку. О чем, скорее всего, вы будете думать перед сном? Вероятно, об ошибке, хотя она составила лишь крошечную часть вашего дня. Причина этого находится в эволюции мозга. Узнав, как развивался ваш мозг, вы лучше поймете себя и других. К тому же вы начнете эффективнее использовать и менять эту удивительную бесформенную «капусту» в своей голове.

Эволюционирующий мозг^[41]

Каждый человек имеет общих предков с летучими мышами, бегониями и бактериями – вплоть до самых первых микроорганизмов, которые возникли как минимум 3,5 миллиарда лет назад^[42]. Многоклеточные зародились в древних морях 650 миллионов лет назад^[43]. Спустя 50 миллионов лет у них сформировалась нервная система, координирующая сенсорную и моторную системы. Млекопитающие появились около 200 миллионов лет назад, а первые приматы – около 60 миллионов лет назад^[44]. Два с половиной миллиона лет назад наш предок-гоминид, *Homo habilis*, развился настолько, что начал применять каменные орудия^[45]. Наш вид – *Homo sapiens*, «умная обезьяна» – возник около 200 тысяч лет назад^[46].

Решение проблемы выживания, с которой столкнулись самые разные существа, начиная от медуз и моллюсков и заканчивая ящерицами, мышами, обезьянами и первобытными людьми, на протяжении последних 600 миллионов лет встраивалось в развивающуюся нервную систему^[47]. За последние несколько миллионов лет объем мозга вырос втрое, и на его структуру активно воздействовал естественный отбор. Наши человекоподобные и человеческие предки жили небольшими группами, занимались охотой и собирательством^[48]. Около 10 тысяч лет назад появилось сельское хозяйство. Первозданный мир древних людей был прекрасен. Для него были характерны простота, спокойный ритм и наличие времени для отношений – чего катастрофически не хватает нашим современникам.

Проблемы выживания наших предков, например перспектива быть атакованным и съеденным хищниками, существенно отличались от наших. Живя небольшими группами, они редко встречали незнакомых людей. Если такие встречи происходили, то зачастую заканчивались плачевно. В среднем один из восьми человек погибал в конфликтах между племенами^[49]. Для сравнения: в XX веке в военных действиях погибал один из ста. Кроме того, наши предки страдали от голода, паразитов, болезней, травм, риска при рождении детей. Не было обезболивающих препаратов или полиции. Тот мир был утробой человеческого мозга, который усердно адаптировался к его условиям. Результат сегодня находится между вашими ушами, и он продолжает влиять на ваши ощущения и управлять вашими действиями.

Плохое сильнее хорошего^[50]

Чтобы передать свои гены, нашим предкам – рептилиям, млекопитающим, приматам, гоминоидам и людям – пришлось создать своеобразные «пряники» в виде жилья, еды и секса. При этом они должны были избегать неприятностей, то есть «кнутов» – хищников, голода и агрессии других представителей своего вида. И «пряники», и «кнуты» важны, но между ними есть важное различие. С позиции выживания наказания оказывают большее воздействие, чем поощрения. Если вам не удастся найти «пряник» сегодня, у вас будет возможность сделать это завтра. Однако если вам не удалось избежать «кнута» сегодня – хоп! Больше никаких «пряников». Правило № 1 в диком мире звучит так: съешь обед сегодня – не стань обедом сегодня. На протяжении миллионов лет «кнуты» оставались вопросом жизни и смерти: вы должны были уделять им

дополнительное внимание, активно реагировать на них, четко запоминать их и со временем становиться даже более чувствительным к ним.

В результате мозг выработал врожденную *предрасположенность к негативу*. Она возникла в жестких условиях, которые очень отличаются от наших современных условий жизни. Тем не менее она активизируется, когда мы стоим в пробке, направляемся на встречу, пытаемся уладить ссору между братьями, садимся на диету, смотрим новости, убираемся дома, платим по счетам или идем на свидание. Ваш мозг всегда готов к негативу, потому что хочет, чтобы вы выжили.

Заботиться о себе

Прежде всего стоит отметить, что мозг постоянно ищет скрытые угрозы или предполагает потери^[51]. Вот почему новостные программы, как правило, начинаются с репортажей о последних убийствах или катастрофах. Как говорят журналисты, чем больше крови, тем интереснее новость. В ходе эволюции боязливые и активные животные, живущие группами, с большей вероятностью передавали свои гены. Эти тенденции теперь вплетены в нашу ДНК. Даже если вы расслаблены, счастливы и не одиноки, ваш мозг продолжает сканировать мир на предмет потенциальных угроз, разочарований и межличностных проблем. Таким образом, на задворках вашего разума обычно таится чувство тревоги, недовольства и одиночества, которое активизирует эту бдительность.

Когда какое-то событие идет не по плану или грозит проблемой, мозг фокусируется на нем своим туннельным зрением^[52]. Он не замечает всего остального. Если ваш босс отзывается о вас как об идеальном сотруднике, но в этой бочке меда есть небольшой элемент критики, вы, скорее всего, сосредоточитесь на единственном критическом замечании. Негативные стимулы воспринимаются быстрее и проще, чем позитивные^[53]. Мы распознаем злые лица быстрее, чем счастливые^[54]. Фактически мозг реагирует даже без участия вашего сознания, когда видит мрачное лицо человека^[55].

Сила боли

Плохое (болезненное, расстраивающее) ощущение, как правило, пересиливает хорошее (приятное, успокаивающее). Психолог Дэниел Канеман, получивший Нобелевскую премию по экономике, исследовал, почему люди прикладывают больше усилий для того, чтобы избежать потерь, чем для получения эквивалентной выгоды^[56]. Если вы состоите в продолжительных тесных отношениях, как правило, требуется не менее пяти позитивных взаимодействий, чтобы сбалансировать одно негативное^[57]. Люди достигают успеха, когда положительные моменты превосходят отрицательные хотя бы в соотношении 3:1, а в идеале еще выше^[58]. Негатив заражает позитив в большей степени, чем позитив очищает негатив^[59]. Например, одна ошибка навредит репутации героя больше, чем одно доброе дело улучшит репутацию злодея^[60].

Дополнительное воздействие плохого на ваш разум объясняется более сильной реакцией мозга на неприятности, чем на удовольствия^[61]. Где-то в вашей голове находится центральный участок излишней реактивности, включающий в себя три отдела: *миндалевидное тело*, *гипоталамус* и *гиппокамп*. Миндалевидное тело реагирует на приятные события и чувства^[62], но у большинства оно острее реагирует на негатив^[63].

Представьте на минуту, что вы поругались с кем-то и испытываете беспокойство из-за этого. Чужой гнев активировал ваше миндалевидное тело точно так же, как это сделал бы лев миллион лет назад^[64]. Чтобы запустить реакцию «бей или беги», в гипоталамус и контрольные центры *симпатической нервной системы*, которые находятся в стволовой части мозга, поступают сигналы тревоги. Гипоталамус посылает срочный сигнал о нехватке *адреналина*, *кортизола*, *норэпинефрина* и других гормонов стресса. Теперь ваше сердце бьется чаще, мысли ускоряются, и вы испытываете потрясение или страх. Гиппокамп оставил первоначальный нейронный след – что произошло и как вы себя при этом чувствуете – и затем запустил его консолидацию в сетях кортикальной памяти, чтобы позже вы могли сделать выводы^[65]. Активированное миндалевидное тело похоже на нейронный эквивалент четырехполосной трассы. Оно приказало гиппокампу сохранить это стрессовое ощущение, обозначив, что новые малыши-нейроны будут фактически всегда напуганными^[66].

Порочный круг

Со временем неприятные ощущения делают миндалевидное тело *еще более* чувствительным к негативу. Этот эффект снежного кома возникает, потому что кортизол, поступающий из гипоталамуса, проникает в кровь и попадает в мозг^[67]. Там он стимулирует и укрепляет миндалевидное тело, отчего сигнал тревоги в вашем мозге звучит чаще и громче.

Что еще хуже – даже после того, как опасность миновала или вы поняли, что это ложная тревога, организму требуется немало времени для нормализации уровня кортизола. Например, вы попали в опасную ситуацию за рулем. Спустя 20 минут вы будете по-прежнему чувствовать возбуждение и дрожь.

При этом кортизол в вашем мозге возбуждает, ослабляет и, наконец, двойным ударом убивает клетки гиппокампа, постепенно уменьшая его^[68]. Это настоящая проблема, поскольку гиппокамп помогает объективно оценивать ситуацию^[69], успокаивает миндалевидное тело и сообщает гипоталамусу о том, что больше гормонов стресса не требуется. Теперь событие, идущее не по плану, сложнее рассматривать в контексте многих других, идущих по плану. К тому же вам труднее успокоить легко выходящее из-под контроля миндалевидное тело и гипоталамус.

В свою очередь, чувства стресса, беспокойства, раздражения или обиды, испытанные сегодня, сделают вас *более уязвимым* для этих чувств завтра. Послезавтра вы станете еще более уязвимым для них. Негатив ведет к еще большему негативу, и это настоящий порочный круг.

Паранойя бумажного тигра

Один аспект склонности мозга к негативу настолько важен, что заслуживает особого внимания. Речь идет о силе страха. Наши предки могли допустить два вида ошибок: 1) думать, что в кустах затаился тигр, которого на самом деле нет; 2) думать, что в кустах нет тигра, хотя он там есть. Цена первой ошибки – бессмысленная тревога, цена второй – смерть. Как следствие, в ходе развития мы совершали первую ошибку тысячи раз, чтобы не допускать второй.

Люди по-прежнему совершают вторую ошибку^[70]. Лично я редко пользуюсь зубной нитью и слишком быстро вожу машину. Разновидность второй ошибки – излишне оптимистичное отношение к возможным выгодам по сравнению с последствиями. Например, многие игроки в азартные игры чересчур преувеличивают вероятность выигрыша. Но в целом в соответствии с базовыми режимами мозга мы склонны *переоценивать* угрозы, *недооценивать* шансы и ресурсы как для борьбы с угрозами, так и для воплощения возможностей^[71]. Наши убеждения меняются в соответствии с информацией, которая подтверждает их. При этом мы игнорируем или отрицаем ту информацию, которая говорит об их ошибочности. В миндалевидном теле даже есть специальные участки, отвечающие за то, чтобы мы не переставали бояться, особенно в детстве^[72]. В результате мы сильно волнуемся из-за незначительных угроз. Кроме того, мы упускаем шансы, которые на самом деле более значимы, чем кажется. Фактически наш мозг предрасположен к «паранойе бумажного тигра».

На эти биологические тенденции влияют многочисленные факторы. Например, ваш темперамент. Некоторые люди (я в том числе) по своей природе чаще волнуются, чем остальные. Также тревожный или болезненный жизненный опыт, особенно травмирующий, сделает человека более пугливым. Если вы росли в опасном районе, ваши родители были злыми или непредсказуемыми, вас травили в школе – вы можете по-прежнему проявлять осторожность, даже проживая в безопасном месте с приятными соседями. Это нормально. Текущая жизненная ситуация тоже имеет значение. Возможно, вы живете с человеком, который часто выходит из себя без повода, или не ладите с коллегами. Экономический фактор также играет свою роль. По вполне понятным причинам люди испытывают неуверенность, когда у них туго с деньгами и повседневная жизнь похожа на напряженную гонку. В ходе истории политические группировки пользовались страхом людей, чтобы захватить или удержать власть.

Каково ваше личное ощущение страха? Оно колеблется от легкой настороженности, осмотрительности, опасения и тревоги до беспокойства, одержимости, паники и ужаса? Какую роль страх играет в вашей жизни? Когда мы боимся, мы мечтаем о малом, держим при себе свое мнение, крепче держимся к «нам»

и испытываем больше страха и гнева по отношению к «ним». Поскольку другие люди уязвимы для страха так же, как и мы, наши действия в состоянии страха кажутся им угрозой. Они проявляют чрезмерную реакцию, заставляя нас бояться еще больше.

Застежки-липучки и тефлон

Предрасположенность к негативу также воздействует на структурообразующие процессы в вашем мозге. Это работает следующим образом. Как мы знаем, то, что происходит в разуме, влияет на мозг. В результате возникают два способа познания, два вида памяти: *эксплицитная* и *имплицитная*. Первая содержит все ваши личные воспоминания, начиная с детства и закачивая событиями, случившимися десять минут назад^[73]. Например, умом я понимаю, как больно идти в тесных ботинках для скалолазания по длинному маршруту в парке Йосемити. Однако я помню лишь те потрясающие чувства, когда ты стоишь на вершине горы со своим другом. Эксплицитная память также включает в себя так называемые декларативные знания, своего рода энциклопедию информации о таких вещах, как велосипед, форма Земли и номер вашей страховки.

Имплицитная память включает в себя процедурную память. Это знание о том, как что-то делать, например как управлять велосипедом или вести деликатный разговор с другом. Она также содержит ваши предположения и ожидания, эмоциональные остатки прожитого опыта, модели отношений, ценности и склонности, а также всю внутреннюю атмосферу разума. Это похоже на огромный склад, где хранятся не только многие из ваших внутренних сил, но и чувство собственной неполноценности, нереализованные желания, стремление обороняться и старые обиды^[74]. То, что попадает на этот склад, становится основой ваших чувств и действий. Его содержимое, как правило, влияет на вашу жизнь больше, чем содержимое эксплицитной памяти.

К сожалению, на формирование имплицитной памяти влияет предрасположенность к *негативу*^[75]. Неприятные переживания немедленно заносятся в ваши внутренние устройства хранения: как известно, обжегшись на молоке, будешь дуть на воду. Обычно мы быстрее учимся на основе боли, а не удовольствия. Прочная неприязнь возникает быстрее, чем добрые чувства. Доверие в отношениях легко потерять и сложно восстановить. Проще запомнить о человеке что-то плохое, чем хорошее. Вот почему в политических кампаниях преобладает негативная реклама. Недовольство запоминается надолго и поэтому разжигает затяжные конфликты как между членами семьи, так и между нациями. Несколько болезненных ситуаций с ощущением собственной ничтожности могут способствовать появлению чувства беспомощности^[76], а это главная причина депрессии^[77]. Чтобы восстановить уверенность в себе и в своих силах, человеку обычно нужно испытывать чувство собственной значимости гораздо чаще, чем чувство беспомощности. Так или иначе, негативные психические состояния могут легко превратиться в негативные нейронные черты.

При этом большинство хороших новостей, если только они не интенсивны и не новы, практически не влияют на системы имплицитной памяти в мозге. Это происходит по трем причинам. Во-первых, мы склонны упускать из виду хорошие новости. Обычно мы заняты решением проблем или поиском того, о чем стоило бы беспокоиться. Хорошие явления окружают нас повсюду – птицы поют, люди улыбаются, сердца по-прежнему бьются, однако мы не придаем им особого значения. Во-вторых, признание положительного факта не всегда вызывает хорошее *ощущение*. Мы заканчиваем задание (хороший факт) и переходим к следующему, практически не испытывая удовлетворения. Кто-то делает нам комплимент, но мы игнорируем его. Мы слышим детский смех, но он не радует наши сердца.

В-третьих, даже если вы замечаете хороший факт, вызывающий позитивные ощущения, он вряд ли будет занесен в вашу имплицитную память и превратится в нейронную структуру. Только если это не моменты, когда вы чувствуете себя на миллион долларов, позитивные ощущения задействуют стандартные системы памяти. Чтобы оказаться в «буфере» долговременной памяти, информация должна храниться в «буферах» кратковременной памяти столько, сколько понадобится. Время хранения зависит от опыта и человека. Как минимум – несколько секунд, но чем дольше, тем лучше. Фактически, чтобы изменить свой мозг, вы должны положить в основу разума позитивные ощущения.

Но часто ли мы удерживаем позитивное ощущение в течение пяти, десяти или двадцати секунд? Или дольше? Я точно не уделял этому внимания до тех пор, пока не понял значимость осознанного принятия

хорошего и не начал постепенно заполнять дыру в своем сердце. Предположим, какое-то событие вызывает ваше удовлетворение или любовь. Открываетесь ли вы этому чувству, скажем, на десять секунд? Сохраняете ли вы его в своем сознании, проникая в него, пока оно проникает в вас? Многие люди не делают этого. Но без этого ценность приятного ощущения будет утрачена. Ваш мозг похож на липучку для негативных ощущений и на тефлон для позитивных.

Пустые усилия

Если вы не принимаете положительные переживания осознанно, они обычно проходят сквозь ваш мозг, как вода через решето. Они не оставляют практически ничего хорошего, но остаются в решете негативно настроенной имплицитной памяти. Ощущение кажется хорошим, но с точки зрения развития нейронной структуры его будто бы и не было. Это основной недостаток многих формальных программ по стресс-менеджменту, подготовке кадров, воспитанию детей, обучению осознанности или состраданию, коучингу, психотерапии, лечению наркотической и алкогольной зависимости^[78]. В жизни менеджеры, преподаватели и родители сталкиваются с той же проблемой. Прилагая усилия и применяя навыки, мы создаем полезные психические состояния, которые приносят удовлетворение. Но в большинстве случаев мы не тратим несколько дополнительных секунд на то, чтобы *встроить* это ощущение в мозг. Я говорю и о себе в том числе. Меня как психотерапевта взволновало и опечалило осознание того, что огромная доля позитивных мыслей и чувств, которые клиенты испытали с моей помощью, принесла им мало пользы.

Последствия негативного уклона расстроили и разочаровали «преподавателя», которым я тоже когда-то был. Вы можете посещать тренинг по лидерству, двухгодичную программу бакалавра гуманитарных наук, курсы для родителей или просто пытаетесь снизить уровень беспокойства, грусти или стресса. Вы стараетесь привнести в свое сознание что-то хорошее – спокойствие, счастье или чувство исцеления. Но спустя несколько часов (или даже раньше) вы понимаете, что как будто ничего и не делали. Вы словно толкаете тяжелый камень в гору, чтобы он вновь скатился вниз.

Склонность к негативу – не наша вина. Не мы создали ее. Тем не менее *в наших силах* исправить ситуацию.

Выровнять игровое поле

Предрасположенность к негативу не означает, что вы не можете быть счастливым. Но если вы счастливы, то только вопреки ей, потому что она готова вступить в игру в любой момент. Когда вы чувствуете себя хорошо, она, притаившись на заднем плане, ищет повод, чтобы вновь испортить вам настроение. Когда вам плохо, она делает все, чтобы вам стало еще хуже.

Эта предрасположенность создает два типа проблем. Во-первых, она приковывает ваше внимание к плохому или тому, что может быть плохим. Она заставляет вас проявлять чрезмерную реакцию и помещает отрицательные ощущения в имплицитную память. Так создается порочный круг негатива в вашем мозге и в отношениях с другими людьми. Повышается уровень стресса, беспокойства, разочарования, раздраженности, обиды, печали, несовершенства и напряженности в отношениях с другими людьми.

Во-вторых, склонность к негативу уводит ваше внимание от хороших фактов вокруг вас. Она заставляет вас слабо реагировать на позитивные обстоятельства. Из-за нее положительные ощущения проскальзывают через ваш мозг, практически не оставляя следа. Это похоже на узкое горлышко бутылки, через которое счастьем трудно проникнуть в ваш мозг.

Процентная ставка по вкладу показывает, какую финансовую выгоду вы получаете ежедневно. Какая ставка заинтересует вас больше – низкая или высокая? Схожим образом *обменный курс* положительных психических состояний к позитивным нейронным чертам показывает, какую психологическую выгоду вы будете получать ежедневно. Тот же вопрос: какой курс заинтересует вас больше – низкий или высокий? К сожалению, негативизм занижает этот обменный курс. Он словно сплюсчивает ваши выгоды: счастье, вклад в жизнь других и успех.

Фактически данное свойство позволяет выжить, но отрицательно влияет на качество жизни, спокойные и прочные отношения, устойчивое психическое и физическое здоровье. Это стандартный режим мозга каменного века. Если не взять на себя ответственность за него, он продолжит управлять нами.

Стремление к позитиву выравнивает игровое поле. Принятие хорошего корректирует две тенденции предрасположенности к негативу. Эта практика понижает уровень негативных чувств, мыслей и действий и повышает уровень позитива.

Со временем принятие хорошего позволит вам осознать, что ключевые потребности в безопасности, удовольствии и социальных связях наконец-то удовлетворены. Мы разберем этот вопрос в следующей главе.

Примите это

- На протяжении истории человечества людей интересовали причины страданий и счастья. Теперь мы понимаем, как базовые структуры и процессы в мозге формируют наши ощущения.
- Нервная система развивалась в течение 600 миллионов лет. Решения проблем выживания, с которыми сталкивались древние рептилии, млекопитающие, приматы и люди, активно проявляются в мозге современного человека.
- Чтобы выжить и передать гены, наши предки должны были осознавать все опасности, потери и конфликты. В результате мозг выработал предрасположенность к негативу. Он ищет плохие новости, активно реагирует на них и быстро сохраняет ощущение в нейронной структуре. Мы по-прежнему можем быть счастливы, но это свойство мозга создает постоянную уязвимость для стресса, тревоги, разочарования и обиды.
- Ключевым аспектом негативизма является особая сила страха. Мы склонны переоценивать угрозы и недооценивать возможности и ресурсы. В то же время отрицательный опыт делает мозг чувствительным к негативу. Из-за этого повышается вероятность появления негативных чувств в будущем. Возникает порочный круг.
- Внутренние силы возникают главным образом из позитивного опыта. Но если не уделять им осознанного устойчивого внимания, основная доля положительных ощущений пройдет сквозь наш мозг, как вода сквозь решето. Они приносят удовольствие лишь в течение непродолжительного времени, не обладая серьезной долгосрочной ценностью. Они не способны изменить нейронную структуру. Мозг похож на липучку для негативных ощущений и тефлон для позитивных.
- В то время как склонность к негативу полезна для выживания в суровых условиях, она отрицательно влияет на качество жизни, отношения с людьми, личный рост и здоровье в долгосрочном плане. Из-за нее мы слишком хорошо учимся на основе негативного опыта и плохо – на основе позитивного опыта.
- Лучший способ свести на нет предрасположенность к негативу – постоянно принимать хорошее.

Глава 3 Зеленый мозг, красный мозг

Человеческая природа издавна была объектом пристального внимания от поэтов древности до обычных людей. Глядя на горизонт океана или на звезды, человек задавался вопросом: «*Кто я?*» Ответ важен по многим причинам.

Если мы по своей натуре бойцы и беглецы, жадные и навязчивые, завистливые и подлые, значит, мы нуждаемся в сильных авторитетных лицах, жестких правилах, огромном чувстве вины и стыда. Если же мы спокойны, благородны и добры, то можем жить свободнее. Нас может вести вперед собственное сознание и желание заботиться о других.

До недавнего времени ответов на фундаментальные вопросы о человеческой природе, основанных на фактах, было мало. Но исследования в эволюционной нейропсихологии и смежных областях дали ясные результаты.

Они поясняют, как найти *устойчивое* чувство безопасности, удовлетворенности и нежной любви. Давайте рассмотрим три «операционные системы» мозга, две режима этих систем и одну практику – принятие хорошего. Все они помогут вам обрести счастье. Возможно, этот раздел книги покажется вам немного сложным. Но я надеюсь, что он станет для вас действительно полезным и многообещающим способом понять себя и других. Начиная со следующей главы, мы изучим практические способы по превращению повседневных положительных ощущений в стабильное счастье и другие внутренние силы.

Три «операционные системы»

Мозг развивался в три этапа. Они слабо связаны с фазами эволюции рептилий, млекопитающих, приматов и первобытных людей. Три уровня вашего мозга создавались снизу вверх, как напольные покрытия в доме. *Ствол головного мозга* идет от вершины спинного мозга. Он отвечает за основные функции выживания, например дыхание. Кроме того, он стимулирует и управляет вашим поведением. *Подкорка* мозга находится на стволе головного мозга и распространяется до центральной части вашей головы. Это центр эмоций, мотивации и привязанности. *Кора* головного мозга является его внешней оболочкой. Она запускает абстрактное мышление, воспоминания о прошлом, мысли о будущем и главные социальные способности, такие как эмпатия, речь и совместное планирование.

При этом практически одновременно развивались вегетативная нервная система и очень важный орган – *блуждающий нерв*. Древнейший отдел блуждающего нерва поддерживает *парасимпатическую* часть вашей вегетативной нервной системы, которая успокаивает и затормаживает реакцию организма. Также этот отдел стимулирует уход от угроз или оцепенение. *Симпатическая* часть вегетативной нервной системы дополняет и зачастую борется с воздействием парасимпатической нервной системы. Она также заряжает энергией и возбуждает. Кроме того, она способствует непрерывному поиску новых возможностей, борьбе или бегству в ответ на угрозы. Самый новый отдел блуждающего нерва, присущий исключительно млекопитающим, поддерживает «систему социальной активности». Его отростки распространяются вниз до сердца и других органов, вверх до гортани, где они меняют тон голоса, и до головы, где они управляют вашим выражением лица.

По мере развития мозга развивались и его способности удовлетворять три наши ключевые потребности – в *безопасности, удовольствии и социальных связях*. Так появились три «операционные системы»: одна избегает повреждений, вторая стремится к награде, а третья вызывает привязанность к другим людям. (Для создания этой модели я адаптировал известную работу Пола Маклина^[79], Яака Панксеппа^[80], Стивена Порджеса^[81], Пола Гильберта^[82] и Тори Хиггинса^[83].) Звучит довольно сложно, но в повседневной жизни достаточно простых примеров. Представьте, что вы отправляетесь на ужин с другом. По пути в ресторан вы избегаете повреждений – не перебегаете дорогу на красный свет светофора. В ресторане вы садитесь за стол и стремитесь к награде – чему-то вкусному. Общаясь со своим другом, вы чувствуете социальную связь, привязанность к нему.

Итак, система избегания повреждений связана со стволом головного мозга, старейшим отделом блуждающего нерва и парасимпатической нервной системой. Она уходит корнями в самые ранние стадии эволюции позвоночных, в том числе рыб, амфибий и рептилий. Система стремления к награде связана с подкоркой, симпатической нервной системой и эволюцией млекопитающих. Система привязанности к другим связана с корой головного мозга, самым новым отделом блуждающего нерва и эволюцией приматов и первобытных людей. Другими словами, симпатическая нервная система также помогает избежать угроз с помощью реакции «бей или беги». Кроме того, эволюция млекопитающих однозначно способствует формированию сложных типов социального поведения. Звучит довольно забавно, но я мысленно представляю ящерицу, мышь и обезьяну в роли систем избегания, стремления и привязанности соответственно. Образно говоря, мы удовлетворяем свои главные потребности в безопасности, удовольствии и социальных связях, когда гладим ящерицу, кормим мышь и обнимаем обезьяну.

Разумеется, нельзя относиться к подобным метафорам слишком серьезно. Сегодня три описанные «операционные системы» используют наш мозг для своих задач, которые определяются выполняемыми ими *функциями*, а не анатомией. Функции данных систем берут начало в древних биологических целях – уплыть от хищника, съесть морковку, оставить потомство. Однако в настоящее время они работают таким образом,

что сильно удивили бы пещерного человека, не говоря уже о золотой рыбке, суслике или горилле. Например, система привязанности к другим запускается, когда старшеклассница делает макияж перед выпускным, шимпанзе ищут блох друг у друга, степная полевка испытывает рост уровня окситоцина в присутствии других особей своего рода, а лосось плывет против течения на нерест. Фактически вы познаете жизнь из дома, который создавался в течение сотен миллионов лет.

Каждая «операционная система» имеет собственный набор способностей, психической активности и типов поведения (табл. 1). Для выполнения своих задач одна система может использовать черты двух остальных. Например, чтобы избежать угрозы вторжения в ваш дом, можно купить в магазине хозяйственных товаров надежный замок и завести большую собаку. Часто одновременно работают две-три «операционные системы». Находясь в супермаркете, вы можете шутить со своим ребенком, сидящим в тележке (привязанность), при этом выбирать продукты (стремление) и старательно обходить ряд с печеньем (избегание).

Таблица 1. Характеристики систем избегания, стремления и привязанности

Характеристика	Избегание	Стремление	Привязанность
Потребность	Безопасность	Удовольствие	Социальные связи
Проблема	Угроза	Потеря	Непринятие
Внимание уделяется	Риски	Возможности	Отношения
Приоритеты	Предотвращение гибели	Улучшение в жизни	Половая жизнь, близость, самоуважение
Ценит в других	Спокойствие	Стимулирование	Теплое отношение
Способности	Озноб, реакция «бей или беги»	Сбор, постоянная погоня	Эмпатия, привязанность, общий язык
Поведенческие особенности	Бдительность, затормаживание, увод	Энтузиазм, возбуждение, увлечение	Общительность, привязанность, любовь
Главные нейромедиаторы	Ацетилхолин	Дофамин, опиоиды	Вазопрессин
Отдел блуждающего нерва	Первый		Второй
Ключевые области мозга	Правое полушарие; менее активна левая зона префронтальной коры	Левое полушарие; более активна левая зона префронтальной коры	«Система социальной активности»

На мой взгляд, очень полезно понимать, когда мы заботимся об одной из своих ключевых потребностей, как чувствует себя та или иная система в процессе работы. Кроме того, важно иметь представление, как принимать главные ощущения, полезные для той или иной системы. Мы рассмотрим этот вопрос в следующей главе. Системы избегания, стремления и привязанности управляют нашими методами решения проблем. Они организуют и определяют основную долю наших чувств и действий. Они практически руководят всем – и делают это двумя абсолютно разными способами.

Адаптивный режим

Представьте день, когда вы чувствуете себя прекрасно. Проснувшись, вы провели несколько минут в постели в легких мыслях о предстоящих встречах и делах. Вас не раздражает пробка по дороге на работу. Вы просто слушаете радио и не позволяете другим водителям тревожить вас. Возможно, вам не очень нравится ваша работа, но сегодня вы сосредоточены на чувстве успеха от завершения очередного задания. По дороге домой звонит ваш супруг (супруга) и просит заехать в магазин. Хотя вы не очень любите заниматься этим после работы, но напоминаете себе, что это займет всего пятнадцать минут. Вечером вы ждете любимую телепередачу и наслаждаетесь просмотром.

Теперь давайте взглянем на тот же день под другим углом. Вы проснулись, провели несколько минут в постели в пессимистичных мыслях о предстоящей скучной работе. Пробки вывели вас из себя, а когда кто-то подрезал вас, вы разозлились и начали сигналить. Вы приступаете к обязанностям, будучи по-прежнему взвинченным. Ситуацию усугубляет то, что вам предстоит очень много механической работы. Вы едете домой в вымотанном состоянии, не желая ничего делать. Ваш супруг (супруга) звонит вам и просит заехать в магазин. Вы раздражаетесь, но сдерживаетесь и отправляетесь в магазин. Весь вечер вы бурчите, что кроме вас никто ничего не делает по дому. И даже любимая телепередача не доставляет удовольствия – настолько уставшим и злым вы себя чувствуете.

В течение двух воображаемых дней происходят одни и те же события. Единственная разница – как мозг справляется с ними, то есть *используемый режим*.

Каждая «операционная система» мозга имеет два режима: *адаптивный* и *реактивный*. Если система удовлетворила ключевую потребность, она возвращается в адаптивный режим. В этот режим вступает система избегания повреждений, когда вы чувствуете себя в безопасности. Благодаря ему вы спокойны и расслаблены. То же происходит с системой стремления к награде, когда вы испытываете удовольствие. Вы ощущаете благодарность, радость, успех и удовлетворение. Когда вы наладили отношения с другими людьми, ваша система привязанности вступает в адаптивный режим. Она вызывает чувства социальной связи, близости, сострадания, доброты, значимости и любви. Для простоты я называю этот режим мозга зеленым.

В этом состоянии вы преодолеваете трудности и не превращаете их в *стрессоры*. Происходят разные события, порой очень тяжелые. Однако в вашем мозге есть своеобразный гаситель шока, который не дает этим событиям выбить вас из колеи. Вы справляетесь с угрозой, утратой или неприятием без страха, разочарования или душевной боли. Вы по-прежнему живете, временами сталкиваясь с очень сложными ситуациями, но испытывая при этом базовые чувства защищенности, удовольствия и заботы.

Другими словами, когда ваш мозг *не поглощен* угрозой, потерей или отрицанием, он переходит в состояние покоя – адаптивный режим^[84]. Нейрохимические системы, вырабатывающие *окситоцин*^[85] и естественные *опиоиды*^[86], такие участки, как *субгенуальная поясная кора*^[87], и нейронные сети^[88], например парасимпатическая нервная система (PNS), запускают и удерживают это сбалансированное, устойчивое, *гомеостатическое* состояние. Находясь в нем, вы зачастую испытываете непринужденность, расслабленность и сравнительное спокойствие^[89]. При этом средняя или высокая активность PNS замедляет пульс, понижает кровяное давление, стимулирует пищеварение и насыщает ваше тело, мозг и разум. В таком режиме можно оставаться активным и энергичным: для этого требуется повышенная активность симпатической нервной системы. Млекопитающие, в том числе и люди, проявляют дружелюбие, игривость,

любопытство и креативность, испытывая защищенность, удовольствие и выстраивая социальные связи^[90]. Когда на приборной панели вашего мозга горит зеленый свет, вы по-прежнему сильны и решительны. Вы смело заявляете о себе, уверенно движетесь к поставленным целям, выступаете против несправедливости, живете с удовольствием, любите, творите, поддерживаете своих детей и весело проводите вечера с друзьями. Спокойны вы или активны, ваши эмоции в этом режиме остаются позитивными.

Таблица 2 описывает адаптивный режим систем избегания, стремления и привязанности. В этом режиме вы не испытываете давления и не раздражены: все в полном порядке. Вы ощущаете спокойствие и комфорт. Возможно, дела идут не очень хорошо, но жизнь продолжается, и вам комфортно в данной ситуации. Вам знакомы эти чувства, потому что это ваше состояние покоя, в котором нет места неудовлетворенности или тревоге. Это ваш внутренний дом. Вам не нужно когтями и зубами прокладывать путь домой. Когда страхи, расстройства или обиды проходят, вы возвращаетесь домой на красивую зеленую лужайку, которая будет там всегда, даже если ее ненадолго скрыл туман или тень разума, выбитого из колеи. Это то, кем вы являетесь на самом деле, и это знание служит источником вдохновения и облегчения одновременно.

Таблица 2. Адаптивный режим систем избегания, стремления и привязанности

Характеристика	Избегание	Стремление	Привязанность
Самоощущение	Защищенность	Удовлетворенность	Социальная связь
Мировоззрение	Защита	Достаток	Вовлеченность
Позиция	Уверенность	Удовольствие	Взаимосвязь
Провоцирует	Отстаивание	Желание	Забота
Смежные реакции	Достоинство, уравновешенность, самообладание	Щедрость, креативность	Эмпатия, сострадание, доброта, кооперация, любовь
Центральное ощущение	Спокойствие	Удовлетворенность	Любовь
Смежные чувства	Сила, покой, расслабленность, безмятежность, свобода, эффективность	Благодарность, радость, энтузиазм, чувство завершенности и успеха	Популярность, признательность, ценность, забота, особенность

Дома хорошо

Мозг является главным регулятором нашего организма. Находясь в адаптивном режиме, он сообщает телу о необходимости сохранить энергию, перезарядить и восстановить себя. Этот режим мозга сформировался у наших предков для предотвращения и преодоления тяжелых, истощающих вспышек стрессовой активности^[91]. Например, *эндорфины*, другие естественные опиоиды, и *оксид азота*, которые вырабатываются при переходе мозга в зеленый режим, убивают бактерии, облегчают боль, снимают воспаление^[92]. В отличие от патогенных процессов, вызывающих болезни, *салютогенный* адаптивный режим укрепляет здоровье^[93]. Ощущения в этом состоянии готовят ваш разум, мозг и тело к борьбе с предстоящими

сложностями реагирующим способом^[94]. В ходе эволюции такой режим стал вызывать приятные чувства, мотивируя наших предков стремиться к нему, потому что он хорош *сам по себе*.

Когда разум находится в зеленой зоне, ваши нейронные сети выходят из состояния дефицита или тревоги. Активность гипоталамуса снижается^[95]. Он – наш главный контролер жажды, голода, желаний и других стимулов – успокаивается одновременно с ощущениями нехватки, давления и потребности в чем-то. В вашем мозге уменьшается уровень антипатии, жадности и пристрастий: одним словом, *зависимостей*. Когда мотивы, основанные на недостаточности и тревоге, ослабевают, то же самое происходит с чувствами беспокойства и раздраженности, разочарования и одержимости, обиды и стыда. Вы все больше погружаетесь в адаптивный режим, и постепенно исчезают нейробиологические причины страданий: стресса, страха, разочарования, душевной боли^[96].

Вы наконец-то чувствуете себя защищенным, сильным, успешным и благодарным. Вы ощущаете уважение и любовь других. Вы способны проявить больше справедливости, сострадания и щедрости по отношению к другим. Ваше естественное чувство любви высвобождается и может свободно течь. Его подпитывает сознание того, что ваши главные потребности удовлетворены.

Зеленый мозг заразителен. Действуя в адаптивном режиме, вы помогаете переключиться в него окружающим. Когда вы не раздражены и не агрессивны, когда вы ни в чем не нуждаетесь, вы вряд ли кого-то разозлите. Если вы уравновешены, другим сложнее разозлить вас. Циклы позитива растут. Когда отношения становятся «зелеными», в них по-прежнему могут присутствовать недопонимание, столкновения и конфликты. Однако теперь люди улаживают их в адаптивном режиме, используя его в семьях, группах и организациях. Проблемы, конкуренция и столкновения никуда не исчезнут, но их решения будут базироваться на эмпатии и доброжелательности^[97].

Адаптивный режим мозга – ваше естественное состояние покоя – лежит в основе психологического исцеления, повседневного благополучия и эффективности, крепкого здоровья, прочных отношений и высочайших вершин человеческого потенциала. Принимая добро и осознавая, что ваши главные потребности удовлетворены, вы усиливаете нейронные основы этого режима. Ваш мозг становится более чувствительным к позитивным ощущениям и быстрее превращает их в нейронные структуры.

Липучка для хорошего

В ходе эволюции нашим предкам приходилось реагировать на *значимые* события, привлекавшие внимание. Это «кнут»? Нужно избегать его. Это «пряник»? Нужно получить его. Это дружелюбный представитель моего рода? Стоит ли строить с ним отношения? Впоследствии мозг выработал *сеть значимости*, которая реагирует как на хорошие события, например лицо друга, так и на плохие, например запах дыма внутри здания. Данная сеть сообщает вам о том, что является ценным и о чем нужно помнить. Эти сообщения управляют *сетью контроля исполнения*, расположенной в префронтальной коре сзади и над вашим лбом^[98]. Она формирует ваши действия, слова и мысли.

Если вы испытываете стресс, ваша сеть значимости острее реагирует на плохие известия, приводя вас в высшую степень готовности. Возможно, такая негативная чувствительность помогает вам выжить, однако она также может ухудшить настроение и вызвать чрезмерную реакцию. Принимая позитив, вы настроите свою сеть значимости на хорошие новости, то есть перейдете в *режим покоя*.

Чувствительность мозга к хорошему развивается различными способами. Верхняя и передняя *поясная кора* похожа на внутренний колокольчик, который звенит, если вы отклоняетесь от цели или плана («лучше вернуться на правильный путь!»). При непрекращающемся поиске возможностей принятия хорошего эта часть мозга будет удерживать вас в направлении положительных ощущений. Или возьмем, к примеру, инсулу (островковую долю головного мозга). Она постоянно «прислушивается» к вашему телу, которое сообщает мозгу о своем состоянии. Центральные функции организма, как правило, работают исправно, даже если вы испытываете легкую боль или проблемы с желудком. Когда ваше внимание устойчиво направлено на спокойное и приятное состояние физического благополучия, например сознание, что в помещении

достаточно воздуха для дыхания, инсула становится чувствительной к положительному ощущению. Оно доступно с каждым вдохом и очень важно для внутренних органов.

Не стоит забывать о миндалевидном теле, которое во многих отношениях является центром сети значимости. Оно реагирует как на плохие, так и на хорошие новости. Сниженная чувствительность этой области мозга к плохому уменьшит уровень тревожности или агрессии, но сама по себе не сделает вас более счастливым^[99]. Для этого нужна повышенная чувствительность к *позитиву*. Вам нужно то, что Уил Каннингэм называл «радостным миндалевидным телом»^[100].

С точки зрения активности миндалевидного тела можно выделить три группы людей^[101]. Одни в равной степени реагируют на позитивные и негативные стимулы. Другие обладают «угрюмым миндалевидным телом», которое острее реагирует на негативные стимулы. Риски и боль оказывают на них большее воздействие, чем возможности и удовольствие. У третьей группы ярче проявляется реакция на позитивные стимулы. Это те самые обладатели «радостного миндалевидного тела», в большей степени сосредоточенные на поддержке позитива, чем на предотвращении негатива^[102]. Они отличаются так называемой ориентацией на стремление, очень полезной для физического и психического здоровья, отношений и успеха^[103]. Такие люди также испытывают больше положительных эмоций по сравнению с первыми двумя группами^[104]. Фактически миндалевидное тело счастливых людей в большей степени стимулирует *центр удовольствия*^[105]. Этот центр контроля находится в мозге и запускает стремление к цели. По сути, счастье стимулирует нас предпринимать действия для реализации заветной мечты.

Для чего мозг научился превращать «угрюмое» миндалевидное тело в «радостное»? Чувствительность к негативу стремительно растет из-за порочных кругов, повышающих уровень гормона стресса кортизола. Это помогало нашим предкам миллионы лет назад выживать в джунглях, предупреждая об опасностях, делая мозг похожим на липучку для плохого.

Но выживание в условиях современной жизни меняет чувствительность миндалевидного тела к приятным ощущениям. Это усиливает стремление к возможностям и делает мозг похожим на липучку для хорошего.

Позитивные переживания, особенно новые, повышают уровень нейромедиатора дофамина. Принимая хорошее, как правило, вы продлеваете выработку *дофамина* в своем миндалевидном теле^[106]. Этот процесс усиливает реакцию миндалевидного тела на положительные факты. При этом гиппокамп принимает четкие сигналы: «Это хорошая вещь, запомни ее». В целом при участии передней поясной коры, инсулы, миндалевидного тела или других участков сети значимости или исполнительного контроля постоянное принятие позитива сделает ваш мозг более цепким к нему. Следовательно, увеличивается количество позитивных ощущений, что, в свою очередь, сделает мозг еще более «липучим». Это цикл позитива.

Реактивный режим

У мозга есть и другой режим работы^[107]. Он помогал нашим предкам выжить в случае угрозы, вероятности утраты или неприятия. Многочисленные нейронные системы постоянно сканируют чувства, которые сообщают о том, что не удовлетворены ваши главные потребности в безопасности, удовольствии и социальных связях. В то время как адаптивный режим является нашим состоянием покоя, предрасположенность к негативу повышает риск перехода в реактивный режим. Возможно, вы испытываете тревогу или раздражение, разрываетесь между несколькими вариантами, вас игнорируют или критикуют. Это нарушает равновесие и запускает красный режим вашего мозга. Он появился, чтобы помочь предкам избежать острых зубов хищников, столкновений из-за еды и защитить детей любой ценой.

В красной зоне миндалевидное тело посылает сигнал угрозы в гипоталамус, чтобы он выработал гормоны стресса, и в автономную нервную систему, чтобы запустить реакцию «бей или беги». Если у человека уже была травма, миндалевидное тело активирует парасимпатическую нервную систему. Тогда человек почувствует озноб, оцепенение или отстраненность. Нейронные сети, которые наши предки использовали для выживания в суровых условиях, активируются сегодня, когда мы беспокоимся из-за проблем с деньгами, чувствуем напряжение из-за проекта на работе или обижаемся на родственника за ужином.

Реактивный режим предполагает наличие неотложных потребностей, то есть он не связан с долгосрочными планами. В этом взволнованном, *аллостатическом* состоянии, которое варьируется от едва заметного до интенсивного, истощаются физические ресурсы^[108]. При этом функционирование организма, например укрепление иммунной системы, замедляется. Адреналин и кортизол попадают в кровь; страх, разочарование и обида затуманивают разум. В то же время негативный уклон повышает запас отрицательных ощущений в имплицитной памяти. В широком смысле реактивный режим является нейронной основой желания (оно исходит из чувств нехватки и тревоги), а также страданий и вреда, которое оно наносит вам и остальным. В табл. 3 представлено описание характеристик этого режима мозга.

Зацикленные на красном

В соответствии с естественным биологическим ритмом животные, в том числе и мы, основную часть времени находятся в адаптивном режиме^[109]. На заднем плане работает склонность к негативу, провоцируя нас на случайные реактивные вспышки. Эти вспышки так или иначе должны быстро проходить. В ходе эволюции мы научились возвращаться в адаптивный режим максимально быстро. Попадание в красную зону запускает нейрохимические процессы, связанные с выработкой естественных опиоидов, оксида азота и других химических веществ^[110]. В итоге вы должны быстро и надолго вернуться в зеленую зону. Ощущения в реактивном режиме неприятны^[111]. Однако пока такие вспышки происходят нечасто и в умеренной степени, они вряд ли повлекут за собой серьезные последствия.

К сожалению, сегодня эта древняя схема нарушается. Большинство людей в нашем мире не находятся под угрозой истребления, голода и смертельных конфликтов. Тем не менее на нас влияют различные стрессоры слабого и умеренного уровня воздействия. Например, выполнение нескольких дел одновременно, обработка сложных входящих потоков информации и стимулов, бесконечная беготня, сверхурочная работа и стремительный темп жизни. При этом у нас практически нет времени на восстановление в адаптивном режиме между ними. В природных условиях постоянное движение помогает вывести кортизол из тела. Но сидячий образ жизни ведет к тому, что кортизол остается в крови и повышает реактивность. Вновь возникает порочный круг. Для современной экономики характерен консьюмеризм (потребительство. – *Ред.*), поэтому вы постоянно гонитесь за новыми наградами. В то же время в новостях ежедневно сообщают об опасностях и угрозах, на которые вы не можете повлиять. Все это приводит мозг в состояние повышенной готовности^[112]. Мозг древних рептилий, млекопитающих, приматов и первобытных людей постоянно горел красным: *что-то не так, будь осторожен!* Из-за негативного уклона эти ощущения были встроены в нейронную структуру. У человека есть уникальная способность удерживать состояние разума отдельно от окружающей среды. Поэтому усвоенные психологические факторы, например чувство несовершенства из-за неспособности выполнить работу вовремя, сохраняют стресс, даже если опасность уже миновала.

Таблица 3. Реактивный режим систем избегания, стремления и привязанности

Характеристика	Избегание	Стремление	Привязанность
Самоощущение	Незащищенность	Неудовлетворенность	Отсутствие социальной связи
Мировоззрение	Опасность	Недостаток	Непринятие
Позиция	Отвращение	Сильное желание	Разобщенность
Провоцирует	Сопротивление	Пристрастие	Навязчивость
Смежные реакции	Успокоение, озноб, реакция «бей или беги»	Одержимость, зависимость	Порицание, ссоры, предвзятость
Центральное ощущение	Страх	Разочарование	Обида
Смежные чувства	Гнев, психологическая парализованность, опустошенность, слабость, потрясение, беспомощность	Огорчение, безуспешность, грусть, боль	Обида, отвержение, одиночество, угнетение, раздражение, подавленность, зависть, ревность, стыд, несовершенство, никчемность

Несмотря на то что реактивный режим появился в виде краткосрочного выхода из «дома», то есть из состояния здорового равновесия, для многих людей он стал нормой хронической внутренней бездомности^[113]. Человек может чувствовать себя нормально: «спокойно» жить с фоновым ощущением напряженности, загруженности, накала, вспыльчивости, опустошенности, несовершенства, тревоги или угрюмости. Однако это вредит личному благополучию, здоровью и отношениям.

Последствия реактивного режима

Переход в красную зону эмоционально плохо переносится^[114]. Он смещает ваше мировоззрение в сторону негатива и мешает учиться новому. Он использует ресурсы, которые можно было бы направить на удовольствие и спокойствие, на личное исцеление и рост. Он заставляет нас замкнуться в себе, молчать, когда есть возможность выразить себя, и мечтать о малом. Он ведет к опасному самоуспокоению или «самолечению» с помощью переедания или зависимости от наркотиков, алкоголя, видеоигр и порнографии. При этом стресс-реакции вашего тела мешают нормальным процессам организма и его восстановлению. Красная зона вызывает плохие ощущения, потому что плоха сама по себе. Неприятные чувства, которые она провоцирует, являются главным сигналом о том, что вам нужно покинуть эту зону как можно скорее и по возможности в дальнейшем избегать ее.

Не стоит недооценивать растущее влияние реактивных переживаний. Со временем они могут вызвать депрессию и другие психические проблемы^[115]. Многие психологические расстройства появляются из-за крайнего проявления реактивного режима в одной из операционных систем мозга^[116]. Например, генерализованное тревожное расстройство, агорафобия, посттравматические стрессы, обсессивно-компульсивное расстройство, диссоциативное расстройство, социофобия и паника связаны с системой избегания. Наркотическая зависимость и другие процессы, связанные с привыканием, имеют

отношение к системе стремления. Опасная привязанность, нарциссизм, пограничное расстройство личности, антисоциальное поведение и последствия насилия над детьми и беспризорности относятся к системе привязанности.

Постепенно накапливающийся груз реактивных ощущений в вашем теле называется *аллостатической перегрузкой*^[117]. Она ведет к воспалениям^[118], ослабляет иммунную систему^[119] и изнашивает сердечно-сосудистую систему^[120]. Происходит атрофия нейронов в префронтальной коре, центре нисходящего контроля исполнения, в гиппокампе, центре познания и запоминания и других участках мозга^[121]. Ухудшается *миелинизация* – процесс изолирования нейронных тканей с целью ускорить отправку сигналов^[122]. Это ослабляет связь между различными участками мозга – в итоге нарушается их нормальное функционирование. Например, вам сложнее видеть картину целиком, если кто-то раздражает вас. Хронический стресс также снижает выработку *нейротрофина* BDNF^[123] (особенно в префронтальной коре), который защищает нейроны^[124] и способствует процессу обучения.

Жизнь в красном цвете негативно влияет на отношения. В жизни я часто расстраивался из-за людей, которые унижали или подводили меня. И я точно так же расстраивал других людей. Только представьте, какие ощущения вызывает грубое обращение близкого человека. Когда вы относитесь к другим как к «ним»^[125], даже при отсутствии конфликта, вы снижаете свою способность к эмпатии и усиливаете тенденцию унижения и обесценивания этих людей^[126]. В отличие от животных, люди особенно подвержены желанию отомстить^[127]. Реактивность подпитывает конфликт, который, в свою очередь, усиливает реактивность. Возникает все более жестокий цикл обиды, недовольства и жажды мести.

Давайте рассмотрим более широкие последствия. Мозг является самым важным органом человека. Первичной причиной гиперреакции, грусти, психопатологий, болезней, связанных с образом жизни, и проблем в отношениях выступает красный реактивный режим мозга.

Выбор

Два способа работы мозга, зеленый адаптивный режим и красный реактивный режим, являются основой природы человека. Мы не можем повлиять на жизненно важные потребности, которые стремится удовлетворить мозг, – избегание опасностей, стремление к наградам и привязанность к другим. Мы также не можем повлиять на его способность находиться лишь в одном режиме – красном или зеленом. Мы можем лишь выбрать режим (табл. 4).

Жизнь приматов и первобытных людей, проходившая в постоянной борьбе, жестоких условиях голода, социальной агрессии и страха, сформировала мозг, склонный к желаниям и страданиям, чтобы человек мог выжить. В далеком прошлом многие люди умирали в раннем возрасте, разные племена боялись друг друга и воевали между собой. Кратковременная польза реактивного режима перевешивала его долгосрочные издержки. Но сегодня люди хотят прожить долгую и здоровую жизнь, а накапливающиеся вредные последствия реактивного режима существенно перевешивают его выгоды. Фактически одна из главных конструктивных особенностей мозга, позволяющая передавать гены, сегодня стала конструктивным недостатком, «багом» XXI века. Как нам справиться с этим?

Таблица 4. Сравнение адаптивного и реактивного режимов

Характеристика	Адаптивный режим	Реактивный режим
Самоощущение	Безопасность, удовлетворенность, связь	Незащищенность, неудовлетворенность, отсутствие социальной связи
Мировоззрение	Защищенность, обеспеченность, вовлеченность	Незащищенность, нехватка, непринятие
Позиция	Уверенность, удовлетворенность, социальные связи	Отвращение, желание, отвержение
Провоцирует	Отстаивание, стремление, забота	Сопротивление, присваивание, навязчивость
Метаболизм	Питание	Истощение
Физические системы	Создание	Изнашивание
Воздействие на здоровье	Салютогенное	Патогенное
Баланс	Стабильный, гомеостатический	Нарушенный, аллостатический
Главное ощущение	Спокойствие, удовлетворенность, любовь	Страх, разочарование, обида

Можно использовать свой разум, чтобы изменить мозг к лучшему. Вы можете подавлять и успокаивать реактивные состояния, когда они возникают, и как можно быстрее возвращаться «домой», в адаптивный режим. Это лучший путь и альтернатива стрессу, несчастью, конфликтам и многочисленным проблемам со здоровьем. Чем дольше вы находитесь на этом пути, тем проще вам оставаться на нем. Ваш мозг вырабатывает предрасположенность к адаптивному режиму.

Выработка предрасположенности к адаптивному режиму

В главе 2 вы узнали, что склонность к негативу имеет пять базовых характеристик. Она заставляет вас: 1) проявлять реакцию в тяжелых условиях; 2) ощущать тревогу, неудовлетворенность и отрицание даже в нормальных условиях; 3) учиться на основе плохих ощущений; 4) быстро переходить в реактивный режим; 5) медленно возвращаться в адаптивный режим, даже когда опасность миновала. Но мы можем изменить ситуацию.

Со временем принятие хорошего может превратить негативный уклон в предрасположенность к адаптивному режиму, которая обладает пятью совершенно иными характеристиками. Она поможет вам оставаться уравновешенным, сильным, здоровым и счастливым. Во-первых, в стрессовых условиях режим мозга определяется встроенными качествами. Постоянное фокусирование на положительных моментах формирует внутренние силы. С их помощью вы смотрите в лицо проблемам без страха, разочарования и обиды.

Во-вторых, принятие хорошего раз за разом показывает, что в данный момент в вашей жизни все в порядке. Всегда можно найти повод для благодарности и радости. О вас заботятся, вас ценят. В-третьих, ваши возрастающие позитивные ощущения и крепнущие внутренние силы не дадут негативным чувствам вторгнуться в разум и проникнуть в мозг. Когда ваш внутренний сад изобилует цветами, сорнякам негде расти. В-четвертых, как мы уже узнали в этой главе, вы настроите свой мозг на позитив, превратите его в липучку для всего хорошего. В-пятых, если вы уже испытываете стресс, расстроены или опечалены, начните принимать хорошее как можно скорее. Эта практика запустит процесс исцеления от отрицательных реактивных состояний. В дальнейшем она сформирует ваши внутренние силы. Ваше тело станет устойчивым, а разум погрузится в стабильное спокойствие, удовлетворение и любовь. Вы будете быстрее восстанавливаться от негативных переживаний^[128].

Практика принятия хорошего возвращает вас домой. Дом – это успокаивающее единение с собственными ощущениями, осознание опытности, даже мастерства в работе с собственным разумом. Время от времени вы по-прежнему будете попадать в реактивный режим – это происходит и со мной. Однако вы научитесь удерживать чувства в рамках адаптивного режима. Когда умерла моя мать, я испытывал боль и утрату, но эти чувства были похожи на грозовые облака на огромном небе принятия, благодарности и любви к моей семье. Даже если одна из «операционных систем» мозга мигает красным, остальные две остаются в зеленом режиме. Например, вы можете испытывать беспокойство из-за незапланированных расходов (система избегания), но при этом вы также радуетесь тому, что имеете стабильную работу (система стремления), и ощущаете поддержку близких людей (система привязанности).

Даже в сложные периоды жизни можно предпринять простые действия. Их разработала сама мать-природа для отключения красного режима, чтобы вернуть вас в состояние покоя. Вы можете медленно вдыхать и выдыхать, вспомнить ощущение собственной силы, насладиться чем-то приятным, подумать о том, кто заботится о вас, и почувствовать любовь к себе. Это не чудодейственные средства. Но при регулярной практике вы научитесь с легкостью оставаться в адаптивном режиме большую часть времени.

Спокойствие, удовлетворение и любовь являются значимыми *целями* для большинства людей. Это награда, плоды хорошей жизни. К тому же благодаря зависящей от опыта нейропластичности эти чувства являются мощным *методом*, чудесным образом способствуют трансформированию мозга. Принимая ощущение защищенности, удовлетворенности или связи, вы стимулируете реагирующие участки своего мозга. Стимулируя нейронные сети, вы укрепляете их. Если взять за основу тибетскую поговорку, принятие хорошего означает «принятие плода в качестве пути». Счастье – это лучшее средство для достижения цели.

Примите это

- Формирование мозга происходило в три этапа. Сначала появился ствол головного мозга, затем подкорка и кора. Их появление слабо связано с эволюцией рептилий, млекопитающих и приматов. Параллельно развивались два отдела блуждающего нерва.
- В ходе эволюции мозга развивалась его способность удовлетворять три наши ключевые потребности – *в безопасности, удовольствии и социальных связях*. Для этого мозг задействовал три «операционные системы» – *избегания* повреждений, *стремления* к награде и *привязанности* к другим.
- Системы избегания, стремления и привязанности имеют два режима. Когда ваши ключевые потребности удовлетворены в одной из систем, мозг возвращается в состояние покоя. Это так называемый зеленый адаптивный режим. В этом гомеостатическом режиме, который является вашим «домом», ваше тело перезаряжается и восстанавливается. В то же время с точки зрения систем избегания, стремления и привязанности в основе вашего разума лежит чувство спокойствия, удовлетворенности и любви. Вы по-прежнему сталкиваетесь с трудностями, однако чувствуете себя в безопасности, ощущаете удовлетворение и заботу других.
- Когда ваш мозг переходит в *зеленый адаптивный режим*, вас не тревожат угроза, утрата или непринятие. Поэтому отсутствует основание для отвращения, присваивания и одержимости – страстного желания. В

адаптивном режиме очень мало или полностью отсутствует «топливо» для стресса, тревоги, раздражения, опустошенности, неудовлетворенности, печали, обиды, зависти или конфликтов, то есть для страданий.

- Если та или иная главная потребность *не удовлетворена*, в силу склонности к негативу ваш мозг быстро переходит в красный реактивный режим, который запускает реакцию «бей, беги или замри». Этот аллостатический режим истощает физические ресурсы и замедляет внутренние процессы. В красной зоне с точки зрения систем избегания, стремления и привязанности ваш разум погружен в страх, разочарование и обиду.
- Наши предки – рептилии, млекопитающие, приматы и первобытные люди – как правило, находились в адаптивном режиме, который прерывался краткими вспышками реактивного стресса. Затем следовал долгий период восстановления в адаптивном режиме. Современная жизнь меняет этот древний шаблон с его повсеместными стрессорами слабой и умеренной степени воздействия. По этой причине реактивный режим стал нормой для многих людей. Он превратился в своеобразную внутреннюю бездомность, которая вредит психическому и физическому здоровью, а также отношениям.
- Принятие хорошего вытаскивает вас из реактивных эпизодов и усиливает адаптивные способности вашего мозга. Когда вы встраиваете глубокое чувство силы и благополучия в свой мозг, ваше счастье становится безусловным. Оно все в меньшей степени зависит от внешних условий. Спокойствие, удовлетворенность и любовь являются мощными *методами* для достижения счастья.

Часть II

Как

Глава 4

Исцели себя

Одна моя знакомая внезапно потеряла своего партнера после более чем десяти лет счастливых отношений. Это была любовь всей ее жизни. После его смерти женщина чувствовала опустошенность и отчаяние. Она проводила время со своими друзьями, занялась спортом и медитацией, посещала психотерапевта. Все это производило нужный эффект, но ее скорбь по-прежнему оставалась огромной и порой невыносимой.

Затем она опробовала практику принятия хорошего, и ее жизнь начала меняться. «Когда я отправлялась на пробежку, – рассказала она мне позже, – у меня было хорошее настроение. Я сохраняла это ощущение, и приятные чувства словно проникали из тела в разум». То же самое происходило, когда она расслаблялась в горячей ванне. Или в течение нескольких секунд наслаждалась чувством удовлетворения от выполненного рабочего проекта. Печаль и безнадежность начали исчезать. Спустя несколько недель она сказала, что практика принятия хорошего по несколько раз в день сыграла большую роль в ослаблении ее чувства утраты: «Я считаю, что она научила меня снова быть счастливой».

История моей знакомой очень драматична, но реальна. Она не пыталась замаскировать свою боль и печаль позитивным мышлением. Она оставила в покое свои переживания – и постепенно спустя многие месяцы скорбь угасла. На протяжении этого времени она впускала позитивные чувства жизненной энергии, расслабленности, удовлетворения и, наконец, радости.

Стремясь к хорошему, вы не отрицаете и не сопротивляетесь плохому. Вы просто признаете, наслаждаетесь и используете хорошее. Вы осознаете всю правду, *все* детали мозаики жизни, а не только ее негативные аспекты. Вы признаете хорошее в себе, в других, в мире и в будущем, которое мы создаем вместе. Выбрав этот путь, вы принимаете его.

Четыре шага по принятию хорошего

Говоря научным языком, принятие хорошего – это *осознанная интернализация позитивных ощущений в имплицитную память*. Оно включает в себя четыре простых шага:

- 1) испытать позитивное чувство (**H**ave a positive experience);

2) прочувствовать его (**E**nrich it);

3) впитать его (**A**bsorb it);

4) соединить позитивный и негативный материал (**L**ink positive and negative material).

Для начала вы *активируете* позитивное психическое состояние. Следующие действия помогают *встроить* его в мозг. Из первых букв названий этих шагов образован акроним **HEAL** (слово переводится с английского языка как «лечить, исцелять»). – *Примеч. пер.*). Первые три шага направлены лишь на позитивные ощущения. Четвертый необязателен, но очень эффективен. С его помощью позитивные мысли и чувства смягчают, ослабляют и со временем вытесняют негативные.

Краткий обзор системы HEAL

Я кратко опишу шаги HEAL, а затем подробно раскрою значение каждого в главах 5-10. Если вы хотите испытать практику на личном опыте, перейдите к вставке «Вкус принятия хорошего» на с. 89. Когда вы регулярно принимаете хорошее, шаги практики сливаются воедино. Пока вы только учитесь, будет полезно узнать, что происходит на каждом этапе.

Шаг 1. Испытать позитивное чувство. Обратите внимание на позитивное чувство, которое уже находится в сфере вашего внимания. Например, физическое удовольствие, чувство решительности или близости к кому-нибудь. Либо создайте его сами. Например, подумайте о том, за что вы благодарны, вспомните о друге или выполненном задании. Помогите этим идеям стать эмоционально поощряющим *чувством*. В противном случае это просто позитивное *мышление*.

Шаг 2. Почувствуйте его. Сохраняйте позитивное чувство на пять-десять секунд или дольше. Откройтесь ощущениям, которое оно вызывает, и попытайтесь почувствовать его в своем теле. Дайте ему наполнить свой разум. Наслаждайтесь этим. Мягко усильте интенсивность ощущения. Найдите что-то свежее или новое в этом чувстве. Осознайте его значение для вас: как оно может повлиять или помочь вам, изменить вашу жизнь. Позвольте этим нейронам гореть вместе, чтобы они связались.

Шаг 3. Впитайте его. Почувствуйте, как ощущение погружается в вас, а вы погружаетесь в него. Позвольте ему проникнуть в ваш разум. Попробуйте визуализировать его – представьте, что оно оседает внутри вас подобно золотой пылице. Почувствуйте, как оно успокаивает вас словно бальзам. Или подумайте о нем как о драгоценном камне и поместите его в шкатулку вашего сердца. Осознайте, что это чувство становится частью вас, внутренним ресурсом, который останется с вами навсегда.

Вкус принятия хорошего

Хотите ли вы почувствовать, каково это – принимать хорошее? Предлагаю вам несколько подсказок, которые вы сможете использовать для выполнения первых трех шагов. Четвертый шаг мы рассмотрим в главе 8. Воспользуйтесь подсказками и самостоятельно изучите первые три шага.

- Обратите внимание на что-то приятное, что уже находится в вашем сознании. Это может быть расслабленное ощущение дыхания, комфорта или любознательности.
- Найдите что-нибудь хорошее вокруг вас – например, что-то прочное, добротное сделанное, защищающее, полезное или прекрасное – уютное кресло, дерево, которое видно из окна, или картину на стене.
- Подумайте о том, что радует вас сейчас или радовало в прошлом. Возможно, это что-то очень простое, например крыша над головой.
- Подумайте о том, кто заботится о вас. Возможно, ваши отношения с этим человеком не идеальны, но его забота, теплое отношение к вам, желание вам добра – искренние.
- Подумайте о том, кто вам нравится.

• Подумайте о вещах, благодаря которым вы чувствуете себя сильным... спокойным... благодарным... счастливым... любимым... любящим.

Шаг 4. Соедините позитивный и негативный материал (по желанию). Вы обнаружили живое и прочное позитивное чувство на переднем плане своего сознания. Теперь осознайте негативное чувство на заднем плане. Например, испытывая любовь, прочувствуйте это ощущение, объединив его с чувством одиночества из прошлого. Если негативный материал привлекает ваше внимание, отбросьте его и сконцентрируйтесь лишь на позитиве. Пребывая в центре позитива, при желании вы позволите негативу также находиться в сознании. В любой момент можно отпустить негативный материал и удерживать лишь позитив. Для этого в течение часа несколько раз осознавайте лишь нейтральный или позитивный материал. При этом также думайте о нейтральных вещах (людях, ситуациях, идеях), которые ассоциируются с негативным материалом.

Стать экспертом в принятии хорошего

Вы уже знаете, как принимать хорошее, пусть вы и делали это неосознанно. В течение жизни каждый из нас наслаждался вкусным блюдом или приятно проведенным временем в компании. Принятие хорошего – такой же навык, как и остальные, поэтому им можно овладеть в совершенстве. Я делюсь с вами идеями о том, как это сделать. Попробуйте их, и вы поймете, какие чувства вызывает эта практика. Она словно прокладывает тропу в лесу, чтобы вы могли вновь вернуться домой.

Ценить мелочи

Большинство возможных положительных ощущений кажутся мелкими и несерьезными. Вы наконец-то написали электронное письмо, ваш телефон работает, у вас есть друг. Многие хорошие ощущения выглядят незначительными. По шкале от 0 до 10 они занимают 1 и 2. Ничего страшного: эти моменты по-прежнему полезны. К тому же со временем они накапливаются и меняют ваш мозг к лучшему.

Найти хорошее время для хороших ощущений

Как правило, вы принимаете хорошее в потоке жизни. Пока я пишу эти строки, наш взрослый кот шоколадного цвета с серебряным отливом свернулся клубком на моем столе. Он вызывает у меня чувство семейного уюта, которое очень полезно принять. В течение дня оглянитесь вокруг в поиске возможностей впустить положительные ощущения в свой разум.

Вы также можете принимать хорошее в определенное время. Сразу после пробуждения подумайте о чем-нибудь значимом для вас, например желании добра другим. Прием пищи традиционно является возможностью почувствовать себя благодарным. Перед сном ваш разум очень восприимчив, поэтому независимо от проблем прошедшего дня постарайтесь найти что-то хорошее. Откройтесь этому чувству, впустите приятные ощущения. Пусть они расслабят вас и погрузят в сон.

Делайте это по-своему

Люди принимают хорошее по-разному, и это нормально. Рассмотрим, к примеру, благодарность. Кто-то может относиться к этому чувству как к концепции. Меня поражает сам факт существования Вселенной и нас в ней. Подумать только! Другой человек может относиться к благодарности более конкретно, например выражать уважение другу. Ваше семейное окружение тоже играет свою роль^[129]. В некоторых семьях с удовольствием делятся теплом и пониманием, в других позитивные чувства более приватны.

Насладитесь этим

Порой нелегко почувствовать что-то хорошее. Давайте пройдем «тест друга». Если бы ваш друг мог испытать нечто позитивное, пожелали бы вы ему этого? Хотели бы вы, чтобы он наслаждался и принял это чувство? Что ж, это в равной степени относится и к вам. Вы не смотрите на мир сквозь розовые очки, а корректируете тенденцию мозга видеть все в мрачном свете. Когда вы принимаете хорошее, то проще справляетесь с негативом^[130]. Это не значит, что следует надевать счастливую маску в напряженном или подавленном состоянии. Но если есть возможность, почему бы не позволить себе испытать хорошее чувство и сформировать больше внутренних сил?

Разумеется, любое чувство, каким бы позитивным они ни было, не вечно. Принимая хорошее, оставайтесь в настоящем, насладитесь тем, что протекает в вашем сознании. Не цепляйтесь за это чувство, когда оно уходит. Откройтесь ему, чтобы оно проникло в вас.

Быть за себя

Чтобы принимать хорошее, вы должны хотеть помочь себе. Быть на своей стороне, за себя, а не против других – основной принцип всех практик, укрепляющих здоровье, благополучие и личную эффективность. Без такой позиции у вас не будет мотивации действовать от своего имени. К сожалению, по некоторым причинам (например, из-за частой критики в детстве) человек является лучшим другом для других, чем для себя. Чем больше людей отвергали вас в прошлом, тем важнее быть на своей стороне сегодня. Чтобы принять и таким образом усилить это чувство, опробуйте практику, приведенную ниже.

Быть за себя

Эта практика задействует первые три шага принятия хорошего. Вы можете изменить мои идеи, если захотите.

1. Испытайте.

Обратите внимание на любое ощущение, которое уже находится в вашем сознании. Возможно, вы намерены позаботиться о собственных интересах или желаете себе добра. Или попробуйте создать такое чувство. Вспомните моменты, когда вы чувствовали себя сильным, выступали в свою защиту или были добры к себе. Если вам сложно встать на свою сторону, вспомните, когда вы были на чьей-то стороне. Испытайте это чувство вновь и затем проверьте, можно ли направить его на самого себя. Визуализируйте или представьте себя маленьким уязвимым ребенком и подумайте, сможете ли вы поддержать его.

2. Прочувствуйте.

Откройтесь этому чувству. Позвольте ему наполнить ваше тело и разум, сделайте его еще более интенсивным. Удерживайте его, помогите ему длиться дольше, создайте для него приют в своем разуме. Отметьте различные аспекты чувства. Представьте, как бы вы сидели, стояли или говорили, если бы были на своей стороне. Измените соответствующим образом позу или выражение лица. Осознайте, какой смысл имело бы дома или на работе ваше чувство пребывания на своей стороне.

3. Впитайте.

Ощутите, что чувство пребывания на своей стороне проникает в вас, а вы погружаетесь в него. Позвольте этому хорошему чувству стать частью вас.

Примите это чувство полностью. Будьте добры по отношению к себе, желайте себе добра. Пусть такое отношение к себе станет привычным.

Сделайте практику привычкой

Мозг представляет собой физическую систему. Он словно мышца: чем больше тренировок, тем сильнее он становится. Поэтому сделайте практику принятия хорошего постоянной частью своей жизни. Поначалу вы будете делать это преднамеренно, но со временем доведете до автоматизма. Не задумываясь, вы будете встраивать хорошие ощущения в свой мозг. Вы можете привычно принимать хорошее даже в самых простых ситуациях. Один человек написал мне:

«Я люблю принимать хорошее, когда ем апельсин. Обычно я ем по два апельсина в день, поэтому могу испытывать эти чувства довольно часто. Очищая апельсин от кожуры, я закрываю глаза и вдыхаю сладкий аромат. Я удерживаю это удовольствие в разуме и думаю о том, что я первый человек, заглянувший внутрь этого апельсина и попробовавший его. Хотя эти ощущения длятся меньше минуты, они оказывают невероятно позитивный эффект на мой разум и уровень энергии. Ежедневно я с нетерпением жду их».

Принять то, что вам нужно

Применение шагов HEAL подходит для любого позитивного чувства. Однако вы, вероятно, заметили, что одни чувства кажутся более полезными в жизни, чем другие. Как сфокусироваться на наиболее эффективных ощущениях? Именно здесь принятие хорошего становится очень личной – и по-настоящему потрясающей – практикой. Вы можете принимать те чувства, которые направлены на ваши желания и потребности.

Возможно, вы хотите перестать тревожиться, критиковать себя или обрести уверенность в себе. Возможно, вы столкнулись со сложной ситуацией дома или на работе. Вам нужна мотивация для занятий спортом или сокращения употребляемого алкоголя. Возможно, вы просто хотите стать более счастливым и спокойным, почувствовать себя любимым. Какие чувства изменили бы вашу жизнь, если бы вы испытывали их чаще?

Ответ на этот вопрос кроется в состоянии трех «операционных систем» вашего мозга. Тревога, напряжение, давление или беспомощность приводят в действие систему избегания повреждений. В таком случае вам помогут так называемые ресурсные ощущения, связанные с этой системой: защищенность, безопасность, расслабленность, сила и свобода. Печаль, разочарование, отчаяние, апатия или скука задействуют систему стремления к награде. С ними борются такие чувства, как благодарность, радость, удовольствие и удовлетворение. Чувства отверженности, обиды, несовершенства, зависти, одиночества, озлобленности или раздражения затрагивают систему привязанности к другим. Здесь помогут ресурсные ощущения связи, самосострадания, признания, дружбы, доброты и самоуверенности.

Другими словами, каждая проблема требует соответствующего решения. Если у человека цинга, ему не хватает витамина С. Годами я пытался удовлетворить потребность в любви, присущую каждому человеку. Я накапливал достижения, но это совершенно не помогало. Дело в том, что я пытался решить проблему, связанную с системой привязанности к другим, действиями, которые относились к системе стремления к награде. Фактически, пытаясь вылечить цингу, я принимал железо в таблетках, которое мне не помогало. Лишь принимая ощущения, связанные с системой привязанности, то есть чувства признания, вовлеченности, уважения, симпатии и одобрения, я смог постепенно удовлетворить свою потребность в любви.

Так каков же ваш витамин С? Он может относиться к текущей ситуации, давней проблеме в отношениях с другим человеком или детской мечте. Зная, что именно вам нужно принять и вырастить внутри себя, вы откроете возможности в повседневной жизни. Вы испытываете и внедряете нужные ощущения в своем мозге, используя шаги HEAL. Переходя на свою сторону, вы становитесь самому себе хорошим другом, даете себе необходимые психологические «витамины». Как только вы встроили эти чувства, вам будет проще активировать внутреннюю силу в нужный момент. Затем вы вновь встраиваете полезные ощущения, углубляя их нейронные следы в позитивном цикле. Разумеется, этот подход годится для многих «витаминов», не только для одного ресурсного ощущения.

Ниже представлен пример принятия ощущений, которые направлены на удовлетворение конкретной потребности человека. В данном случае речь идет о системе избегания повреждений:

«Я испытывал панические атаки, поэтому ежедневно выходил на веранду и концентрировался на своем саду. Я смотрел на любимые растения и слушал гул насекомых. Наблюдал за птицами, летающими между деревьями, и солнечным светом, пробивающимся сквозь листья. В течение нескольких минут я принимал чувство защищенности, которое давал мой сад. Мне представлялось, как эта уверенность и спокойствие создают золотой защитный пузырь вокруг меня. Затем я выбирал маленький камешек из сада и клал его в карман. Испытывая беспокойство и тревогу, я доставал камешек и вспоминал свои чувства в саду. Я помещал эти чувства силы и спокойствия в свой разум».

Даже если вы не можете испытать каждую частичку желаемого ощущения, вы способны почувствовать по крайней мере некоторые его аспекты. Вам нужно с чего-то начать, например с того, что находится у вас перед глазами. В колледже я был очень застенчивым. Однажды мой сосед по комнате предложил отправиться в бар с ним и группой молодых девушек. Я очень занервничал. Но это был шаг в сторону опыта отношений, который был мне необходим. Поэтому я заставил себя пойти с ними. Несмотря на мои переживания, в тот вечер все прошло отлично. Эти люди хорошо отнеслись ко мне, и я чувствовал вовлеченность. На протяжении нескольких дней я мысленно проигрывал тот вечер, вновь и вновь принимая хорошие чувства.

Благодаря этому я стал более открытым и больше не нервничал, когда меня вновь позвали друзья. В итоге я испытал даже более насыщенные чувства одобрения, симпатии и собственной значимости. Одна хорошая вещь привела к другой хорошей вещи. В студенческие годы я смог выбраться из панциря, благодаря чему оказался на жизненном пути, о котором даже не мечтал, когда был странным парнем в старших классах. Спустя 40 лет я вижу, что оказаться на этом пути мне помогло то «да», сказанное однажды соседу по комнате.

Хорошо принимать хорошее

Практика принятия хорошего требует небольших усилий, особенно поначалу. К тому же вам могут мешать внутренние препятствия. Например, убеждение, что хорошие чувства – признак эгоизма (в главе 9 вы научитесь преодолевать подобные препятствия). Для закрепления новой полезной привычки важна мотивация. Поэтому полезно понимать, *почему* принятие хорошего благоприятно для вас и остальных людей. Я хочу перечислить преимущества этой практики, включая уже упомянутые.

Сохранение в течение нескольких секунд позитивного ощущения, даже спокойствия от простого вдоха, помогает мимолетному психическому состоянию превратиться в постоянную нейронную структуру. Со временем вы заполните свой внутренний склад необходимыми силами, например способностью быстро успокаиваться в моменты раздражительности или уверенностью, что к вам хорошо относятся. Вы чувствуете себя заряженным, а не опустошенным. Это укрепит благополучие и личную эффективность и позволит исцелить психологические проблемы вроде тревоги. Кроме того, внутренние силы стимулируют креативность, самовыражение и духовную практику.

Безусловно, принятие хорошего – это способ стать более активным, чем пассивным, молотком, а не гвоздем, когда велико давление ситуаций и возникающих реакций. Это способ относиться к себе так, словно вы значите многое, даже если другие так не считают. Эта практика возвращает вас в настоящее и избавляет от руминаций, то есть постоянного прокручивания в голове вещей, усиливающих психические и физические проблемы. Принятие хорошего учит вас контролировать свое внимание. Вы удерживаете его на полезном для вас и остальных и уводите от плохого. При этом мозг становится чувствительным к позитивным ощущениям, превращаясь в липучку для хорошего. Это очень важное преимущество практики.

Формируя внутренние силы с помощью принятия хорошего, вы словно опускаете киль своей внутренней парусной лодки. Так ее будут меньше качать ветра жизни, она будет быстрее восстанавливаться после сильных штормов. Теперь вы можете спокойно выходить в открытый океан жизни в погоне за своими мечтами. Вы превратите моменты *гедонического* благополучия в более фундаментальное и основательное чувство удовлетворенности и смысла, в так называемое *эвдемоническое* благополучие. В позитивном цикле хорошее настроение ведет к добрым поступкам. В итоге отношение мира к вам улучшается, и вы почувствуете себя еще лучше.

Принятие хорошего не означает, что вы гонитесь за удовольствием или пытаетесь прогнать боль. Смысл в том, чтобы довести погоню до конца. При встраивании хороших ощущений в мозг с помощью спокойствия, удовлетворенности и любви ваше благополучие в большей степени становится *безусловным*. Оно все меньше зависит от внешних условий, например от того, добр ли ваш партнер и хорошо ли прошел день на работе. Когда ваши позитивные психические состояния превращаются в позитивные нейронные структуры, вы постепенно погружаетесь в счастье, которое само возникает внутри вас.

Сокровища каждого дня

Практику принятия хороших ощущений можно выполнять пять-десять раз в день, уделяя от десяти до тридцати секунд. В общей сложности она займет пять минут^[131]. Это не отнимет вашу жизнь. Вы не станете излишне заикленным на себе или нарочито позитивным. Вам по-прежнему будет плохо в некоторые моменты. Эта практика не предлагает игнорировать проблемы со здоровьем, финансовые трудности, дурное отношение других или эмоциональную боль. Вы не забудете, что в мире ежедневно происходят плохие вещи, которые затрагивают миллионы людей и, возможно, когда-нибудь затронут нас.

Поскольку хорошие факты не отменяют плохие, это относится и к плохим фактам. Хорошее встречается повсюду даже в трудных жизненных обстоятельствах. Это большие и маленькие вещи, которые поддерживают ваше счастье и благополучие, а также счастье и благополучие других. Вкус шоколада, окружающие нас приятные виды и звуки и т. д. Ежедневно вы так много делаете, в том числе меняете жизнь других в лучшую сторону. В вашем распоряжении плоды труда бесчисленного множества людей, которые составляют наш мир сегодня. Включите кран – и польется вода. Щелкните выключателем – и зажжется свет. Вы обладаете огромным состоянием – тело, мозг и разум, которые тщательно развивались в течение трех с половиной миллиардов лет эволюции. Можно сказать, что вас одарила целая вселенная. Каждый атом тяжелее атома гелия (например, кислород в воздухе и воде, кальций в зубах и костях, железо в крови) появился внутри звезды. Вы буквально состоите из звездной пыли.

В вашей жизни есть люди, которые желают вам добра, уважают вас и считают вас хорошим человеком. Вас практически наверняка любят. Ваше доброе сердце и благородные намерения реальны: они существуют. Вы создали так много позитива в прошлом и продолжаете делать это в настоящем. Вы, как и я, не идеальны – никто не идеален. И все же вы замечательный человек.

Хороших фактов очень много, пусть порой они незаметны. Прямо сейчас и в остальное время с вами все хорошо. Каждый момент жизни пропитан практически невероятной глубиной. Вы связаны со всеми явлениями жизни. Если вы испытываете чувство чего-то трансцендентного, например Бога, Святого Духа, чего-то важного для вас, это тоже чудесное качество.

Помимо настоящего времени хорошие события происходили в вашем прошлом и произойдут в будущем. Представьте себе приятные или значимые вещи, которые вы испытали в прошлом, вспомните о своих достижениях или людях, которые полюбили вас. Подумайте о будущем, о том хорошем, что может произойти, той любви, которую вы подарите и примете сами.

Каждый прожитый день похож на извилистую тропу, усеянную жемчужинами и бриллиантами, изумрудами и рубинами. Каждый драгоценный камень – возможность позитивного чувства. К сожалению, многие люди так спешат по этой тропе, что не замечают возможностей. Даже когда они видят сокровище, они редко испытывают радость от этого. Драгоценности остаются в прошлом, потерянные навсегда.

Но так быть не должно. Затратив небольшие усилия и всего несколько секунд, вы встроите пригоршню драгоценностей в ткань своего мозга, в собственное существование. Моменты спокойствия, удовольствия, легкости, целеустремленности, радости, понимания и заботы останутся в вашей нейронной структуре.

Вам нужно принимать лишь несколько драгоценностей ежедневно. День за днем они будут накапливаться и превратятся в постоянное благополучие. Таков закон мелочей: множество мелких плохих вещей приводят к трудностям и неприятностям. Множество хороших мелочей ведут к лучшей жизни. Меня часто поражает, насколько сильно пара моментов может изменить мой разум или разум других людей. Это дает мне надежду: наибольшее влияние оказывают те мелочи, которых больше всего в нашей жизни. Вы не можете изменить свое прошлое, но вы способны принять хорошее прямо сейчас. Как гласит поговорка, *если ты заботишься о минутах, годы сами позаботятся о себе*^[132].

Примите это

- Принятие хорошего представляет собой осознанную интернализацию позитивных ощущений в имплицитной памяти. Практика предполагает четыре простых шага (четвертый необязателен): 1) испытать позитивное чувство; 2) прочувствовать его; 3) впитать его; 4) соединить позитивный и негативный материал. Эти шаги образуют акроним HEAL (в переводе с английского – «исцелять»). На первом шаге вы *активируете* позитивное ощущение, на остальных этапах вы *встраиваете* его в мозг.
- Принимать хорошее – естественная практика. Мы все понимаем ее смысл: испытать позитивное чувство и затем насладиться им. Освоение этого навыка происходит благодаря обучению и практике.

- Многие позитивные ощущения сравнительно мимолетны и неинтенсивны. Но если вы принимаете по несколько ощущений в день, затрачивая на это несколько минут, они накопятся и превратятся в нечто большее.
- Вы можете принимать хорошие ощущения как в течение дня, так и в конкретное время, например во время приема пищи или перед сном.
- Принятие хорошего означает, что вы становитесь хорошим другом самому себе. Для многих это непросто, поэтому попробуйте осознанно создавать и принимать ощущения того, что вы находитесь на своей стороне.
- Некоторые чувства особенно полезны. При повреждении системы избегания вашего мозга вам помогут ощущения, напрямую связанные с ней, например защищенности или силы. То же самое относится к системам стремления и привязанности. Применяя шаги HEAL, вы сможете найти и принять ощущения, которые действительно помогут вам.
- Эта практика задействует скрытую силу на первый взгляд непримечательных ощущений. Несмотря на свою обманчивую простоту, практика принятия хорошего формирует устойчивость, лечит стресс и дисфункции, улучшает отношения, укрепляет здоровье и ведет к прочному счастью.

Глава 5 Обратите внимание

Эта глава научит вас *замечать* позитивные ощущения, та глава научит вас *замечать* позитивные ощущения, которые уже присутствуют в вашей жизни. В главе 6 мы рассмотрим, как *создавать* новые ощущения. Из этих двух глав вы узнаете, как *активировать* позитивные ощущения, выполнив первый шаг принятия хорошего. Главы 7 и 8 помогут понять, как *внедрить* их в мозг, используя второй, третий и четвертый шаги этой практики: прочувствовать, впитать и соединить. В главе 9 вы получите новые навыки в конкретных ситуациях, например, в отношениях. Вы также примените их к конкретным проблемам или потребностям, например чтобы заменить тревогу на уверенность, печаль на радость, самокритику на самосострадание. Глава 10 содержит управляемые практики для 21 ключевого ощущения и внутренней силы. В практиках, представленных в этой книге, некоторые идеи повторяются, поэтому по желанию их можно пропустить.

Четвертый шаг принятия хорошего очень эффективен, но его нужно применять с умом. Дело в том, что он связан с негативным психологическим материалом – гневом, печалью или стыдом. Мы подробно рассмотрим эту тему в главе 8. Практики, описанные в остальных главах, затрагивают только первые три шага.

Поскольку принятие хорошего является практикой, а не концепцией, давайте опробуем ее на деле.

Заметить приятное ощущение

Эта практика займет полминуты или около того. При желании можно закрыть глаза. Выполняя ее, можно заниматься чем-то посторонним. Однако поначалу будет лучше, если вы отложите все дела – так вам будет проще ее понять.

1. Испытайте. Найдите приятное ощущение, которое уже находится на переднем или заднем плане вашего сознания. Возможно, это чувство расслабленности при дыхании, успокаивающее тепло или прохлада, состояние бодрости или энергичности. Это чувство может быть едва заметным и слабым, однако оно все равно кажется приятным. Вас могут одолевать неприятные мысли или чувства, и это нормально. Отпустите их на время и уделите внимание приятному ощущению. Когда вы его найдете, переходите к следующему шагу.

2. Прочувствуйте. Сохраняйте приятное ощущение. Изучите его. На что оно похоже? Помогите ему продлиться дольше. Удерживайте внимание на нем в течение десяти, двадцати или более секунд. Если вы отвлеклись, вернитесь к нему. Откройтесь этому ощущению в разуме и теле. Без давления или напряжения осознайте, может ли оно стать еще насыщеннее, еще интенсивнее. Насладитесь им. Пусть удовольствие от

этого состояния удерживает его. Проверьте, можете ли вы выразить его в незначительных действиях, например изменив позу, чтобы дышать глубже, или мягко улыбнувшись.

3. Впитайте. На втором шаге и после него ощутите, как приятное чувство проникает в вас, а вы погружаетесь в него.

Выполнив эту практику, оцените свое самочувствие. Осознайте, каково это – принимать хорошее.

Если вам не удалось заметить приятные ощущения, вас либо переполняла мучительная боль (надеюсь, что нет!), либо вам просто нужно попробовать еще раз. На первом шаге сложности вполне естественны. Этот этап легко недооценить. Когда вы работаете со своим разумом, вам поможет легкий, но устойчивый подход исследователя. Продолжайте искать. Если вы не можете найти ничего позитивного, возможно, вам удастся сделать это позже.

Музыка чувства

Слушая музыку, можно выделить ее компоненты – вокал, гитару, фортепиано, барабаны. Точно так же чувства состоят из нескольких элементов: мыслей, восприятия, эмоций, желаний и действий. Сегодня вечером перед тем, как я написал эти строки, мои сын и дочь вместе хохотали за ужином. «Песня» моего чувства включала в себя мысль о том, как сильно они заботятся друг о друге, вид их счастливых лиц, удовольствие от своей роли отца, желание, чтобы они всегда любили друг друга, и стремление сесть к ним поближе, чтобы насладиться теплом родных людей.

Во многих ситуациях вы принимаете чувство целиком. Когда я гуляю в горах рядом с моим домом, прекрасные пейзажи, ощущение жизненной силы и удовольствие от прогулки на свежем воздухе сливаются воедино. Но выделение отдельных элементов чувства не менее полезно. Осознание всех аспектов ощущения сделает вас более целостным, наделит чувством внутреннего единства. К тому же оно позволит вам при необходимости «прибавлять звук» отдельных элементов. Вы можете сосредоточиться на *мысли* о том, что счастье других людей зависит от них, а не от вас. Можно сконцентрироваться на ощущении комфорта в своем теле, *эмоциональном* спокойствии, *отказе* от стремления к совершенству или на *расслаблении* после просмотра всех электронных сообщений. Удерживая один элемент своего ощущения, вы сразу вбираете его выгоды. Кроме того, это помогает чувству проникнуть в ваш мозг. В будущем вам будет проще испытать это чувство.

Давайте рассмотрим главные элементы вашего чувства и его выгоды. Проверьте, не найдется ли чего-нибудь полезного для разума в этих элементах. Например, вы можете сосредоточиться на чувстве благодарности, если были расстроены, или ощущении расслабленности, если вы напряжены.

Мысли

Ваши мысли включают в себя фактические знания, идеи, убеждения, ожидания, точки зрения, выводы, изображения и воспоминания. Некоторые мысли вербальны, то есть похожи на внутренний диалог с самим собой. Другие состоят из образов или совокупности слов и изображений.

Результаты многих исследований указывают на пользу когнитивной терапии, направленной на изменение мыслей к лучшему^[133]. Например, когда мне было двадцать с небольшим, я осознал, что был занудой, а не зажатым подростком. Это стало очень важным открытием для меня! Однажды ко мне в офис пришла клиентка. Она медленно выдохнула и сказала: «Я поняла, что нет моей вины в том, что мой муж алкоголик». Осознав это, она перестала винить себя за тягу мужа к выпивке и начала искать прямое решение проблемы. Полезно принимать правильные мысли, а не ложные и опасные. В этом случае вы точнее оцениваете себя, остальных, прошлое и будущее. Вы понимаете, что ваши действия ведут к разным результатам, и видите ситуацию в перспективе.

Разумеется, ваши мысли важны, но чаще мы наслаждаемся или страдаем из-за чувств и ощущений, желаний и действий. Таким образом, практики, представленные в этой книге, затрагивают эти более материализованные элементы вашего чувства.

Чувственное восприятие

Это сфера видов, звуков, вкусов, запахов, прикосновений и *интероцепций* (внутренних ощущений в вашем теле, например урчания в желудке). Чувственные восприятия вызывают ощущение удовольствия, расслабленности, жизненной энергии и силы.

Каждое чувство является потенциальным путем к *удовольствию*. Например, вы видите красивое платье, слышите хорошую музыку, кусаете сочный персик, вдыхаете аромат свежее испеченного хлеба, удовлетворяете свое желание или, честно говоря, наконец-то оказываетесь в туалете. Удовольствие не просто приятно^[134]. Оно снижает напряженность и запускает процесс восстановления от стресса. Это недооцененный ресурс физического и психического здоровья. Позвольте себе прочувствовать его полностью. Один мужчина написал мне:

«Мой дом в Северной Каролине находится в горах. Огромное пространство древних гор, уходящих в небо, заставляет меня почувствовать, что в мире есть место для каждой частички меня. Принимая этот вид, я чувствую, будто “распаковываюсь” с головы до ног и открываюсь удивительным образом. Я наполняюсь этим величием, и когда позже думаю о нем, у меня улучшается настроение».

Расслабление вовлекает парасимпатическую нервную систему, которая вызывает реакцию «отдохни и перевари». Такой естественный противовес симпатической нервной системе, отвечающей за реакцию «бей или беги». Как и удовольствие, расслабление борется со стрессом^[135]. Оно также укрепляет иммунную систему^[136], повышает устойчивость^[137] и снижает тревогу^[138]. В глубоко расслабленном состоянии расстроиться практически невозможно.

Жизненная энергия может вызывать интенсивные переживания, например восторг из-за победы любимой команды или страсть, когда вы танцуете или занимаетесь любовью. Но в основном это довольно слабое чувство: обычно вы просто чувствуете себя живым. Независимо от уровня интенсивности, принятие жизненной энергии особенно полезно, если вы устали на работе или дома и чувствуете себя подавленным.

Некоторые ощущения *силы* похожи на «бум!», но больше распространена выносливость, когда человек, например, преодолевает сложности детства, отношений или работы. Однажды ночью я видел человека, возвращавшегося домой с поздней смены. Его движения и выражение лица выражали стойкость, которая требовалась, чтобы идти дальше.

Эмоции

Эмоции состоят из чувств и настроений. Чувства конкретны и зачастую мимолетны. Их вызывают внутренние или внешние стимулы. Улыбка друга делает вас счастливым. Через минуту его язвительный комментарий вызывает раздражение. Настроение более неопределенно и продолжительно. Оно не зависит от стимулов. Грусть – это чувство, в то время как депрессия – это настроение.

Чувства создают настроение. Например, постоянное принятие чувств радости и благодарности со временем формирует настроение удовлетворенности. И наоборот, исходное настроение удовлетворенности жизнью усиливает чувство благодарности и радости. Таким образом, принятие позитивных чувств улучшает ваше настроение, принося еще больше позитива. В свою очередь, это еще больше повышает настроение.

Разумеется, одной из самых нежных эмоций является любовь. Одна женщина сказала мне:

«Каждую ночь перед тем, как выключить свет, я подхожу к своему маленькому спящему сыну и шепчу: “Желаю тебе быть счастливым и здоровым, жить в безопасности и мире”. При этом любовь от этих слов проникает в меня. Однажды ночью я вернулась в свою комнату и легла. Радость в моем сердце усиливалась, и я решила направить ее на своего мужа. Я подумала о том, как сильно люблю его, и чувство радости вновь охватило меня. Я лежала в темноте с широкой улыбкой на лице и заснула, испытывая огромное счастье!»

Желания

К нашим желаниям относятся надежды, мечты, стремления и потребности. Кроме того, они включают мотивы, склонности, ценности, амбиции, цели и установки, а также антипатию, одержимость, привязанность,

вожделение и зависимость. Желания бывают ориентированы на внешний мир – например, вы хотите, чтобы человек не пренебрегал вами. Либо они могут быть направлены внутрь себя – например, желание сохранить твердость, когда вы сообщаете врачу, что не будете принимать конкретное лекарство. Позитивные желания ведут к пользе и счастью – например, когда вас мучает жажда, вам хочется выпить стакан воды. Негативные желания ведут к вреду и страданию, например – вас тянет закурить, когда вы подвергаетесь стрессу.

Таким образом, испытывая позитивное желание, постарайтесь заметить его и затем принять. Осознайте поддерживающие факторы в своем разуме, такие как целеустремленность или уверенность, и тоже примите их. Когда вы *не потакаете* своим вредным желаниям, отметьте положительные результаты и примите облегчение, удовлетворение и чувство собственной значимости. Вы заслужили эти чувства.

Действия

Я использую понятие «действия» в широком смысле. В него входят внешние аспекты – поведение, выражение лица, поза, сказанные или написанные слова. Кроме того, сюда относятся внутренние аспекты, то есть склонности и навыки, которые ведут к действиям, например тенденция помогать людям в беде или умение слушать с эмпатией. Вы добьетесь большего успеха, определив полезные для вас действия. Можно выполнять их на самом деле или просто представлять, что делаете. Предположим, вы хотите стать более твердым в отношениях с наглыми людьми. Для этого следует при общении слегка подаваться вперед, а не назад, поднимать подбородок, использовать уверенные жесты или уверенно говорить. Совершая эти действия в жизни или мысленно, удержите свои ощущения на десять или более секунд. Помогите им проникнуть в вас.

Одна женщина использовала этот метод, чтобы изменить отношение к утреннему пробуждению своих детей:

«Моим дочерям 7 и 9 лет. Они любят поспать, поэтому их всегда очень сложно разбудить. Обычно по утрам мы очень суедемся, торопимся и нервничаем. В конце концов я решила действовать иначе. Рано утром я заходила к ним в комнату и ложилась рядом, пока они спали, чтобы поцеловать их. Они по-прежнему пахнут маленькими детьми, и я знаю, что скоро это пройдет. Материнские чувства проникают в меня, и позже я спокойно бужу своих девочек. Я принимаю удовольствие от их детского запаха и удерживаю его в сердце на несколько мгновений, пока дочери спят. Это делает меня такой счастливой! Затем я весело щечочу и бужу их. Нежность от этих моментов становится частичкой меня. Теперь пробуждение кажется счастливым и приятным, оно наполнено улыбками и объятиями. Я наслаждаюсь этими моментами, ведь они скоро закончатся».

Сцена сознания

Ранее в этой главе вы учились замечать приятные ощущения, используя простейший способ испытать позитивное чувство: *заметить* что-нибудь хорошее, уже существующее в вашем разуме. Сознание похоже на театральную сцену. В любой момент что-то находится на авансцене под софитами внимания, например строки, которые вы сейчас читаете. Одновременно с этим где-то в глубине, на заднем плане сознания присутствуют другие чувства, звуки и ощущения. Теперь вы знаете два источника имеющихся хороших ощущений.

Проверьте, находится ли что-то приятное или полезное в центре внимания, то есть на *переднем плане* вашего сознания. Возможно, это ощущение интереса, благополучия или решительности. Или вы недавно поели и чувствуете приятную сытость. Ощущение не должно быть слишком интенсивным. Оно лишь должно быть позитивным.

В течение дня на передний план постоянно выходит что-то позитивное, например приятный аромат кофе, теплые чувства к другу или облегчение, когда рабочий день наконец-то закончился. Замечая и принимая хорошие ощущения, вы делаете паузы в ежедневной гонке. Это своего рода пит-стоп, где можно передохнуть и заправиться. Вот что обнаружил однажды утром один мой клиент: *«Когда я проснулся, было еще темно. Укутавшись в теплое одеяло, я слушал волшебный звук слабого дождя, который стучал по крыше. Я почувствовал безопасность и любовь и погрузился в эти чувства. Позже я отправился с собаками на прогулку в парк, который ранним утром полностью находится в нашем распоряжении. Было тихо – не*

чирикали птицы, не шумели машины. Чувство спокойствия и одиночества в большом городе. Я почувствовал огромную благодарность. Я закрыл глаза, глубоко вдохнул и отдался этому чувству».

Затем проверьте, есть ли что-либо позитивное на *заднем плане* вашего сознания. Во время обеда ваше внимание в основном приковано к еде, однако вы также осознаете окружающие звуки и комнату в целом. Схожим образом, читая, вы можете испытывать приятное фоновое чувство расслабленности в теле. Или на заднем плане вашего разума живет любознательность либо надежда.

Обнаружив позитив на задворках своего сознания, сосредоточьтесь на нем и выведите его на передний план. Поскольку в сознании обычно таятся приятные или полезные вещи, эта способность к переносу внимания дает массу возможностей сохранять позитивной основу своих ощущений. Поскольку нейронное кодирование ускоряется в отношении объектов вашего внимания, перенос аспекта ощущения на передний план сознания ускоряет его превращение в структуру мозга. Чтобы научиться этому, выполните практику, описанную во вставке ниже.

Чтобы удерживать хорошее чувство на переднем плане, вас не должны отвлекать чувства на заднем плане. Просто оставьте их в покое, не сопротивляйтесь и не отгоняйте их. Вы уделите им внимание позже, если посчитаете нужным.

Поместите чувство на передний план сознания

Эта практика предполагает, что вы замечаете нечто хорошее на заднем плане своего сознания и переносите его на передний план. Вы примените этот процесс к одному элементу своего ощущения – *чувствам*.

1. Испытать.

При чтении этих строк на задворках вашего разума мелькают различные чувства, связанные с данной книгой или другими вещами. Возможно, они едва заметны и слабы или это негативные чувства. Но скорее всего, хотя бы одно из этих чувств является позитивным. Это может быть спокойствие, уверенность, общее благополучие или доброе отношение к другим. На мгновение погрузитесь в себя и прислушивайтесь к шепоту на задворках своего разума. Найдите приятное чувство и сконцентрируйтесь на нем.

2. Прочувствовать.

Как только позитивное чувство перешло на передний план сознания, удерживайте его, по возможности позвольте ему стать интенсивным и прочувствуйте его в своем теле.

3. Впитать.

В то же время ощутите, что чувство проникает в вас, а вы проникаете в него. Откройтесь и примите его.

Любить и хотеть

Как только вы почувствовали что-то хорошее, вам захочется удержать это чувство. Но, начав удерживать его, вы не сможете слиться с ним. Вы словно отойдете в сторону, пытаясь заморозить и заполучить его. Тогда это чувство перестанет быть хорошим. Представьте, что вы слушаете музыку. Когда вы стараетесь воспроизвести ее у себя в голове, пока она играет, вы перестаете наслаждаться ею. Таким образом, нужно *любить* хорошее ощущение, но *не хотеть* его, и это настоящее искусство.

Любовь включает в себя наслаждение, одобрение и смакование. Под *желанием* я понимаю одержимость, требование, влечение, принуждение, навязчивое стремление, зависимость, вожделение и пристрастие. За любовь и желание отвечают связанные и одновременно разъединенные участки подкорковых образований и ствола головного мозга^[139]. Это означает, что вам может что-то нравиться, однако вы не хотите обладать этой вещью. Например, вы наслаждаетесь мороженым, при этом отказываетесь от добавки после сытного ужина. Люди также могут хотеть что-то, хотя им это не нравится. Например, игроки в казино. Они механически дергают за ручку игрового автомата, едва ли волнуясь о выигрыше.

Вы по своей природе любите приятные вещи, и это нормально. Проблема возникает, когда мы желаем чего-то вредного для нас или других людей. Например, человек хочет напиться или победить в споре любой ценой. Другой случай, когда мы хотим получить что-то хорошее дурным способом. Допустим, я хочу прийти на работу вовремя (хорошо), но для этого я поеду слишком быстро (плохо). Честно говоря, проблема коренится в самом желании. Представьте чувства, которые вызывает желание: сильное вожеление, стремление к цели. В скандинавских языках слово «хотеть» означает «отсутствие». Желание отличается от вдохновения, увлечения, приверженности, намерения, амбиции и страсти. Можете ли вы ставить перед собой высокие цели и усердно работать, не оказавшись в ловушке одержимости? Желание, в основе которого лежит нехватка или беспокойство, активирует реактивный режим мозга и вызывает чувства скованности и стресса. Подумайте об этом: *«Любить, но не хотеть – как будто оказаться в раю. Хотеть, но не любить – как будто оказаться в аду»*.

Вывод таков: наслаждайтесь своими ощущениями, пока они протекают внутри вас, и не привязывайтесь к ним. Совершайте добрые дела с помощью хороших средств, не заикливаясь на них. Заметив позитивное чувство, мягко помогите ему продлиться дольше, не пытаясь удержать его. Ваш мозг склонен искать новые объекты желаний. Постоянно принимая приятные чувства и не испытывая желаний, вы постепенно отучитесь от самой привычки хотеть.

Низко висящий фрукт

Следует признать, что в вашем разуме постоянно присутствуют несколько позитивных элементов. Если только вы не подавлены чем-то ужасным, прямо сейчас в вашем потоке сознания находятся чувства спокойствия, удовлетворения и любви, к которым человек всегда стремится.

Положительные ощущения доступны вам ежедневно, и стоит направить на них лишь немного внимания. Они похожи на низко висящие фрукты: их лишь нужно заметить. И тогда – ням! Они так вкусны! Многие хорошие ощущения, которые уже есть внутри вас, похожи на сладкие вишенки. Это расслабленное дыхание, доброе намерение, приятный вид или звук, шутка, над которой вы посмеялись с другом. В любой момент вы можете «укусить» эти ощущения, просто заметив их и позволив им насытить вас.

Даже само сознание – своеобразное пространство, в котором хранятся все элементы вашего ощущения, – содержит позитивные аспекты. Вы всегда можете заметить их. Телеэкран не меняется от красивого или уродливого изображения на нем. То, что проходит сквозь сознание, никогда не пачкает и не портит его. По этой причине оно обладает присущим качеством надежности и спокойствия. Даже находясь в депрессии или испытывая боль, вы найдете убежище и облегчение в сознании, которое содержит эти и другие сложные материалы разума.

Примите это

- Существует два способа выполнить первый шаг принятия хорошего (испытать): заметить уже имеющееся позитивное ощущение или создать новое.
- Вы можете заметить позитивное ощущение на переднем или заднем плане своего сознания. Попробуйте осознать ощущения, парящие на заднем плане. Так вы сможете принять больше хороших вещей.
- Осознайте элементы своего ощущения, в том числе мысли, чувственное восприятие, эмоции, желания и действия. Каждый из них может стать полезным объектом практики принятия хорошего.
- Мысли включают в себя внутренний диалог, а также изображения, ожидания, точки зрения, планы и воспоминания. Полезное чувственное восприятие включает в себя удовольствие, расслабленность, жизненную энергию и силу. Эмоции состоят из переменчивых чувств и постоянных настроений. Постоянное принятие определенных чувств способно изменить соответствующее настроение. К желаниям относятся надежды и намерения. Действия включают в себя поведение, а также склонности и навыки.

- Ваш мозг имеет разные системы для любви и желания. Как следствие, вам может нравиться что-то, но при этом вы не испытываете желания. Если вы позволите себе испытать позитивные ощущения, не пытаясь удержать их, вы насладитесь ими еще больше. Вас не охватит одержимость и давление желания.
- Замечая положительные ощущения, вы получите множество возможностей принимать хорошее ежедневно. Даже когда вы замечаете свое сознание, вы получаете новую возможность испытать хорошее ощущение. Дело в том, что сознание само по себе спокойно. Его содержимое никогда не портит и не вредит нам.

Глава 6

Создавая позитивные ощущения

В предыдущей главе вы научились замечать уже имеющееся хорошее ощущение. Другой способ испытать хорошее ощущение – *создать* его. Мы рассмотрим данную практику в этой главе. Это очень просто: вам лишь нужно оглядеться и увидеть что-то красивое или подумать о том, что делает вас счастливым. Зачастую вы делаете это потому, что это поднимает настроение. Иногда вы призываете чувство внутренней силы, чтобы справиться с трудностями. Возможно, вы летите на самолете и попадаете в зону турбулентности. Несколько глубоких вдохов помогут вам успокоиться. Кто-то подрезал вас на дороге, и вы напоминаете себе, что не стоит принимать случившееся близко к сердцу.

Не имеет значения, зачем вы это делаете – чтобы поднять настроение или решить проблему. Умение самостоятельно активировать полезные состояния разума – включать на своем внутреннем радио любимую песню – важно для психологического исцеления, повседневного благополучия и эффективности, личного роста и духовной практики. Тем не менее поначалу бывает сложно вызывать позитивные ощущения по желанию. Например, испытывая стресс, вы должны научиться создавать чувство расслабленности в теле. Если вас обидели, вам понадобится время на то, чтобы вспомнить о друге и почувствовать свою значимость. Самые полезные состояния разума зачастую сложнее всего создать. Но с практикой вы научитесь этому. Когда вы постоянно принимаете создаваемые ощущения, они, как и внутренние силы, возникнут самостоятельно, если жизнь внезапно начнет трещать по швам.

От идеи к воплощенному ощущению

Опробуйте эти способы, чтобы превратить мысли о хорошем факте в хорошие *чувства, ощущения, желания и действия*, связанные с ним.

- Осознайте свое тело и хороший факт.
- Успокойте и откройте свой разум и тело, ощутив, что вы принимаете факт.
- Подумайте об аспектах хорошего факта, которые естественным образом вызывают позитивные эмоции, ощущения, желания и действия.
- Будьте добры по отношению к себе. Пусть ваш внутренний голос говорит: «Вперед, это реально, это верно, этому можно радоваться».
- Представьте, что в жизни вашего друга произошло что-то хорошее. Какие ощущения вы бы пожелали ему испытать? Можете ли вы пожелать те же ощущения себе?

Опробуйте эту практику с различными чувствами. Например, пусть прочные стены вокруг вас превратятся в чувство защищенности. Пусть осознание того, что тяжелый день позади, вызовет облегчение. Пусть воспоминания о достижениях укрепят чувство собственной значимости. Пусть наблюдение того, что вы входите в ту или иную группу, вызовет чувство вовлеченности.

Давайте изучим различные способы создания положительных ощущений и рассмотрим несколько примеров. В основе многих методов лежит поиск хороших фактов. Вы не собираетесь ничего выдумать. Вы видите *истину*, объективную реальность. Признание хорошего не отрицает наличия негатива. Вы просто фокусируетесь на фактах, вызывающих положительное ощущение.

Зачастую мы видим позитивное явление, но не испытываем никаких чувств. Этот сравнительно небольшой шаг – от идеи к настоящему ощущению – невероятно важен. Без него вам будет нечего встраивать в мозг. С точки зрения создания нейронной структуры значение имеет не событие, не обстоятельство или условие, а ваше *ощущение*, связанное с ними. Знание без чувства похоже на просмотр меню без приема пищи. Вы найдете способы превращения хорошего факта в хорошее ощущение во вставке «От идеи к воплощенному ощущению» на с. 121.

Текущее окружение

Практически всегда независимо от вашего месторасположения можно найти нечто хорошее в своем окружении. Оглянитесь вокруг. Видите ли вы что-нибудь приятное и красивое? Получаете ли вы положительное ощущение от этого? Можете ли вы услышать что-то, что приведет вас в чувство уверенности, создаст комфорт? Можете ли вы прикоснуться к чему-нибудь приятному, например к стулу, одежде или страницам в книге? Есть ли поблизости люди, которых вы любите или цените?

Рассмотрите мелочи, которые вы обычно оставляете без внимания. Например, набирая эти слова, я стал уделять внимание своей клавиатуре (признание хорошего факта) и затем начал ценить это умное и полезное изобретение (хорошее ощущение). По шкале от 0 до 10 моя благодарность клавиатуре составляет 1, но все же это позитивное ощущение. Я пользуюсь клавиатурами уже 40 лет, но никогда не испытывал к ним особых чувств до этого момента. Под моим носом все это время находилась возможность, а я не замечал ее. В признании ранее не замеченного хорошего факта есть своя польза. Как только вы обнаружите его, возникает эффект мультипликатора: вы продолжите признавать этот хороший факт в будущем.

Вот история одной женщины. Она описывает поиски хороших фактов в необычном окружении:

«Я живу в Детройте. Сорок процентов территории города заброшено, и ты словно живешь на природе среди городских руин. На днях, отправившись в “городские прерии”, я буквально остолбенела, увидев дерево с множеством поющих птиц. Я посмотрела вверх, принимая звуки и виды, позволив им наполнить каждую частичку себя. Я осознала гул отдаленной трассы, слушала симфонию, которую создавали птицы и машины. Принятие подобных моментов помогло мне увидеть мир в новом свете. Порой лучи предзакатного солнца, падающие на заброшенное здание из красного кирпича, не поддаются описанию – настолько они прекрасны».

Недавние события

За последние дни в вашей жизни, вероятно, произошло множество хороших вещей, вызвавших хорошие ощущения. Подумайте о том, что приносит физическое удовольствие, например умывание прохладной водой по утрам или ныряние под одеяло вечером. Как насчет выполненных задач, даже самых простых, например загрузки стиральной машины или просмотра всех электронных писем? Поиск позитивного смысла в будничных событиях – хороший способ создать позитивное ощущение^[140]. Возможно, за последние 24 часа вы вкусно поели, кто-то проявил доброту к вам, вы услышали приятные новости. Примите перед сном хорошие чувства, связанные хотя бы с одним случившимся событием. Один человек рассказал мне о том, как он делал это в течение целого года:

«Первого января я начал собирать коробку Хорошего года. Ежедневно я кладу в нее записку о произошедшем хорошем событии или вещи. Я читаю их в канун Нового года. Теперь, когда в течение дня со мной происходит что-то хорошее, я замечаю это, а не бегу в спешке мимо».

Кроме того, подумайте о том, что могло пойти не по плану, однако все прошло хорошо. Например, об автомобильной аварии, в которую вы не попали по пути на работу, о тарелке, которая не разбилась, или о гриппе, которым вы не заразились. Мы не признаем такой вид хороших фактов по двум причинам. Во-первых, нет стимулов для того, чтобы уделять им внимание. Сложно заметить то, что *не произошло*. Во-вторых, отсутствие ежедневного потока плохих событий, к счастью, является нормой для большинства людей. Ваш мозг фильтрует вещи, которые не изменились, – как гудение холодильника, так и привычное отсутствие катастроф. Этот процесс называется *привыканием*. Хотя он позволяет эффективно использовать нейронные ресурсы, из-за него мы упускаем возможности хороших ощущений. Попробуйте признать хотя бы

одну вещь в день, которая могла привести к беде, но не привела. Затем уделите время хорошему ощущению от этого осознания.

Постоянные условия

По сравнению с мимолетными событиями многие хорошие вещи относительно стабильны и надежны. Это дает возможность испытать хорошие ощущения. Прямо сейчас ваши любимые места по-прежнему существуют, и с ними все в порядке. Например, когда зубной врач сверлит мне зуб, я думаю о лугах в парке Йосемити. Я мысленно представляю гранитные скалы и слышу мягкий шелест ветра в соснах. В вашей жизни есть прекрасные люди, которые желают вам добра. Осмотрите свой дом от туалета до кухни и обратите внимание на вещи, которые по-прежнему существуют. Вы даже можете обратиться к ним, например, со словами:

«Эта раковина будет здесь для меня и завтра. эта одежда будет здесь... эти стены по-прежнему украшены, этот стол и лампа продолжают приносить пользу».

Расширим круг исследований. Подумайте о не идеальных, но по-прежнему положительных аспектах вашего общества. Надеюсь, они включают в себя главенство закона, демократию и гражданские права. Подобные аспекты кажутся особенно позитивными, если сравнить их как с историческими альтернативами, так и по-прежнему распространенными сегодня аналогами. Подумайте о культурных ценностях и свободном доступе к музыке, идеям, искусству, развлечениям и мудрым учениям. Наука и технология развивались. Появились холодильники, авиаперелеты, туалеты со сливом, аспирин и Интернет. Возьмем еще шире: чудесные дары природы, начиная от прогулок с собакой до облаков на небе и шума моря. Вот прекрасный пример:

«Рядом с моим домом расположены холмы. Большую часть года они усеяны цветами. Сидя в офисе, я знаю, что холм по-прежнему прекрасен: я помню эти чудесные оттенки фиолетового, оранжевого, голубого и розового. Я мысленно вижу белок, бегающих по покрытым мхом камням. Это словно мой маленький оазис на работе. Когда я сижу на совещаниях, я знаю, что цветы по-прежнему на месте».

Разумеется, условия могут измениться – наступит зима, дети покинут дом, близкие люди уйдут из этого мира. Позитивные условия могут иметь недостатки (успешная карьера порой означает длинные рабочие часы). Однако вы по-прежнему можете признавать существующие хорошие условия. Каждое из них представляет собой прочную основу вашего комфорта, безопасности, благодарности, облегчения, восхищения или спокойствия.

Ваши личные качества

В вашем характере, личности и способностях, несомненно, заложено множество хороших качеств, например честность, чувство юмора, различные таланты и навыки. Осознание этих фактов и ощущение радости из-за них поднимет настроение и поможет избавиться от чувства несовершенства или стыда. Быть довольным собой не означает быть высокомерным. Чем больше чувство собственной значимости, тем меньше вам хочется впечатлить других.

Позитивные качества не требуют ни нимба святости, ни героических подвигов. Мы все обладаем позитивными качествами! Но осознать себя хорошим и достойным человеком порой непросто. Возможно, из-за жесткой самокритики вы чувствуете себя несовершенным или неуверенным. Отстаивание собственной порядочности перед *самим собой* и другими – не идеальности, но порядочности – может казаться чем-то запретным.

Подумайте о позитивных качествах своего друга, например честности, милых особенностях и добром сердце. Разве справедливо отрицать эти качества? Какую бы пользу он получил, если бы вы ценили его позитивные качества? Теперь ответьте: видите ли вы собственные хорошие качества? Это вопрос справедливости: вы говорите правду о себе точно так же, как сказали бы о своем товарище. Почему увидеть хорошее в другом

человеке – это хорошо, а увидеть хорошее в себе – плохо? Воспользуйтесь золотым правилом улицы с двусторонним движением: мы должны относиться *к себе* так же, как отнеслись бы к другим.

Осознайте свои добродетели и силы: стойкость, терпеливость, целеустремленность, эмпатию, сострадание и честность. Также определите свои способности, даже на первый взгляд заурядные. Например, вы можете приготовить обед, составить на компьютере таблицу или быть хорошим другом. Это факты, а не выдумка. Возможно, вас одолевают негативные мысли: *«Но я не всегда такой, к тому же эту хорошую особенность сводят на нет мои плохие качества»* – и это нормально. Просто осознайте эти мысли и затем направьте свое внимание на присущие вам добродетели, силы и способности. Подумайте о том, за что вас ценят друзья или члены семьи, что им нравится в вас и что они любят. Вообразите, что вы наблюдаете за своей жизнью со стороны: что этот человек дает другим? За что его стоит уважать и что именно в нем стоит ценить? Или представьте, как самое справедливое и милосердное существо во вселенной шепчет вам на ухо слова о вашей доброте.

Признайте *правду* о своих достоинствах. Выберите одно из них и полностью осознайте его. Возможно, вы заботливый друг, хороший повар или порядочный человек. Кем бы вы ни были, знайте – это правда. И пусть это превратится в радость, уверенность и ощущение собственной значимости. Откройтесь позитивным чувствам, проникающим в вас. Подумайте о том, как они помогут вам и другим. Почувствуйте, что вы действительно хороший человек.

Эта женщина принимала хорошее, взяв за основу качество своей работы:

«В медицинской сфере может наступить неприятный этап, когда вас начнут преследовать сомнения в собственной профессиональной компетенции. Они сгущаются, словно тучи перед грозой. Чтобы справиться с этим, я принимала хорошие события, например чувство благодарности от пациента с шизофренией, которого никто не брался лечить. Как-то он признался, что ему очень дороги наши сеансы психотерапии. Благодаря им он начал постепенно возвращаться к жизни. Чем больше я принимаю реальных примеров своей компетенции, тем реже в голове запускается негативная кассета, тем счастливее и активнее я становлюсь».

Прошлое

Прекрасным источником хороших ощущений является шкатулка прошлого. Если в моей жизни возникает сложная ситуация, я вспоминаю, как разворачиваю навес в горах (факт). При этом в теле ощущаются сила и целеустремленность (чувство). Если у меня проблемы на работе, я вспоминаю прошлые успехи. Если меня кто-то критикует, то, разобравшись в случившемся и сделав выводы, я вспоминаю время, проведенное с друзьями, испытывая ощущения заботы и собственной значимости.

Порой переживания из прошлого сливаются воедино. На протяжении многих лет я побывал на сотнях пляжей. Теперь я испытываю общее чувство простора и веселья, вспоминая эти поездки на море. Наверное, и у вас накопилось множество воспоминаний о конкретном периоде жизни, которыми можно воспользоваться. Например, осознание того, что вы преодолели финансовый кризис, может вызвать позитивное чувство устойчивости и благодарности. Фактически четкие воспоминания вовсе не обязательны. Можно обратиться к фотографиям подзабытых мест или историям из детства, чтобы вновь испытать хорошие ощущения из того периода. Я точно знаю, что был долгожданным и любимым ребенком в семье. До моего рождения у матери случилось несколько выкидышей. Я стал первенцем и знаю, каково это – когда родители окружают тебя огромной любовью.

Думая о прошлом, вы можете почувствовать горько-сладкое ощущение упущенных шансов. Это абсолютно нормально. Постарайтесь не топить свое внимание в сожалениях или грусти. Вы замечаете то, что когда-то было сладким, пробуя сегодня вновь это чувство на вкус.

Будущее

Будущее – еще одна шкатулка, наполненная потенциально хорошими ощущениями. Например, от снятия тесных туфель в конце рабочего дня или от мечтаний о предстоящем отпуске. Это мысленное путешествие во

времени задействует центральные сети коры головного мозга^[141]. Они стали важным достижением эволюции, позволив нашим предкам более эффективно планировать свою жизнь.

Подумайте о чем-то хорошем, что произойдет сегодня, и затем превратите эти мысли в приятное чувство. Представьте положительное ощущение, которое вы можете испытать в будущем. Возможно, вам предстоит выступать перед публикой, или вы собираетесь изменить свое поведение в сложных отношениях. Или представьте выгоды от принятого решения изменить свою жизнь, например намерения найти новую работу или взять за привычку медитацию.

Поделитесь хорошим с другими

Исследования показывают, что когда вы делитесь хорошим ощущением с другими, вы усиливаете его^[142]. Люди – самые социальные животные на планете. Мы выработали нейронные сети для эмпатии, способности настраиваться на чувства других^[143]. Когда два и более человека испытывают общее позитивное чувство, ощущения в этих эмпатийных сетях переходят из одной в другую, вызвав цепную реакцию. Как писал Джон Мильтон в «*Потерянном раю*»: «Чем благо уделяется щедрей, тем больше множится».

Можно вспомнить о времени, проведенном с кем-то в прошлом, например о совместном веселье или преодолении проблемы. Наблюдая за вашими играющими детьми, вы можете сказать другу: «Это так мило». Возможно, вы обменяетесь счастливым взглядом с приятелем, наслаждаясь прекрасным закатом, или улыбнетесь от удовольствия, когда едите потрясающе вкусный десерт. Вы можете с улыбкой планировать чудесное будущее, начиная с того, как провести этот субботний вечер, и заканчивая мыслями о месте, где вы будете жить после выхода на пенсию.

Найти хорошее в плохом

В 2011 году традиционная проверка родинок выявила злокачественную меланому в моем правом ухе. Незадолго до этого один из членов моей семьи умер от рака кожи. Пока я решал проблемы вроде «где проходить лечение», более глубокий уровень моего сознания словно превратился в напуганное животное, которое сжалось в комок и тряслось от страха. В течение десяти дней я был как на иголках. За это время опухоль удалили, и обследования показали, что метастазы не распространяются. Тем не менее я нахожусь в зоне повышенного риска рецидива. К этому можно относиться мрачно и негативно: «Постоянно наносить солнцезащитный крем – такая морока. Поможет ли он? Мне не нравится, что рак навис над моей головой». Но я так не делаю. Вместо этого я по большей части рад случившемуся. Я научился проявлять больше сострадания к больным и больше ценить жизнь. Я по-прежнему живу и могу наслаждаться каждым днем.

Ваше *видение* фактов – контекст, в который вы помещаете их, и смысл, который придаете им, – действительно меняет ваше восприятие. Особенно полезно найти позитивный смысл в негативных событиях^[144]. Этот процесс называется *рефреймингом* и помогает справиться с ситуацией и восстановиться. Я не утверждаю, что сложный опыт вызывает меньше боли или что люди вправе плохо обращаться с вами. На мой взгляд, даже ужасное событие или ситуация могут иметь возможности для позитивного чувства.

Вспомните трудности, с которыми вы столкнулись в прошлом. Сделали ли они вас сильнее? К каким выводам вы пришли? Начали ли вы ценить благодаря потерям то, что по-прежнему имеете? Подумайте о текущей проблеме и спросите себя: «Помогла ли она мне осознать необходимость перемен в жизни?» Чему вас научили люди, плохо обращавшиеся с вами, как вы научились заботиться о себе благодаря им? Или представьте, что вы стоите на пороге огромных перемен: что вам может дать новая глава жизни?

Одна женщина смогла обрести спокойствие в уходе своего отца:

«Мой папа был морпехом США и прошел Вторую мировую войну. Он скончался в солнечный день – День поминовения. Мы услышали громкий шум истребителей над домом в момент его смерти. После этого в спальне воцарилась тишина. Я испытывала печаль и не знала, смогу ли принять смерть отца. Но в то же время меня поразили любовь, спокойствие и тишина, накрывшая комнату. Я окунулась в нее. Время будто остановилось. Момент был очень глубоким. Тот опыт оставил воспоминания, которые помогли пережить»

потерю любимого отца и помогают до сих пор. Когда я чувствую пустоту или стресс, я вспоминаю те моменты невероятного спокойствия и вновь погружаюсь в них».

Забота о других

Мысли о друге, душевные разговоры или щедрость являются хорошими возможностями испытать позитивное ощущение. Размышления, слова и поступки, наполненные любовью, обычно поднимают настроение. Одно исследование показало, что центры удовольствия в мозге чаще активировались, когда люди жертвовали деньги на благотворительность^[145].

Забота включает в себя внутренние ощущения и внешнее поведение. Например, можно вспомнить человека, который вам нравится. Или улыбнуться незнакомцу, похлопать друга по плечу, отнести ребенка в постель или перестать перебивать свою жену (я по-прежнему работаю над этим). Проявляя заботу или вспоминая о ней, вы можете стать счастливым. Ваша забота об остальных может усилить заботу по отношению к вам.

Вот история мужчины о принятии любящего чувства:

«Я держал своего внука на руках, мягко покачивал и пел колыбельную. Он закрыл глаза, его дыхание успокоилось, и он заснул. В течение нескольких минут я наслаждался ощущением чего-то ценного в своих руках. Я позволил чувству того момента сохраниться внутри в неизменном виде. Это потрясающе».

Увидеть хорошее в жизни других

Один вид заботы о других настолько важен, что я хочу подробно остановиться на нем. Наши предки жили небольшими группами^[146]. Они должны были действовать сообща, чтобы защитить детей и друг друга в тяжелых условиях. Развивающаяся способность принимать радости и успехи других помогла укрепить связи, которые повышали шансы выживания и передачи генов. Ощущение радости из-за радости других является врожденной особенностью человека. Она открывает бесконечные возможности для хорошего настроения, поскольку всегда есть тот, кто по какой-то причине счастлив.

Вспомните хороший факт из жизни того, о ком вы заботитесь. Подумайте, можете ли вы порадоваться за него. Порой это называется *альтруистичной радостью*, счастьем из-за счастья других. Если вы не совсем понимаете смысл этого чувства, попробуйте представить себе, как маленький ребенок открывает подарок, ест мороженое в рожке или играет со щенком. Если внезапно нахлынули другие чувства, например грусть из-за собственных проблем, не переживайте: такое бывает. Осознайте их присутствие и затем мягко верните свое внимание к тому, что хотите укрепить в своем разуме, – к счастью из-за благополучия других.

Опробуйте эту практику с разными людьми из своей жизни. Затем порадитесь за незнакомых людей, например за прохожих на улице, героев новостей или кого-то вымышленного. Лично я очень люблю эту практику. Вы не только проявляете доброту по отношению к другим, но и постепенно открываете свое сердце. При этом мысли о плохом в вашей жизни заменяются теплыми чувствами о хорошем в жизни других. К тому же это отличный способ свести на нет зависть, ревность или неприязнь.

Представить хорошие факты

Центральные кортикальные сети, наделяющие человека уникальной способностью думать о будущем и прошлом, представляют собой нейронную основу чудесного внутреннего кинотеатра – воображения^[147]. Если вы похожи на меня, значит, часто используете этот кинотеатр для постоянного прокручивания на внутреннем экране болезненных событий. Используйте его для хороших целей. Например, представьте позитивные факты, которые могут сбыться, и даже те, которые вряд ли сбудутся.

Вещи, которые могут сбыться

Я никогда не занимался серфингом, но мне очень нравится смотреть на людей, оседлавших огромные волны. Представляя себя на их месте, я испытываю восторг и счастье. Я вряд ли опробую этот вид спорта, но по крайней мере это возможно. Таким образом, данный факт является потенциальным источником позитивных ощущений.

Вы можете использовать этот метод по-разному. Можно представить, как вы обсуждаете сложную ситуацию с любимым человеком, и вспомнить его голос. Если у вас есть нереализованные таланты, мысленно применяйте их. Если вы хотите стать сильнее, вообразите, что получили черный пояс по карате. Если вы нуждаетесь в спокойствии, представьте, что отдыхаете на природе. В каждом случае относитесь к возможным чувствам реалистично: не переигрывайте, иначе сила этой практики сойдет на нет.

Вещи, которые не сбудутся

В своем внутреннем кинотеатре можно представлять хорошие факты, которые никогда не сбудутся. Где-то в глубине центров эмоциональной памяти вашего мозга придуманные ощущения формируют нейронные структуры с помощью определенных механизмов^[148]. Схожие механизмы задействуют настоящие, действительно прожитые ощущения. Этот метод используется не для того, чтобы расстраиваться из-за упущенных шансов. Вы не собираетесь погружаться в радужный мир фантазий, отвлекающий вас от улучшения реальности. Вы по-прежнему знаете правду. Вам просто проще перенести ее.

Например, есть люди, не испытавшие родительской любви, которая очень важна для здорового психологического развития. Ее отсутствие ранит. Эти люди мысленно представляли любящего родителя, чтобы принимать чувства любви, нежности и заботы. Такая практика оказалась очень полезной для них. Они не забыли о своем настоящем детстве, но проявили изобретательность и нашли способ впитать хотя бы частичку этого жизненного опыта – заботы любящего родителя. Пусть эта практика и не чудодейственное средство, она действительно изменила их жизнь.

Создание хороших фактов

В жизни много возможностей создавать хорошие факты. Каждый из них является шансом испытать позитивное чувство. Например, сделать кому-то комплимент, поставить цветы в вазу, включить любимую музыку, переставить мебель, выбрать другой маршрут на работу, съесть на завтрак что-то, содержащее протеин, позволить коту запрыгнуть к вам на колени или сменить наволочку на подушке. Смысл не в том, чтобы возложить на себя новые обязанности. Вы просто открываетесь возможности вызвать хорошее ощущение.

Один из способов создания хорошего факта заключается в том, чтобы самостоятельно совершить что-то, что сделает вас счастливым. Моя знакомая изготовила маленькую шкатулку, которую она держит в своей сумке. В ней она хранит ракушки из поездки в Италию, фотографию своей собаки и крестик. Когда ей нужен заряд счастья, она открывает шкатулку и разглядывает содержимое. Другая знакомая положила свое детское фото рядом с водительскими правами. Теперь, доставая права, она видит эту милую девочку с фотографии.

Другой способ создать хорошие факты связан с ограничениями. Выключите телепередачу, действующую вам на нервы. Перестаньте критиковать. Примите решение не беспокоиться о том, что вы не в силах изменить, более трех раз: три таких срыва, и вы больше не беспокоитесь. Если вы были зациклены на чем-то плохом и сами выпутались из ловушки, это само по себе создает нечто хорошее. Осознайте и насладитесь этим чувством, прежде чем переключаться на что-либо другое.

Каждое утро выбирайте одно хорошее дело, которое вы собираетесь совершить в течение дня. Осуществив это, насладитесь возникшими ощущениями.

Прямое обращение к позитивному ощущению

Формирование нейронных следов позитивных ощущений позволяет активировать позитивные состояния по желанию. Вам не нужно думать о хороших фактах, чтобы вызвать их. Проверьте, можете ли вы вызвать положительное чувство напрямую. Начните с самого доступного ощущения. Возможно, это чувство силы, спокойствия, любви или радости. Поначалу будет проще, если ваш разум не беспокоят тревоги или стресс. Но с практикой вы научитесь «включать» нейронные цепи позитивных состояний, даже когда встревожены или расстроены. Вы научитесь без труда находить в хаосе нужную вам вещь.

Относиться к жизни как к возможности

Вы научились выполнять первый шаг практики принятия хорошего следующими способами.

Обратите внимание на уже имеющееся позитивное ощущение:

- 1) на *переднем плане* сознания;
- 2) на *заднем плане* сознания.

Создайте позитивное ощущение через:

- 3) поиск хороших фактов в вашем *текущем окружении*;
- 4) поиск хороших фактов в *недавних событиях*;
- 5) поиск хороших фактов в *постоянных условиях*;
- 6) поиск хороших фактов в ваших *личных качествах*;
- 7) поиск хороших фактов в *прошлом*;
- 8) ожидание хороших фактов в *будущем*;
- 9) *разделение* хорошего с другими;
- 10) поиск *хорошего в плохом*;
- 11) *заботу* о других;
- 12) *поиск хорошего* в жизни других;
- 13) *мысленное представление* хороших фактов;
- 14) *создание* хороших фактов;
- 15) *прямое обращение* к хорошему ощущению;
- 16) отношение к жизни как к *возможности*.

Несмотря на проблемы в жизни, хорошие факты повсюду. Сегодня светило солнце, другие люди счастливы, а еда вкусно пахнет. Хорошее заключено внутри вас: ваше тело работает, разум полон возможностей, и в целом вы прекрасный человек. Даже плохие факты содержат возможности хороших ощущений. К тому же есть множество способов испытать положительное ощущение, вовсе не обращаясь к фактам.

Не всегда удастся заметить или создать хорошее ощущение. Возможно, разум человека охвачен мучительной болью или ужасной потерей, поглощен подавляющей депрессией или паникой. В таких случаях остается лишь переждать бурю – слиться с ней, оставить ее в покое, сохранив при этом сострадание к себе.

Но чаще всего обнаружить или создать хорошее ощущение вполне реально. Для этого нужно лишь оглядеться вокруг в поиске любимых вещей, признать свои добрые намерения или подумать о близком человеке. Все может быть гораздо проще, и вам нужно лишь устроиться в своем кресле поудобнее. Признание того, что каждый день предлагает множество возможностей создания хороших ощущений, само по себе приносит удовольствие. Например, вы можете поделиться хорошими ощущениями с дорогим другом, которому сейчас непросто. Вы бы наверняка обрадовались такой возможности. Вы обладаете той же силой дарить хорошие ощущения самому себе. Это шестнадцатый способ испытать хорошее ощущение: относиться к жизни как к возможности.

Даже испытывая сложности и боль, вы способны «разжечь» хорошие мысли, чувственные восприятия, эмоции, желания или действия. Вы также способны усилить хорошее ощущение, чтобы удержать его. В следующей главе мы научимся этой практике.

Примите это

- Способность активировать позитивные ощущения – вызывать внутренние силы по своему желанию – имеет огромное значение для преодоления сложностей, повышения благополучия и ежедневной эффективности. С практикой эти ощущения и силы будут «включаться» самостоятельно.

- Чтобы превратить идею хорошего факта в физическое ощущение, настройтесь на свое тело, успокойтесь и откройтесь чувствам.

Подумайте об аспектах факта, которые естественным образом создают позитивные эмоции, ощущения, желания или действия.

- Вы можете найти хорошие факты в вашем текущем окружении, недавних событиях, постоянных условиях, личных качествах, прошлом, а также в жизни других. Каждый хороший факт является потенциальной основой для хорошего ощущения.

- Дополнительные способы создания позитивных ощущений включают в себя мысленное представление будущего, разделение хороших ощущений с другими людьми, поиск хорошего в плохом, заботу о других, мысленное представление хороших фактов (тех, которые сбудутся, и тех, которые не сбудутся) и прямое обращение к позитивным ощущениям.

- Порой невозможно испытать хорошее ощущение. Но большую часть времени вы можете замечать или создавать позитивное чувство. Этот факт является еще одним источником хороших ощущений: нужно относиться к жизни как к возможности.

Глава 7

Формирование мозга

Предположим, применив методы, описанные в предыдущих двух главах, вы теперь испытываете расслабленность, благодарность или любовь. Вы сделали первый шаг принятия хорошего. Что дальше?

Вы помогаете положительным ощущениям проникнуть в ваш мозг. Таким образом, вы переходите ко второму и третьему шагам. На втором шаге постарайтесь *прочувствовать* ощущение, удержав его и направив в свой разум. На третьем шаге вы *впитываете* его, ощутив, что оно становится частичкой вас. Благодаря этим двум этапам вы встроите ощущения в свой мозг, превратив хорошие психические состояния в хорошие нейронные черты.

Прочувствовать ощущение

Пять основных факторов ускоряют усваивание и трансформацию мимолетных психических явлений в устойчивую нейронную структуру. Чем выше *продолжительность, интенсивность, мультимодальность, новизна и личная значимость* хорошего ощущения, тем лучше его запоминаемость.

Эти факторы позволяют повысить нейронную «возгораемость». Так в момент принятия хорошего вы свяжете больше нейронов. Регулярное воздействие углубляет эти нейронные следы.

На вершине системы «разум/мозг» могут появляться благородные порывы изящных математических идей, богато структурированных чувств, изумительных изображений и мелодий. Однако создание новой структуры, которое происходит в основании этой системы, остается механическим процессом. Чем больше инструментов и чем чаще вы их используете, тем мощнее будет новая нейронная структура. Чем больше, тем лучше. К тому же хорошо иметь пять различных способов прочувствовать ощущения. Если какой-либо из них вам не подходит, можно попробовать остальные.

Продолжительность

Позитивное ощущение слишком часто кажется мимолетным.

Помогите ему продлиться хотя бы пять-десять секунд. Чем дольше, тем лучше. Воспользуйтесь методами активация хорошего ощущения, чтобы активировать его вновь и вновь. Ярким примером этой практики является история, рассказанная применявшим ее человеком:

«Я вспоминаю, как ем шоколадный торт и мороженое. Причем воспроизвожу в памяти не только вкус и аромат, но также текстуру и температуру. Я получаю огромное наслаждение и представляю, как в моем мозге возникают смайлики. Я стараюсь максимально растянуть это удовольствие. Когда мысли отвлекают меня, я мысленно откусываю новый кусочек. Я стараюсь удерживать это ощущение в течение тридцать секунд, минуты, нескольких минут, еще дольше. Позже, когда что-то напрягает меня, я говорю себе: “Пора съесть торт и мороженое!”»

Позвольте себе испытать хорошее ощущение. Погрузитесь в него, отбросив на время все остальное. Пусть разум впитает его, пусть оно поглотит вас. Создайте пространство для него, отведите для него своеобразное укрытие в разуме.

Осознайте позитивное ощущение

- Осознанно направьте свое внимание на ощущение и затем удерживайте его. Представьте, будто вы катаетесь на коньках^[149]. Вы ставите ногу, то есть направляет внимание. Затем вы скользите по льду, словно удерживая контакт с ощущением. Время от времени можно вновь направлять внимание на ощущение и удерживать связь с ним.
- Следите за своим вниманием. Так вы сможете вернуть его, если оно начнет блуждать. Вам помогут инструкции для самого себя. Например, мягко проговаривайте про себя: «Оставайся с ощущением».
- Чтобы меньше отвлекаться на напряжение и стресс, сделайте один или несколько глубоких вдохов. Они активируют успокаивающую и расслабляющую парасимпатическую нервную систему.
- Мягко произнесите название ощущений, например «спокойствие... расслабление... безопасность».
- Если вы легко отвлекаетесь, попробуйте принять стимулирующие ощущения. К ним относятся физическое удовольствие, заряжающие энергией эмоции, например восторг, восхищение, радость, любовь и энтузиазм. Кроме того, это воплощенное мировоззрение, например огромная решительность.

Если ваше внимание блуждает, это нормально. Заметив это, не критикуя себя, вновь направьте внимание в нужное русло. Наряду с позитивными ощущениями могут возникнуть негативные, например тревожные чувства. Признайте их присутствие и оставьте в покое, удерживая позитивное ощущение. Помните, что вы сможете подумать обо всем остальном позже. Попробуйте также идеи из блока «Осознайте позитивное ощущение» выше.

Интенсивность

Когда интенсивность ощущения растет, увеличивается и уровень нейромедиатора норэпинефрина. Он стимулирует образование новых синапсов. Чем сильнее ощущение укрепляет новые синапсы, тем прочнее оно закрепится в мозге. Когда ощущение становится более приятным, потому что вы осознанно усилили его и открылись ему с помощью практики принятия хорошего, растет уровень дофамина^[150]. Этот нейромедиатор также отвечает за создание новых синапсов. Фактически с усилением приятной интенсивности ощущения ускоряется его конверсия в устойчивую нейронную структуру. Поэтому стремление испытать как можно больше приятных чувств является отличным способом получить долгосрочный эффект.

Для этого старайтесь, чтобы позитивное ощущение проявилось в вашем теле и разуме ярче и глубже. Погрузитесь в ощущение и позвольте ему стать максимально интенсивным. Осознайте его пользу, например приятные прикосновения или благодарность за проявленную к вам доброту. Ваше дыхание участится, возможно, вы почувствуете пульсирующую энергию внутри. Попробуйте закрыть глаза или посмотреть вниз на стабильную точку, чтобы полностью сконцентрироваться на этом прекрасном ощущении. Оно может быть едва заметным, например беззаботность, вовлеченность или удовлетворение, однако оно по-прежнему охватывает ваш разум. Отдайтесь ему, получите от него удовольствие. Насладитесь им!

Мультимодальность

Мультимодальность позволяет осознать максимально возможное количество аспектов ощущения. Допустим, вы думаете о положительных качествах своего друга. Можно также настроиться на соответствующие ощущения, эмоции, желания или действия. Испытывая благодарность, представьте поток прекрасных вещей, заполняющий вашу жизнь. Почувствуйте расслабленность в теле и желание поделиться этими чувствами с другими. Представьте, как громко благодарите всех.

Почувствуйте хорошие ощущения во всем теле. Позвольте своему вниманию проникнуть в тело, впитаться, как вода в почву. Осознайте свое дыхание. Это поможет удерживать связь с телом. Ощутите, как дышит все ваше тело. Можете ли вы испытать чувства счастья, любви или спокойствия, вплетенные в дыхание?

Многие упускают из виду очевидный факт: мы живем в физических *телах*. Подкорковые центры управления постоянно сканируют состояние тела и посылают в кору головного мозга сигналы к действию, связанные с определенными эмоциями^[151]. Эти подкорковые сигналы формируют точки зрения и ценности в коре. В результате они меняют подкорку и ствол головного мозга. Таким образом, действие меняет мышление, а мышление меняет действие^[152]. Это основа так называемого *воплощенного познания*. Например, исследования показывают, что движение к награде усиливает реакцию мозга на нее^[153]. Выражение лица, осанка и даже жесты влияют на ваши ощущения и поведение^[154].

Ощущение можно расширить, воплотив его через различные действия, даже едва заметные^[155]. В первые годы семейной жизни, выслушивая жалобы жены на проблемы, я думал, что проблема во мне, и физически отстранялся от нее («заберите меня отсюда»). Но постепенно я понял, что, склоняясь к ней при разговоре, легче держать сердце открытым. Схожим образом можно использовать мягкую полуулыбку, чтобы поднять себе настроение, слегка выпрямиться, чтобы стать более внимательным, или принять более устойчивую позу, чтобы почувствовать себя сильнее. В общем, чем активнее мы воплощаем позитивные ощущения в теле, тем выше их польза^[156].

Вы можете связать ощущение и многочисленные чувства в творчестве. Даже простые вещи могут быть полезными. Далее представлена история психолога средней школы (больше информации по принятию хорошего с детьми вы найдете в главе 9):

«Я занимаюсь со сложными детьми и недавно предложила группе упражнение, направленное на благодарность. Выполняя его, мы практикуем принятие хорошего. Я раздаю полоски разноцветной бумаги, клей-карандаш и маркеры. Каждый ученик получает по три полоски. Ученики закрывают глаза и в течение нескольких минут думают о том, за что они благодарны в жизни. Затем я прошу их записать по одной такой вещи на каждой полоске бумаги. Я говорю ученикам о том, что они могут выбрать что-то особенное или очень простое, например плавленый сыр, горячую воду или арбуз без семечек (три моих любимых вещи). Затем каждый ученик создает цепочку из своих полосок бумаги. Когда в цепочку добавляется новое звено, мы останавливаемся и размышляем о ценности добавленного опыта. Я напоминаю ученикам о необходимости впустить ощущения и превратить их в часть себя. При выполнении этого упражнения комнату заполняет удивительная тишина и спокойствие, и мягкие улыбки светятся на детских лицах».

Новизна

Ваш мозг распознает новые вещи. Он всегда ищет что-то неожиданное и затем моментально сохраняет это в памяти. Попробуйте обнаружить новизну в своем повседневном позитивном опыте, например, когда вы едите кусочек хлеба, пришли домой с работы или смотрите в глаза любимому человеку. Пусть эти моменты покажутся вам новыми. Найдите неожиданное удовольствие в своих ощущениях^[157], например: «Я раньше не замечал этого оттенка карри в своем супе» или «Я не знал, что обнять тебя будет так приятно». Это повысит уровень дофамина и поможет встроить ощущение в мозг.

Уделите внимание различным аспектам ощущения. В качестве объекта внимания выберите что-то привычное, например дыхание. Сделайте несколько вдохов и изучите множество ощущений в животе, груди, диафрагме (перегородке между животом и грудью) и горле. Почувствуйте вдыхаемый холодный воздух и

выдыхаемый теплый. Отметьте ощущения в области верхней губы, в спине, в микродвижениях плеч, шеи, головы и бедер. Переноса внимание на непривычный аспект ощущения, вы создаете новые стимулы для мозга.

Понаблюдайте за вещами, которые меняются. Они также принесут чувство новизны. При общении с другом отмечайте эмоции, отражающиеся на его лице, а также приливы и отливы ваших реакций на его слова. Спокойно сидя в состоянии благодушия, наблюдайте за видами, звуками, вкусовыми ощущениями, запахами и мыслями, которые постоянно появляются в вашем сознании и затем исчезают.

Как вы узнали из главы 2, гиппокамп играет важную роль для памяти и, таким образом, для принятия хорошего. Однако его нейроны уязвимы для гормона стресса кортизола, который ослабляет и разрушает их. К счастью, гиппокамп является главным центром образования новых нейронов в мозге (этот процесс называется *нейрогенезом*). Шансы нейронов-малышей на выживание растут благодаря новизне ваших ощущений^[158]. Поскольку все ощущения не похожи друг на друга, концентрация на различных аспектах вашего ощущения и их принятие вызывают чувство свежести и новизны. Оно поддерживает нейрогенез и помогает исцелить гиппокамп.

Личная значимость

Представьте, что вы находитесь в торговом центре или просматриваете сайт. Ваш мозг постоянно сканирует обстановку в поиске нужных вещей. Он фокусируется на важном для ваших потребностей, интересов или проблем. И пропускает, если это не важно. Находя что-то значимое для вас, мозг переносит этот опыт во внутреннее хранилище.

Следовательно, можно использовать естественный процесс поиска значимых вещей, чтобы создавать нейронные следы своих позитивных ощущений. Подумайте, чем принятое вами ощущение поможет вам, осознайте его ценность. Например, расслабленность и спокойствие снимают стресс и тревогу. Веселый уикенд с вашим партнером дает почувствовать более прочную связь, если из-за плотного графика вы редко проводите время вместе.

Вы помещаете ощущение в контекст своей жизни. Вы даже можете сказать себе: «Это касается меня, потому что...». В ощущение личной значимости встроена доброта по отношению к самому себе, то есть именно то, что вам нужно, что вам подходит. Вы не подпитываете свое эго, а скорее дарите себе ценные ощущения. Точно так же вы бы подарили их другу, если бы он нуждался в них.

Впитать ощущение

Однажды в отпуске на Гавайях мы с супругой наслаждались поразительным закатом. Я сказал себе: «Запомни его». С того момента прошло 20 лет, но я по-прежнему вижу живые сияющие оттенки фиолетового и розового на небе.

Само по себе стремление прочувствовать ощущение – второй шаг принятия хорошего – ускоряет его установку в мозге. Продление нейронной активности и повышение ее интенсивности естественным образом приводит к формированию нейронной структуры. Как и в случае мысленного фотографирования прекрасного заката, можно ускорить процесс встраивания. Для этого нужно почувствовать, что ощущение проникает в разум, становится частью вас. Вам нужно выполнить третий шаг принятия хорошего – впитать ощущение.

Фактически, принимая хорошее, вы разводите костер. На первом шаге вы разжигаете пламя, на втором – подкладываете ветки, на третьем – ощущаете тепло огня. Вы можете приступить к третьему этапу, полностью завершив второй. Однако, как правило, чувства, возникающие на этих двух этапах практики, смешиваются и перекрывают друг друга. Вы словно ощущаете тепло огня еще тогда, когда подкладываете ветки в костер.

На третьем шаге некоторые люди визуализируют позитивное ощущение. Они представляют, как оно опускается на них каплями легкого дождя или мягкой золотой пылью. Или мысленно кладут драгоценный камень позитивного ощущения в шкатулку своего сердца. Один человек описал удивительную визуальную метафору этой практики:

«Если вы добавите каплю масла в стакан с водой, оно останется на поверхности. Если вы добавите каплю краски в стакан с водой, краска постепенно смешается с водой и окрасит ее. Именно так я объясняю практику принятия хорошего – визуальным образом. Масло представляет собой мимолетное ощущение, которое ничего не меняет. Окрашивание воды означает осязаемую переменную, для которой требуется время».

Кого-то позитивное ощущение согревает словно чашка горячего шоколада или успокаивает внутреннюю боль словно бальзам. Иногда люди просто осознают, что они принимают и запоминают ощущение. Они понимают, что оно погружается в их мозг, становится их частью, внутренним ресурсом, который всегда будет с ними. Определите наиболее подходящий для вас способ и поверьте, что хорошее ощущение доберется до мозга. Когда вы погружаетесь в него, оно проникает в вас.

Вот история женщины, которая регулярно выполняла эту практику:

«Недавно одна из моих кошек заболела. Я поехала с одиннадцатилетней Сэмми к ветеринару, уверенная в том, что врач выпишет лекарство и Сэмми моментально будет здорова. Но оказалось, что грудная клетка моей кошки заполнена жидкостью, из-за чего ей тяжело дышать. Это неизлечимая болезнь. Поговорив с ветеринаром и мужем, я решила, что лучшим решением станет усыпить Сэмми. Животные удивительно дороги людям, но порой нужно принимать невыносимые решения. Усыпление отпечаталось в моем мозге и сердце. Я плакала целыми днями. Со временем я немного успокоилась и начала принимать хорошее. Я вспоминала драгоценные моменты, проведенные с кошкой, и наслаждалась каждым более тридцати секунд. Я чувствовала, как эти позитивные чувства проникают все глубже и словно бальзам понемногу исцеляют душу. В каком-то смысле я чувствовала, что Сэмми стала частью меня. Когда я вспоминала, как она сидит на моих коленях или гоняется за игрушкой, я чувствовала, как утешение проникает в меня».

Какой бы метод вы ни выбрали, постарайтесь проявить готовность, даже храбрость. Вам предстоит измениться, вырасти, стать немного другим. Например, принимая ощущение благодарности, проверьте, действительно ли вы стали более благодарным и признательным. Когда вы принимаете чувство силы, проверьте, позволили ли вы себе стать немного сильнее. Разум (и мозг) формирует то, что лежит в его основе. Вы позволяете ему формировать себя в соответствии с принятым позитивным ощущением.

Спокойствие, удовлетворение и любовь

Давайте объединим все элементы практики принятия хорошего. Мы направим свое внимание на основные чувства спокойствия, удовлетворения и любви. Благодаря этому мы окажемся дома – перейдем в адаптивный режим своего мозга. Впервые выполняя эту практику, стоит уделить немного времени каждой части, чтобы полностью понять ее смысл. Вскоре вы научитесь напрямую переходить в единое чувство спокойствия, удовлетворения и любви. Я часто выполняю эту практику сразу после пробуждения. Вы найдете краткую версию практики под названием «Одна минута на хорошее» ниже.

Давайте начнем.

Осознайте все, что происходит в вашем разуме: мысли, чувственные восприятия, эмоции, желания и действия. Оставьте их в покое. Пусть они приходят и уходят.

Признайте, что сейчас вы в безопасности: вас окружают прочные стены и хорошие люди. Признайте свои ресурсы, например способности, сумму на банковском счете или водительские права. Осознайте чувство силы и целеустремленности. Почувствуйте, что с вашим телом все в порядке. Ваше сердце бьется, вам легко дышать. Даже если ваше здоровье не идеально, вы все равно хорошо себя чувствуете.

Осознайте бесполезность беспокойства и постарайтесь отпустить его. Попробуйте перестать тревожиться или планировать: вы сможете вернуться к этому позже. Вы ни с кем и ни с чем не боретесь и не соперничаете. Раздражительность, возмущение, гнев или злоба уходят прочь. Осознайте ненужную бдительность, напряженность или тревогу и постарайтесь отпустить эти чувства. Откройтесь чувству защищенности. Вы успокаиваетесь и расслабляетесь. Возможно, вы испытываете чувство

умиротворенности. Вы словно спокойное горное озеро. Для антипатии нет причин. Вы не сопротивляетесь самому себе или окружающему миру. Вы зовете и впускаете чувство спокойствия.

Удерживайте спокойствие, наслаждайтесь им. Прочувствуйте и впитайте его. Погрузитесь в спокойствие и дайте ему проникнуть в ваш разум. Сохраняйте его столько, сколько захотите.

Теперь пусть чувство спокойствия уйдет на задний план вашего сознания. Пригласите на передний план то, что помогает вам почувствовать себя благодарным и признательным. Подумайте о том, что вызывает у вас удовольствие, радость или восторг. Вспомните, как вы успешно завершили задание. Осознайте цели, которых вы достигли. Воссоздайте в памяти моменты удовлетворения и успеха, вещи, которые наделяют вас чувством полноты и благополучия. Отпустите расстройство, разочарования, недовольство. Если вы испытали утрату, проявите сочувствие по отношению к себе. Признайте эту реальность. Постарайтесь почувствовать самодостаточность в данный момент, даже избыточность, не желая при этом ничего менять. Почувствуйте растущее удовлетворение. Для зависимостей нет причин. Вы ни за чем не гонитесь в своем разуме или в окружающем мире. Вы зовете и впускаете чувство удовлетворения.

Удерживайте удовлетворение, наслаждайтесь им. Прочувствуйте и впитайте его. Погрузитесь в него и дайте ему проникнуть в ваш разум. Сохраняйте его столько, сколько захотите.

Теперь пусть чувство удовлетворения уйдет на задний план вашего сознания. Пригласите на передний план то, что помогает почувствовать себя любимым и любящим. Откройте и почувствуйте эмоциональную связь – возможно, с человеком, питомцем или группой людей. Подумайте о тех, кто относится к вам с теплом и добротой. Превратите эти мысли в чувство заботы о вас. Вспомните моменты, когда вы были вовлечены, когда вас понимали, ценили и уважали, даже любили. Пусть ощущение заботы наполнит вас, расслабит лицо, горло и глаза, успокоит и согреет сердце. Отпустите неприятие, обиды, бывшие печали в отношениях. Осознайте, каково это – чувствовать себя любимым. Признайте, что вы хороший человек, что вы заботитесь о других. Осознайте свой вклад в жизнь других, свои способности. Позвольте чувству собственной значимости погрузиться в ваш разум. Вновь почувствуйте, что вы действительно хороший человек.

Подумайте о тех, кто вам нравится, кто вам важен, кого вы любите. Ощутите сострадание, например, к другу в сложной ситуации, ребенку, испытывающему боль, или бедным людям. Почувствуйте доброту, желание, чтобы все были счастливы. Подумайте о любом счастливом человеке. Порадуйтесь благополучию других. Отпустите зависть или ревность. Не давайте этим чувствам беспокоить вас. Почувствуйте усиливающуюся связь с другими людьми, жизнью, целой планетой и Вселенной. Вам не нужно быть навязчивыми: вы уже связаны с другими людьми, уже любите и любимы. Поток любви бежит внутри вас и исходит от вас. Вы зовете и впускаете чувство любви.

Удерживайте любовь, наслаждайтесь ею. Прочувствуйте и впитайте ее. Погрузитесь в любовь и дайте ей проникнуть в ваш разум. Сохраняйте ее столько, сколько захотите.

Теперь объедините в своем разуме чувства спокойствия, удовлетворения и любви. Почувствуйте, как они поддерживают друг друга. Это чувство целостности – ваше естественное состояние. Вы испытываете ощущение равновесия и благополучия, так как находитесь в адаптивном режиме своего мозга. Возможно, в жизни возникнут сложности, ваше тело почувствует боль, а разум наполнят тревоги. Но все это не потревожит вашу основу. Для пристрастий и одержимости нет причин. Вы осознаете, что прямо сейчас удовлетворены ваши главные потребности – в безопасности, удовольствии и социальных связях. Вы дома.

Примите это

- Второй и третий шаги системы HEAL – прочувствовать и впитать позитивное ощущение, чтобы встроить его в мозг.
- Пять главных факторов усиливают ощущение и ускоряют его превращение в нейронную структуру: длительность, интенсивность, мультимодальность, новизна и личная значимость.

- Вы можете впитать ощущение, представив, что оно погружается в ваш разум, осознав, как оно проникает в ваше тело, и позволив ему изменить вас.
- Постоянное присутствие основного чувства спокойствия, удовлетворения и любви – прекрасный способ оказаться дома, то есть перейти в адаптивный режим и углубить нейронные следы этого чувства.

Глава 8

Цветы, избавляющие от сорняков

Первые три шага принятия хорошего связаны с позитивом. Они помогают решить проблему или справиться с тревогой. При этом вы полностью концентрируетесь на позитивных ощущениях. Например, в детстве меня считали мальчиком-ботаником, и я смущался оттого, что меня звали в спортивные команды в последнюю очередь. Став взрослым, я принял множество хороших ощущений от игры в футбол и скалолазания с друзьями. Причем я не испытывал никакого смущения, хотя отчасти на поиск и принятие этих ощущений меня мотивировала именно та детская проблема.

На четвертом шаге принятия хорошего – соединить – вы *одновременно* удерживаете в сознании позитивный и негативный материал. Вы повышаете яркость и интенсивность положительных чувств, связывая их с негативным материалом, который постепенно ослабляется, возможно, даже заменяется на позитив. На этом этапе цветы положительных ощущений в вашем разуме вытесняют на задний план и со временем заменяют семена отрицательных мыслей, чувств и желаний.

Давайте рассмотрим, почему этот метод работает. Затем я поделюсь идеями о том, как использовать его эффективно.

Негативный материал ведет к негативным последствиям

Негативные чувства являются неотъемлемой частью нашей жизни. При этом некоторые из них полезны. Например, печаль смягчает ваше сердце, лишения делают вас сильнее, а гнев дает энергию, чтобы справиться с плохим отношением к вам. Сопrotивляясь неприятным ощущениям, вы блокируете их поток, идущий в разум и тело, но они никуда не исчезают. Попытка решения проблем с помощью негатива лишь увеличивает его количество.

Проблемы возникают, когда неприятные ощущения превращаются в негативный материал, хранящийся в мозге. Такой багаж приводит к негативным последствиям. Он затуманивает разум, повышает уровень тревоги и раздражительности, а также наделяет фоновым ощущением личного несовершенства. Этот материал содержит болезненные убеждения вроде «я никому не нужен». Рожденные им желания и склонности приводят вас на плохую тропу. Они могут ввести в ступор и заставить молчать или вызвать чрезмерную реакцию, которая способствует появлению порочного цикла негатива между вами и другими людьми. Накопленный негатив влияет на ваше тело, истощает психическое и физическое здоровье в долгосрочном плане и может потенциально сократить продолжительность жизни.

В целом негативный материал в вашем мозге похож на сильное течение, которое постоянно ведет вас к реактивному режиму. Поняв, какой нейронный механизм активирует и накапливает эту информацию, вы сможете *изменить* ситуацию и, возможно, даже полностью очистите разум.

Как негативный материал работает в вашем мозге

Порой наши отрицательные мысли, ощущения, эмоции, желания или действия связаны с *эксплицитными* воспоминаниями. Вспоминая, как мы ехали с детьми возле парка Йосемити и наш автомобиль практически соскользнул с заснеженного обрыва, я испытываю паническое ощущение ужаса и беспомощности. Но чаще негативный материал возникает в хранилищах *имплицитной* памяти. К примеру, вы купили джинсы более узкие, чем обычно. Это вызвало целый шквал самокритики по поводу вашего веса. Или во время прогулки вы задумались о своем финансовом состоянии и словно выпустили на волю демона тревоги.

Независимо от того, откуда появился негативный материал – из эксплицитной или имплицитной памяти, он активируется не так, как файл на компьютере. Он извлекается не целиком, а воспроизводится из соответствующих семян в вашем разуме^[159] (за исключением случаев «вспышечной памяти» о травме, при которой каждая болезненная деталь отпечатывается в разуме). Мозг делает это быстро, словно вынимает конкретную папку со всяким хламом из архива в вашей голове. В ходе этого процесса огромное количество синапсов – миллионы, если не миллиарды – синхронизируется за долю секунды. Они образуют своего рода союз или *объединение*, которое отражает осознанное ощущение заложенной негативной информации^[160].

Когда негативный материал, например тревога, изображение с поля боя, сдерживание гневных мыслей об авторитетах, обида на друга или растущее чувство собственной ненужности, перестает быть активным в сознании, он постепенно *восстанавливается* в структурах памяти^[161]. Крошечным молекулярным устройствам требуется хотя бы несколько минут, а иногда и часов на то, чтобы встроить полученные впечатления в мозг^[162]. Поскольку этот активный процесс требует времени, можно воспользоваться двумя методами успокоения, исцеления и потенциального замещения негативного материала.

Два метода изменения негативного материала

То, что в вашем разуме не относится к негативному материалу, представлено собственным объединением синапсов. Два объединения начинают сливаться, поскольку нейроны, которые горят вместе, связываются. Таким образом, вы можете связать позитив с негативом, осознав их одновременно, особенно если положительные ощущения явно находятся на переднем плане сознания. Фактически позитивные мысли и чувства начнут проникать в негативный материал. Покидая сознание, чтобы восстановиться в нейронной структуре, негатив, как правило, забирает с собой несколько позитивных связей. Когда он активируется вновь, вместе с ним активируются и эти позитивные ассоциации, мысли и чувства.

Перекрыть негатив

Допустим, вы поругались с другом. Вы чувствуете себя неловко и некомфортно, но в душе вы знаете, что все будет в порядке. И все же вас по-прежнему грызет беспокойство из-за случившегося. Попробуйте осознать свою тревогу и ощущение заботы любого другого человека. Усиьте положительные ощущения, одновременно осознавая позитив и негатив. Через десять секунд отпустите тревогу и еще десять секунд удерживайте ощущение заботы. Благодаря этой небольшой практике в следующий раз беспокойство из-за ссоры станет немного (или значительно) слабее. Как и с любой ментальной практикой, чем чаще вы выполняете ее, тем сильнее она воздействует на мозг. Это первый метод по использованию позитивного материала для сокращения негативного.

Такое внедрение позитива в негатив очень полезно. Тем не менее исследование показывает, что порой положительные ощущения просто перекрывают негативный материал, не стирая его^[163]. Позитив, словно красивая картинка, накладывается поверх мрачного и более старого изображения. В таких случаях оно может вновь проявиться с удвоенной силой под воздействием соответствующего триггера^[164]. Кроме того, в будущем подобный негативный материал накопится быстрее^[165].

Стереть негатив

Чтобы справиться с потенциальными недостатками вышеописанного способа, исследователи предлагают второй метод по снижению негативного материала. Определенные психологические механизмы буквально стирают плохие ассоциации из нейронной структуры, а не просто перекрывают их. Вот как это работает. Негативный материал часто ассоциируется с нейтральным триггером. Предположим, в детстве вас ругал и критиковал учитель физкультуры мужского пола. В этом случае авторитет мужчины (нейтральный триггер, потому что, по сути, он не негативен) связывается в вашем мозге с ощущениями страха и унижения (негативный материал). Таким образом, сегодня вам может быть по-прежнему некомфортно в присутствии начальника-мужчины, хотя умом вы понимаете, что он не имеет отношения к жестокому учителю в детстве. Как разорвать эту связь?

В вашем мозге возникает «промежуток реконсолидации», который занимает как минимум час^[166]. Вы можете воспользоваться им. В течение этого времени постоянно думайте о нейтральном триггере, при этом испытывая нейтральные или позитивные чувства (не менее десяти секунд). Это остановит процесс

реконсолидации негативных ассоциаций с нейтральным триггером в нейронной структуре^[167]. Кроме того, это снизит активность миндалевидного тела^[168].

На примере мужского авторитета вы можете применить оба метода снижения негативного материала. Во-первых, сохраняйте прочное чувство собственной значимости, при этом удерживая на заднем плане сознания воспоминание о резкости учителя в детстве. Так вы осознанно соедините позитивный и негативный материал. Во-вторых, отпустив болезненные воспоминания, в последующий час несколько раз осознавайте лишь нейтральные или позитивные вещи, например ощущение собственной значимости. При этом думайте об идее мужского авторитета или представляйте образ знакомого уважаемого мужчины (нейтральный триггер) в течение десяти секунд или дольше.

Применяйте этот метод в своей повседневной жизни. Перед встречей с мужчиной-авторитетом соедините в сознании прочное чувство собственной значимости и болезненное воспоминание об учителе физкультуры. Во время встречи несколько раз вызовите чувство собственной значимости, не думая о том учителе. Можно применить этот подход иначе. Например, просто наблюдайте за авторитетным мужчиной, при этом постоянно обновляя чувство собственной значимости.

Мощные возможности

На фазах реконструкции и реконсолидации *можно изменить* нейронные паттерны, лежащие в основе негативного материала. Для этого нужно объединить их с позитивом. Во-первых, вы можете встроить положительное воздействие в негативный материал. Это поместит его в более широкий, реалистичный и благоприятный контекст, а также успокоит и смягчит отрицательные чувства, ощущения и желания. Во-вторых, можно остановить реконсолидацию ассоциаций между негативной информацией и нейтральными триггерами в нейронной структуре. Со временем вы просто сотрете их.

Существуют эффективные инструменты для снижения и очищения негативного материала. Приведу один из моих любимых примеров их использования.

Однажды я остался дома с собаками моей дочери, двумя корги. Я хорошо знаю их, и мы нравимся друг другу. Я решил лечь на пол и посмотреть, что они будут делать. Через пару секунд собаки подошли ко мне, поставили лапы мне на грудь, облизали лицо, очень мягко укусили за нос и уши, понюхали шею, оббежали меня и затем повторили все заново. Разумеется, я хихикал и смеялся. Я испытал невероятно милое чувство безусловной любви. Затем я внезапно осознал, что могу использовать это ощущение, чтобы исцелить себя от очень болезненного воспоминания из детства. Когда мне было три или четыре года, моя жестокая бабушка не пустила меня домой и сказала, что коровы с соседнего поля придут и съедят меня. Ее безумные истории напугали меня. Я стал думать о корги, прыгающих по мне и облизывающих лицо с безусловной любовью, при этом вспоминая тот болезненный момент с бабушкой. Это работает! Теперь, думая о бабушке, я сразу же вспоминаю своих собак. Старое воспоминание исчезло, и на его место пришли радость и любовь.

Это четвертый шаг принятия хорошего. Объединив позитив и негатив, вы вводите «инъекцию» от беспокойства в нейронные сети, где находятся боль, страдания и расстройства.

Подобное объединение может показаться необычным или рискованным. На самом деле оно вполне естественно. Я уверен, что вы и сами периодически делаете это – удерживаете в разуме позитив и негатив. К примеру, вспоминаете о поддержке друга в момент беспокойства о своих детях, успокаиваете себя, когда расстроились из-за чего, отправляетесь на прогулку, когда грустите, молитесь при болезни или утрате, удерживаете хроническую боль в огромном и спокойном пространстве сознания.

Объединять позитив и негатив можно неформально – в повседневной жизни, а также формально – на сеансах психотерапии. Например, в психоанализе связывают новую интерпретацию с невротическими симптомами, а в рожерианской терапии боль клиента помещается в безусловное позитивное отношение психотерапевта. В

когерентной терапии, которую разработал Брюс Экер^[169] и коллеги, вы систематически связываете позитивный и негативный материал.

Выполнить четвертый шаг

Давайте подробно разберем четвертый шаг принятия хорошего. Как обычно, вы начинаете с первых трех шагов – испытать, прочувствовать и впитать. Затем, почувствовав себя уверенно в позитивном ощущении, вы связываете его с негативным материалом. Можно удерживать их в сознании столько, сколько захочется. После этого вы отпускаете негатив и хотя бы на несколько секунд полностью погружаетесь в позитив. Если нейтральная ситуация, действие, отношение или желание (то есть триггер) стали ассоциироваться в вашем разуме с негативным материалом, в течение десяти секунд постарайтесь осознать нейтральные или положительные вещи вместе с нейтральным триггером. Повторяйте это несколько раз в течение последующего часа, не думая о негативе. Порой явного нейтрального триггера нет или вы не можете определить его. Не беспокойтесь – просто пропустите эту часть четвертого шага. Эта практика все равно пойдет вам на пользу.

Удерживать в разуме две вещи

Поначалу может показаться странным – осознавать две вещи одновременно, но у вас уже есть опыт. Например, вы слушаете человека, пока что-то пишете, или развлекаете своего ребенка по дороге в школу. Немного практики – и у вас станет получаться еще лучше.

Удерживайте негативный материал на заднем плане сознания, чтобы он оставался малозаметным и слабым. При этом сохраняйте яркость и интенсивность позитивного материала на переднем плане. Если негатив тоже набирает силу, отбросьте его, как горячую картофелину. Будьте на своей стороне. Вы *за* позитив. Вы хотите, чтобы он победил! Можно также представить союзников: как они поддерживают вас, придают вам сил, болеют за вас.

Если не удастся справиться с негативом, просто осознайте его присутствие. При этом погружитесь в положительные ощущения. Второй метод – подробно изучить негативный материал, по-прежнему удерживая его на задворках сознания. Пусть в центре внимания остается хорошее. Наконец, самое сложное, но и самое эффективное – почувствуйте, как позитив устанавливает прямой контакт с негативом. Например, вообразите, как позитивный материал падает на негативный каплями легкого, теплого и непрекращающегося дождя. Он как бальзам смягчает внутренние раны и синяки, как вода заполняет былые пустоты.

Установление связи

Следующая история демонстрирует, как позитивный материал связывается с более молодыми уровнями вашего сознания:

«Моя мать ушла из семьи, когда мне было три года. Прогуливаясь рядом с лагуной, я постоянно принимаю хорошее. Ежедневно я вижу вещи, которые наполняют меня, например потрясающий полет огромной стаи птиц или нежные молодые листья на дереве. Замечая подобные явления, я останавливаюсь примерно на 30 секунд, чтобы впитать их. Я глубоко дышу и думаю о ценности проникающих в меня ощущений. По-моему, сравнение ощущений с драгоценным камнем в шкатулке сердца довольно эффективно. Я связываю это прекрасное ощущение с мыслью об уходе матери. Раньше я просто не мог думать о ней. Но через несколько месяцев практики я научился думать о матери, не испытывая при этом боли».

Вы даже можете представить, что ваш внутренний ребенок – то есть новые уровни в сознании – наконец-то получил то, что он всегда хотел. Попробуйте вообразить, как ваша взрослая часть держит на коленях и успокаивает ваши молодые части. Так сделала эта женщина:

«Не так давно глубокие детские обиды выскочили из кроличьей норы моей памяти. В прошлом они бы потрясли меня. Но в этот раз я спросила у самой себя: “Что нужно этому напуганному и одинокому ребенку? Ему нужен тот, кто окутает его любовью и признает его печаль”. Поэтому я просто удерживала ощущение заботливой, мягкой, успокаивающей близости. Я слушала эту маленькую девочку внутри себя и не пыталась разубедить ее в чувствах. Спустя многие годы маленький ребенок был наконец выслушан, его

чувства были поняты. С тех пор эти обиды появлялись еще несколько раз, но не так болезненно, как раньше».

Постарайтесь ощутить, как позитивный материал *вобрал в себя* негативный. Осознайте, что ваши молодые части впитали и приняли хотя бы немного того, что им так нужно. Это предполагает своеобразную двойную перспективу, когда одна часть вас предлагает позитивное ощущение, а другая часть принимает его.

Три требования

При выполнении четвертого шага принятия хорошего нужно учитывать три требования. Во-первых, умение удерживать в разуме две вещи одновременно. Во-вторых, вы не должны позволять негативному материалу увлекать вас. Я рекомендую не использовать этот метод после серьезной душевной травмы (хотя с опытным психологом выполнение этой практики возможно). В-третьих, необходимо поддерживать интенсивность позитивного материала. В противном случае он смешается с негативом.

Возможно, поначалу вам будет непросто. Но после нескольких повторений это покажется вполне понятным и даже простым.

Ощущения-антидоты

Четвертый шаг принятия хорошего представляет собой очень полезный способ сопоставить главные ресурсные ощущения (мы говорили о них в главе 4) с вашими проблемами и потребностями. Например, можно связать состояние «все в порядке» с тревогой, спокойствие с раздражительностью, благодарность с печалью, общность интересов с отчужденностью, любовь с чувством обиды, личную значимость с несовершенством, мотивацию с безысходностью. Фактически вы используете конкретное позитивное ощущение в качестве антидота, противодействия от конкретного негативного материала. Вы найдете другие примеры в табл. 5. В ней представлены позитивные и негативные ощущения с точки зрения трех главных потребностей – в безопасности, удовольствии и социальных связях (разумеется, перечисленные антидоты не являются единственным способом справиться с негативным материалом).

В следующем примере женщина использовала свои воспоминания о позитивных ощущениях, которые она испытала с любимым человеком, чтобы справиться с болью из-за его смерти:

«Я потеряла своего близкого друга восемь месяцев назад. Он был удивительным человеком и очень любил меня. Когда я чувствую печаль, то концентрируюсь на одном из чудесных моментов нашей жизни. Я стараюсь прожить это воспоминание заново и позволяю счастливым ощущениям тех времен охватить меня. Грусть смягчается, и я вспоминаю чувство любви между нами».

Возможно, в последнее время вас что-то беспокоит, вы испытываете постоянную тревогу или чувство вины. Может быть, вы пытаетесь исцелить старую боль, например шокирующую утрату близкого человека в детстве. Постарайтесь понять проблему и спросите себя: «Какие ощущения помогут справиться с этим?» Когда найдете ответ, необязательно идеальный, – ищите возможности испытать эти ощущения-антидоты в повседневной жизни и использовать их на четвертом шаге процесса HEAL. Кроме того, можно воспользоваться управляемыми практиками, описанными в главе 10. Они помогут вам испытать и принять эти важные ощущения самостоятельно.

Постоянное объединение ощущений-антидотов с негативным материалом очень помогло мне. Именно благодаря этой практике постепенно заполнилась дыра в моем сердце.

Таблица 5. Сопоставление ощущений-антидотов с негативным материалом

Избегание повреждений

Негативный материал	Позитивное ощущение
Слабость	Сила
Беспомощность, ощущение западни	Личная эффективность, решимость
Настороженность	Защищенность, безопасность, спокойствие
Тревога, страх, беспокойство	Уверенность, расслабленность, понимание своих сил, ощущение, что все в порядке
Ощущение грязи	Чистота, ощущение, что тело и разум здоровы
Чувствительность, быстрая активация реакции «бей или беги» автономной нервной системы	Смягчение чувств, активация успокаивающей парасимпатической нервной системы, которая вызывает реакцию «отдохни и перевари»
Парализованность, оцепенение	Физическая активность, разрядка

Стремление к награде

Негативный материал	Позитивное ощущение
Расстройство, печаль, утрата	Благодарность, радость, красота, удовольствие, приобретение
Разочарование	Достижение, понимание достигнутых целей
Невезение	Успешность
Одержимость	Удовлетворение, счастье
Скука, апатия	Ощущение богатой полноты этого момента

Привязанность к другим

Негативный материал	Позитивное ощущение
Покинутость, забытость	Ощущение, что тебя любят
Игнорирование, непонимание	Ощущение, что тебя видят, ощущение эмпатии
Отвержение, исключенность	Вовлеченность, нужность
Несовершенство, стыд, никчемность	Ощущение признания, одобрения, уважения
Одиночество	Дружба, доброта и забота по отношению к остальным
Лживость, синдром самозванца	Ощущение принятия, принятие остальных, искренность
Обида и гнев	Уверенность в себе, ощущение поддержки, самосострадание

Начать с негатива

Как правило, вы начинаете четвертый шаг с работы с позитивным материалом в вышеописанной последовательности. Но отправной точкой может служить и негативный материал.

Предположим, что внутри вас вновь активировался негатив. Начните с первого способа управления разумом: *оставьте в покое* его содержимое. Вы делаете шаг назад, чтобы рассмотреть негативный материал. Некоторое время спустя вы поймете, что пора переходить ко второму способу – *уменьшению негатива*. Можно немного расслабиться, поплакать или попытаться отпустить болезненные мысли. В какой-то момент вы почувствуете готовность к третьему способу привлечения разума – *увеличению позитива*. Затем вы выполняете шаги HEAL, уделяя особое внимание ощущениям-антидотам. Они вылечат негативный материал, запустивший этот процесс.

Я часто выполняю эту последовательность для борьбы со слабыми неприятными ощущениями. Допустим, меня напрягает необходимость написать электронное письмо. Я оставляю в покое свою реакцию и пытаюсь понять, что беспокоит меня больше всего. Возможно, это ощущение давления множества дел, которые нужно срочно выполнить. Далее я начинаю отпускать это чувство стресса. Я медленно выдыхаю и смотрю в окно. Когда уровень моего внутреннего стресса опустился с оранжевого до желтого и даже желто-зеленого, я начинаю впускать хорошие ощущения. Например, чувство собственной успешности из-за выполненных сегодня дел, а также общее понимание, что ничего плохого не произойдет, даже если я не напишу сейчас это письмо. Затем я перехожу к четвертому шагу принятия хорошего. Я помогаю этим хорошим чувствам объединиться с истощенными участками своего разума, проникнуть в них, успокоить их и снизить уровень тревоги. Когда в следующий раз моя электронная почта вновь будет переполнена, я уже не почувствую такого сильного стресса.

Когда люди испытывают стресс, беспокойство, разочарование или обиду, они часто используют первые два способа привлечения разума – оставить в покое и отпустить. Однако они игнорируют третий способ – впустить. К сожалению, они упускают возможность вырастить цветы, то есть внутренние силы, в своем саду разума, где когда-то росли сорняки. Любой садовник знает: если не засадить сад цветами, сорняки быстро вернутся. Поэтому если плохие чувства исчезли, не забудьте впустить на их место хорошие ощущения.

Связать позитивный материал с негативными ситуациями

Вы можете воспользоваться вариацией на тему четвертого шага: осознанно стимулировать позитивное ощущение в сложных условиях или отношениях с неприятными людьми. Со временем позитивный материал, который вы постоянно принимали, будет автоматически активироваться. Он станет внутренней силой и поможет в тяжелых случаях. Давайте рассмотрим, как расслабить и успокоить свое тело в действительно напряженных ситуациях.

Начните с самых простых ситуаций и повышайте их сложность по шкале от 1 до 10. К примеру, вы стоите в очереди за сэндвичем в кафе и немного нервничаете из-за возможного опоздания на работу. Предположим, это 1 балл по шкале сложности. Стоя в очереди, вы используете методы расслабления (например, медленно выдыхаете, вспоминая счастливые моменты). Постепенно вы успокаиваетесь. Теперь выберите более сложную ситуацию – на 2, 3 или 4 балла по нашей шкале. Возможно, у вас сегодня важная встреча, и вам труднее, чем обычно, выбрать подходящую блузку или галстук. Расслабляйте свое тело до тех пор, пока вам не станет легче. Поднимитесь по шкале еще выше. Ситуация на 6 баллов может означать ваше нежелание согласиться с коллегой, а 8-балльная ситуация – несогласие с начальником (разумеется, не нужно делать то, что навредит вам). Продолжайте расслабляться даже в таких ситуациях. Не нужно быть идеальным: если речь идет об уровне сложности 6 баллов, не говоря уже о более стрессовых ситуациях, напряженность или взвинченность вполне естественны. Когда будете готовы, попробуйте сказать близкому человеку о своих важных уязвленных чувствах. Эта ситуация займет 10 баллов по шкале сложности.

Приведу пример описания женщины, которая научилась связывать позитивные ощущения с хронической болью:

«Я страдаю от сильной боли в спине, которую усугубляет мой страх из-за этого состояния. Чтобы справиться с ситуацией, я начала концентрироваться на тех моментах, когда моя спина не болит. Когда я иду на работу и со спиной все в порядке, я признаю эти хорошие ощущения в течение пары минут. Я представляла тепло, иногда теплый свет, например солнечные лучи, или приятную шипучую густую жидкость вроде растаявшего шоколада. Тепло наполняет каждую клеточку моего тела, особенно спины. Я действительно ощущала, как это тепло успокаивает мою спину. Я будто смазываю маслом скрипящую дверь. При этом я мысленно записывала своеобразное видео своей спины, которая в тот момент не болела. В конечном итоге я “сняла” сотни таких хороших видео, на которых мне было легко и комфортно двигаться. Я стала ожидать хорошего, а не готовиться к ужасной агонии, с которой всегда боролась. Я чувствовала, будто возросшая гибкость моего разума позволила стать более гибким моему телу».

Практикуем четвертый шаг

Описанная ниже практика предполагает, что вы концентрируетесь на ключевых ощущениях, связанных с системой стремления к награде. Мы начнем с положительного ощущения, выступающего в качестве антидота для определенных негативных чувств. Обычно люди испытывают их, когда не достигают своей цели. Это разочарование, подавленность, невезение или несовершенство. К антидотам, смягчающим и заменяющим негативный материал, относятся ощущения триумфа, удовлетворения, одобрения или уважения.

Для выполнения этой практики вам нужно разобраться, какой негативный материал вы пытаетесь облегчить и исцелить, и выбрать позитивный антидот. Это понимание позволит понять, какие позитивные ощущения вы должны искать или создавать. Я предлагаю выбрать такой негативный материал, интенсивность которого можно легко снизить. Проверьте, связана ли с ним нейтральная по своей сути ситуация, действие или желание (нейтральный триггер). Например, составление списка дел, постановка целей или обсуждение с другими своих надежд и желаний сами по себе являются нейтральными или даже позитивными действиями. Однако они могли объединиться с ощущениями разочарования или неудачи. Если не получается определить нейтральный триггер, не переживайте. Вы по-прежнему можете выполнить четвертый шаг. Если же вас полностью поглотил негатив, отпустите его и удерживайте лишь положительный материал. Почувствовав себя уверенно в позитиве, можно при желании вернуть негатив в сознание.

1. Испытайте.

Вспомните моменты своих триумфов. Возможно, это большое достижение или серия выполненных заданий. Прокрутите в голове фильм своей жизни, где показаны ваши многочисленные успехи. Вспомните любые вещи, которым вы научились, создали или достигли.

Пусть осознание этих фактов превратится в ощущение личного вклада и пользы. Пусть оно превратится в ощущение собственной полноценности, даже больше – в чувство успешности.

2. Почувствуйте.

Откройте этому ощущению и удерживайте его. Дайте ему стать более интенсивным. Погрузитесь в него. Пусть ощущение вырастет в вашем разуме. Изучите его аспекты, найдите в нем что-то новое или свежее. Подумайте, каким значением обладает для вас чувство успешности.

3. Впитайте.

Почувствуйте, как это ощущение проникает в вас, а вы в него. Вы чувствуете себя все более совершенным и успешным. Отпустите одержимость, а также внутреннее желание или тягу к награде любого рода.

4. Соедините.

Когда вы будете готовы, выполните четвертый шаг. Поместите негатив на задний план своего сознания. Вы можете вспомнить что-то неприятное, быстро изучить, почувствовать в теле. При этом поддерживайте интенсивность положительного материала в своем сознании. Удерживайте их одновременно, словно двух актеров на сцене: позитивный материал – на переднем плане, в центре внимания, негативный – на заднем плане.

Почувствуйте, как они связываются друг с другом. Проникните в это чувство, погрузитесь в него, ощутите, что оно, словно нежный крем, питает больные места внутри. Ощутите, как оно золотой пылью оседает на проблемных местах, словно свет побеждает тени. Попробуйте представить прекрасные сокровища, которыми вы постепенно заполняете дыру в сердце.

Ощутите, что дали своим внутренним молодым уровням то, в чем они нуждались. Постарайтесь увидеть или почувствовать, будто что-то заботливое и доброе окутывает молодую версию вас и обеспечивает ее всем необходимым.

Если вы слишком погрузились в негатив, обратитесь к позитиву, повысьте его интенсивность в вашем сознании. Пусть он вырастет на переднем плане разума. Если негатив не ослабевает, отпустите его.

Вернитесь в позитивное состояние. Спустя некоторое время, если вы того захотите, верните негативный материал на задний план сознания, чтобы вновь пропитать его более мощными положительными вибрациями.

Проверьте, чувствуете ли вы, как позитивный материал опускается на уязвимые, молодые, раненые, голодные, нуждающиеся или тоскующие участки внутри вас.

Затем отпустите негативный материал и удерживайте позитив. Если вам сложно или неудобно, попробуйте убедить себя в том, что в этом нет ничего плохого. Это полезно для вас и остальных. Будьте на своей стороне, проявите решительность и сосредоточьтесь лишь на хорошем.

В течение следующего часа несколько раз по десять секунд осознавайте лишь нейтральные или позитивные вещи. Возможно, это чувство достижения или успеха. При этом также думайте о нейтральных триггерах (например, людях, ситуациях, идеях) невезения.

Для выполнения четвертого шага требуется проявить храбрость. Будьте добры к себе, признав смелость, которая позволит вам открыться негативу. Со временем впитайте ощущение, что негативный материал не настолько тяжел и продолжителен. Этот факт сам по себе является хорошей новостью.

Примите это

- Неприятные ощущения являются частью нашей жизнью. Порой они даже полезны. Но в силу предрасположенности к негативу они легко сохраняются в мозге в виде негативного материала. Это приводит к плохим последствиям для вас и, зачастую, для окружающих людей.
 - Как правило, негативный материал активируется в хранилищах имплицитной памяти. При этом он не извлекается целиком, а скорее реконструируется в ходе динамичного процесса. Как только он оказывается в сознании, человек начинает ассоциировать его с другими вещами, которые в тот момент находятся в сознании. Когда негативный материал «выключается», он возвращается в память также в ходе динамичного процесса.
 - Динамичная природа реконструкции и реконсолидации воспоминаний предлагает вам два хороших метода изменения негативного материала. Во-первых, одновременное осознание позитивного и негативного материала смягчает и сводит на нет негатив. Иногда позитив накладывается поверх негатива.
- Во-вторых, если в промежутке реконсолидации вы подумаете о нейтральном триггере, который ассоциируется с негативным материалом, и при этом будете ощущать лишь нейтральные или позитивные чувства, вы сможете прервать процесс реконсолидации и со временем стереть ассоциацию нейтрального триггера с негативным материалом.
- Чтобы выполнить четвертый шаг процесса HEAL, нужно уметь одновременно удерживать в сознании позитив и негатив. При этом необходимо поддерживать интенсивность позитива и не позволять негативу увлечь себя.
 - Определив ключевые позитивные ощущения, вы можете выполнить четвертый шаг, чтобы исцелить прежнюю боль или другие проблемы. Найдите возможности испытать эти хорошие ощущения. Когда они активируются, свяжите их с негативным материалом. Так они станут ощущениями-антидотами.
 - Вы можете также выполнять четвертый шаг в ситуациях, которые начинаются с негативных ощущений. Во-первых, оставьте в покое сложное ощущение, осознайте его с помощью самосострадания. Во-вторых, попробуйте отпустить его. В-третьих, призовите подходящее позитивное ощущение и свяжите его с первоначальным негативным материалом.
 - Свяжите позитивные ощущения с негативными ситуациями. Речь идет о ситуациях, в которых вы находитесь прямо сейчас или которые вы можете мысленно представить. Со временем вам будет проще и комфортнее находиться в подобных условиях.

Глава 9

Полезные области применения

Мы изучили систему четырех шагов принятия хорошего HEAL. Теперь давайте рассмотрим, как использовать эту практику в конкретных ситуациях и для решения различных проблем.

Позволить хорошим знаниям осесть внутри вас

В повседневной жизни есть много возможностей научиться чему-то важному и, как следствие, измениться. Не так давно моя жена сказала мне, что временами ей приходится меня ждать, например, когда мы собираемся съездить куда-нибудь на автомобиле или посмотреть фильм по телевизору. Вначале меня накрыло недовольство из-за критики. Но затем я понял, что на самом деле не хочу заставлять ее ждать. Я стал более внимателен к жене и этой проблеме и отдался этому чувству. Теперь я вновь испытываю его, когда мы вновь собираемся в гостиной для просмотра фильма.

Вы можете заниматься организованной деятельностью, например проходить курсы повышения квалификации, тренинг по осознанности или сеанс психотерапии, молиться, медитировать или вести дневник. Если в процессе этих занятий вы почувствовали, как что-то впечатлило вас и показалось важным, остановитесь и примите это ощущение. Затем позвольте самым питательным чувствам осесть внутри вас и «прилипнуть» к вашим психологическим ребрам.

Применяйте шаги по принятию хорошего к любому новому навыку, начиная от изучения механической коробки передач до умения держать себя в руках, когда ваш ребенок-подросток показывает характер. Чем сильнее чувства и эмоции, связанные с навыком, тем чаще вы будете воспроизводить это чувство в сознании, тем глубже останется след в памяти, тем быстрее вы овладеете навыком.

Хотеть то, что полезно для вас

Для хорошей жизни важно научиться хотеть полезные вещи, которые вы, по правде говоря, *не особо хотите*. Например, я не хочу идти по беговой дорожке с наклоном в течение получаса, но это полезно для меня. На работе человек не хочет выступать перед людьми, но это поможет ему сделать карьеру. Возможно, вы мечтаете делать что-то, например ежедневно играть на фортепиано, но у вас не получается ввести это занятие в привычку.

Разумеется, можно стиснуть зубы и проявить силу воли, но это требует осознанных усилий и очень выматывает^[170]. К тому же в силу определенной генетической вариации организм некоторых людей формирует менее эффективные дофаминовые рецепторы^[171]. Они нуждаются в интенсивном поощрении, иначе у них кончается топливо мотивации. С другой стороны, принимая приятные ощущения, связанные с вашими желаниями^[172], вы ориентируете свой мозг в нужном направлении. Вы маните свой мозг этим желанием, словно показываете морковку ослику. Рассмотрим в качестве примера игру на фортепиано. Думая об игре, вызовите чувство наслаждения и другие хорошие ощущения. В процессе игры продолжайте уделять внимание приятным или забавным моментам и помогите этим ощущениям проникнуть в вас. Завершив игру, примите чувства удовлетворения, успешности, эстетического удовольствия, собственной значимости и счастья. Почувствуйте желание играть на фортепиано одновременно с осознанием выгоды этого занятия. Таким образом желание будет ассоциироваться с выгодой.

Эти методы также полезны, если вы попали в ловушку опасного желания, например наркотической зависимости, переедания или увлечения азартными играми. Теперь вы пытаетесь вернуться на правильный путь. Непреодолимые соблазны кривой дорожки мешают вам адекватно оценить зачастую слабые, но более полезные выгоды верного пути. Например, если вы даете ребенку много сладостей, он перестанет считать яблоки вкусными. Практикуйте принятие добра, чтобы усилить значимость наград и таким образом поднять привлекательность верного пути. При этом используйте другие ресурсы (например, признайте свою проблему и обсудите ее с близким другом, пройдите терапию, вступите в общество анонимных алкоголиков). Допустим, вы пытаетесь сократить количество алкоголя или отказаться от него полностью. Когда вы идете в

кафе с друзьями, обратите внимание на то, что вам хорошо всего после одного бокала вина. Почувствуйте, как приятно иметь незамутненный разум.

Ощутите чувство собственной значимости – вы не отступили от поставленной цели. Осознайте позитивные реакции друзей и почувствуйте, что вас уважают. Утром порадитесь тому, что вы остановились на одном бокале. Я согласен со следующим изречением: «Быть мудрым – значит выбирать большее счастье, а не меньшее». Со временем постоянное встраивание насыщенных ощущений награды, которое дает истинное счастье, направит ваш мозг в его сторону и уведет от сомнительных удовольствий.

Если хотите, вы можете напоминать себе о практике принятия хорошего с помощью простого чек-листа. В качестве примера ниже представлен чек-лист «Встраиваем счастье». В качестве заголовков столбцов напишите любые ощущения, которые хотите принять. Например, то, что мотивирует вас делать для себя что-то полезное, или любые другие важные чувства. Возможно, это сила, расслабленность, энтузиазм, ощущение заботы и любовь. Я оставил столбцы справа пустыми, чтобы вы могли распечатать таблицу и заполнить ее с учетом своих потребностей. Вы можете поделиться ею с другими или использовать в группе (например, с коллегами на тренинге, детьми).

Встраиваем счастье

- Напишите в качестве заголовков столбцов ощущения, которые вы хотите принять. Вы можете распечатать несколько копий таблицы с пустыми столбцами и затем заполнить ее.
- В столбцах ниже отмечайте каждый день, в который вы выполнили практику (поставьте несколько отметок, если выполнили практику несколько раз).

Понедельник					
Вторник					
Среда					
Четверг					
Пятница					
Суббота					
Воскресенье					

Кусочек пирога

В жизни нас беспокоят различные условия, ситуации и события: нехватка денег, соблюдение дедлайнов, чужое одобрение и т. д. На самом деле смысл этих обстоятельств заключается в вызываемых ими *чувствах*. Этот факт предоставляет нам очень полезные варианты на случаи, когда обстоятельства не очень радуют.

Допустим, вы хотите завести романтические отношения. Я не пытаюсь минимизировать важность их наличия или боль из-за их отсутствия. Но есть возможности хотя бы *частично* испытать ощущения, которые дают романтические отношения: веселье, любовь, безопасность, физическое удовольствие и дружба. Ощущение любви, которую дают друг, родители или ребенок, обладает многими аспектами ощущения романтической любви. Это не совсем то, но это и не ничего. Любовь можно почувствовать различными способами. Если вы не можете получить целый пирог, съешьте хотя бы один кусочек.

К сожалению, многие люди упускают возможность испытать элементы желаемого ощущения, потому что они хотят чего-то большего. Они боятся, что, съев кусочек пирога, не смогут получить его целиком. Но это ошибка. Как принятие уважения коллег, теплого общения с друзьями или родительской любви помешает человеку вступить в романтические отношения? На самом деле принятие доступных компонентов чувства зачастую приводит человека к целому пирогу.

Люди считают, что съесть кусочек – значит простить других за то, что в прошлом вам не досталось целого пирога, а возможно, даже ни одного кусочка. Да, родители, учителя, братья и сестры, одноклассники, любовники или спутники жизни могли бы дать вам целый пирог. Я использую эту метафору не с целью уменьшить значение утраты, боли, даже жестокости, которые, возможно, присутствовали в жизни человека. Если жизнь была плохой, она действительно была плохой. По моему опыту, большинство людей недооценивают случившиеся в их жизни плохие события, особенно в юности, а также испытанную при этом боль. Но отказ от доступных кусочков пирога напоминает мне о фразе, которую используют в обществе анонимных алкоголиков: обижаться – это все равно что выпить яд в надежде, что он убьет твоих врагов. Что важнее: чувство обиды и стыда из-за прошлого или чувство любви в настоящем? К тому же вы поймете, чем именно вас обидели остальные. И позвольте себе испытать хотя бы некоторые чувства, способные исцелить сердце.

Заполнить дыру в вашем сердце

Пропалывая множество одуванчиков в детстве, я узнал важную вещь. Если не выдернуть сорняк с корнем, он вырастет вновь. Схожим образом главные ощущения-антидоты должны проникнуть в самые ранние и глубокие уровни ваших проблем. У некоторых успешных людей было очень благополучное детство, однако многим людям не так повезло. С точки зрения системы избегания повреждений, возможно, вы чувствуете себя незащищенным, как ребенок. Вы чувствуете опасность, страхи или фобии. Возможно, над вами издевались, даже проявляли жестокость. С точки зрения системы стремления к награде вы могли пережить утрату. Возможно, у вас не было ресурсов для успешной учебы в школе. С точки зрения системы привязанности к другим над вами мог издеваться старший брат или сестра. Вы чувствовали себя аутсайдером, вас предала или унизила ваша первая любовь. Возможно, вас травил из-за внешности, этнической или социальной принадлежности.

Многих смущает то, что они «по-прежнему несут на себе прошлое». Они думают: *«Почему я не справился с этим, что со мной не так?»* Но мы знаем, что на мозг постоянно воздействуют ощущения, причем довольно сильно. Если жизнь может изменить нас к лучшему, может случиться и обратное. Фактически предрасположенность мозга к негативу ведет к тому, что нас существенно меняют именно негативные ощущения. Кроме того, структура мозга предполагает, что человек многое постигает в детстве. Такие проблемы, как жестокое или пренебрежительное отношение, унижение, травля, дискриминация, частая ругань, бедность или финансовые проблемы, тягостные секреты, пугающий опыт, эксклюзия, напряженные отношения в семье, травмы, инвалидность и болезни, серьезно влияют на жизнь человека. Накапливаются даже сравнительно незначительные вещи вроде чувства легкой неловкости, когда мы находимся в окружении незнакомцев. Ваш темперамент влияет на то, как на вас скажутся события, которые одному покажутся неприятными, другому – терпимыми, а для кого-то могут быть очень болезненными. Конечно, на человека влияют плохие вещи, которые произошли в детстве, и хорошие вещи, которые не произошли. Имеет значение ваша личная история. Она ведет к определенным последствиям и может оставить дыру в вашем сердце.

Прошлое невозможно изменить, однако вы *можете* использовать ресурсные ощущения, чтобы заполнить эту дыру. Рассмотрите серьезную проблему из своего детства. К какой из трех систем – избегания, стремления и привязанности – она относится? Далее изучите таблицу «Сопоставление ощущений-антидотов с негативным материалом» на с. 171. Так вы поймете, какое главное ощущение поможет избавиться от проблемы. Спросите себя: *«Что изменило бы ту ситуацию в детстве? Чего я больше всего хочу?»* Ответы укажут на ключевые ощущения-антидоты. Теперь попробуйте несколько раз испытать и принять эти ощущения.

Вы не отрицаете прошлое и не сопротивляетесь болезненным ощущениям в настоящем. Вы просто *обеспечиваете себя ресурсами* для борьбы с тем, с чем можете справиться, и для принятия того, с чем вы справиться не можете. Со временем вы дадите себе то, в чем так нуждались в детстве. Я сделал это сам:

в начале книги я описал, как принимал ощущения вовлеченности и уважения, чтобы заполнить дыру в сердце.

Избавиться от плохого настроения

Мои родственники, а также многие клиенты сталкивались с депрессией. К сожалению, это проблема очень распространена. Многие психологические подходы к лечению дистимического расстройства (хронического плохого настроения), а также слабой и умеренной депрессии предполагают стимулирование чувства собственного достоинства и борьбу с ощущением западни и беспомощности. Авторы этих подходов говорят о важности приятных видов активности, приносящих удовлетворение, хорошего времяпрепровождения с друзьями, самосострадания и замены сводящих с ума или критических мыслей на реалистичные и поддерживающие. Таким образом, система HEAL помогает усилить воздействие таких мер. Более того, она принесет больше хорошего в вашу жизнь и мозг.

В целом принятие хорошего не следует использовать при глубокой депрессии^[173]. В таком состоянии очень сложно, если вообще возможно, создать хорошее ощущение. Попытка самостоятельной практики или подобный совет страдающему депрессией лишь приведут к расстройству и более серьезным последствиям. Потенциальным исключением могут быть ощущения простых физических удовольствий, например съесть что-нибудь сладкое или укутаться в теплое одеяло, если вы замерзли. Даже в глубокой депрессии сохраняется базовая возможность хотя бы недолго испытывать удовольствие. Если говорить о физическом удовольствии, методы, предложенные в главе 7, помогут человеку в тяжелом состоянии постепенно восстановить способность радоваться.

Восстановиться после травмы

Любая травма означает, что человек не может предотвратить ужасные вещи, независимо от того, что это было – автокатастрофа, уличное ограбление, изнасилование, полученная травма или жестокое обращение в детстве. Разумеется, это не вина человека, с которым это случилось. Поэтому один из аспектов лечения и восстановления заключается в формировании более прочных способностей и внутренних сил. Таким образом, если вы посещаете психолога или пытаетесь справиться самостоятельно, принятие хорошего может оказаться полезным. Например, главным аспектом травмы является ощущение западни, парализованность и беспомощность. Человек не в силах спастись от ужаса ситуации. Может помочь принятие ощущения собственной способности к действию (глава 10, с. 231), способности хотя бы мысленно сделать что-то. Другой распространенной чертой травмы является глубокий и интенсивный страх общения. Будет полезно принять чувство самоуважения (глава 10, с. 252). Но осторожнее: если человек понимает, что специально вызвал позитивное ощущение для восстановления после травмы, он может вспомнить о ней и вновь активировать ее последствия. Прежде всего постарайтесь не навредить себе.

Травма похожа на черную дыру. Без должной осторожности она может затянуть вас. Оказавшись в черной дыре, то есть активировав состояние старой травмы, человек может вновь травмировать себя. Поскольку на четвертом шаге принятия хорошего вы впускаете в сознание негативный материал, я не рекомендую применять эту практику самостоятельно с основными ощущениями самой травмы. Однако ее полезно выполнить с опытным психологом (многие терапии травмы предполагают создание связи между позитивным и негативным материалом). Но для решения проблем, которые находятся на периферии травмы, вы можете самостоятельно выполнить четвертый шаг. Допустим, принять чувство самосострадания (глава 10, с. 247), связав его с болью из-за своей ненужности. Например, когда воспитательница в детском саду не отреагировала на признаки детской жестокости и не предотвратила это.

Если вас интересует тема лечения и восстановления после травмы, посмотрите работы Джудит Герман^[174], Питера Левина^[175], Пат Огден^[176] и Бессела ван дер Колка^[177].

Насытить отношения

Отношения дома, на работе и в других условиях можно сравнить с гобеленом, из которого постоянно выдергивают нитки неизбежные обстоятельства повседневной жизни. Если люди не замечают хорошего в своих отношениях, ткань гобелена истончится и в итоге порвется. Я не предлагаю вам игнорировать

реальные проблемы. Речь о том, что нужно уделять внимание хорошим качествам другого человека, тому, что можно полюбить, тому, что творится в его голове. Незначительные на первый взгляд вещи зачастую становятся самыми трогательными, как пишет эта женщина:

«Каждое утро я выделяю время на то, чтобы почувствовать благодарность к своему мужу. Я вспоминаю то, что ценю в нем, например его привычку украшать салат маленькими колечками перца и тертой морковью. Пусть он и не шеф-повар, но он так хочет порадовать меня. Я улыбаюсь и принимаю любовь мужа ко мне. Если мой разум переключается на раздражающие вещи, например, когда он бросает одежду не в корзину для грязного белья, а на пол рядом с ней, я быстро возвращаюсь к чувству того, что он хочет меня порадовать. Эта небольшая практика уважения мужа действительно изменила мою жизнь и брак».

Если вы цените хорошие отношения, то снабдите свое сердце питательными веществами, поднимете настроение и переосмыслите трудности и проблемы. К тому же другой человек скорее начнет относиться к вам лучше, почувствовав ваше уважение и любовь.

Желая наладить отношения, принимайте позитивные ощущения, связанные с ними. В противном случае заикленность на плохих аспектах, пренебрежение или игнорирование хорошего испортят ваше настроение. Кроме того, вы разочаруете человека и не будете действовать в позитивном направлении. Попросите другого человека чаще осознавать позитивные ощущения в общении с вами и быть более открытым к ним.

Помочь другим

Порой полезно помогать другим принять хорошее, особенно если вы врач, менеджер, бизнес-тренер, инструктор по йоге или фитнес-инструктор, учитель осознанности, коуч или психотерапевт. На моем сайте вы найдете коллекцию материалов по данной теме, выложенных в свободном доступе (см. раздел на с. 193 об использовании системы HEAL с детьми).

Вы можете принимать хорошее с другими людьми. Есть четыре способа рассказать о практике. Во-первых, можно упомянуть о ней в разговоре, привлечь внимание собеседника к заслуженному признанию, если он уклоняется от темы. Во-вторых, описать практику, позволив человеку самому решить, следовать ей или нет. В-третьих, помочь человеку выполнить шаги принятия хорошего (при необходимости без последнего шага). В-четвертых, предложить выполнить практику самостоятельно и посмотреть, что произойдет.

Многие мои знакомые очень хорошо реагировали на практику принятия хорошего как в целом, так и в отношении конкретной проблемы. Предположим, вы менеджер и хотите, чтобы ваши сотрудники стали более креативными. Какие внутренние силы повышают креативность? Возможно, это уважение других, но точно не тревога из-за допущенных ошибок. Попросите человека вспомнить моменты, когда его оценили, и принять это ощущение. Или представим, что вы психолог. Ваш клиент рос с эмоционально холодными родителями. Какое чувство изменит его жизнь? Допустим, это ощущение своей особенности. Предложите человеку вспомнить, когда он чувствовал себя нужным. Предложите ему принять это чувство.

Принятие хорошего улучшит результаты формальных программ, таких как тренинги по осознанности и психотерапия, а также неформальные усилия, которые вы прилагаете, чтобы помочь другим стать более здоровыми и счастливыми. «Возврат инвестиций» позитивных психических состояний растет гораздо быстрее, когда многие мимолетные ощущения превращаются в устойчивые нейронные структуры.

Система HEAL и дети

Я применял практику принятия хорошего с детьми на сеансах психотерапии. Кроме того, я общался с родителями и учителями, использовавшими ее со своими детьми или учениками. Существует четыре способа предложить систему HEAL ребенку, при этом адаптировав ее с учетом возраста и ситуации.

Во-первых, можно упомянуть практику принятия хорошего в разговоре с ребенком, не привлекая явного внимания к ней. Вы либо стимулируете появление позитивного ощущения, либо пытаетесь сохранить его, если ребенок уже испытывает его. Предположим, вы помогаете дошкольнику сформировать внутреннее чувство спокойствия, чтобы он почувствовал себя лучше и перестал волноваться. Когда ребенок чувствует

спокойствие, в течение десяти секунд тихо произнесите что-то вроде: «Да, ты чувствуешь себя лучше... тебе хорошо... Съези чувствует себя хорошо. тебе стало лучше». Допустим, шестиклассник считает себя непопулярным. Узнав, что вашему ребенку нравится обедать в школе с другими детьми, вы можете спросить, что именно ему нравится в этом. Не разыгрывайте психолога, не нужно переживать из-за социальных проблем своего ребенка. Просто будьте заинтересованным слушателем. При необходимости помогите ему описать чувства или отзеркальте его слова, чтобы он удерживал внимание на хороших ощущениях и не спешил переходить к чему-то другому. Можно также отметить, что ощущение хорошего отношения к себе может проникнуть в те внутренние места, которые вызывают неприятные чувства (так вы приведете ребенка к четвертому шагу HEAL). Вы можете использовать этот подход, соединив с полезными личными качествами. Предположим, вы хотите помочь своему старшему ребенку меньше завидовать игрушкам младшего ребенка. Когда младшие дети возвращают ему сломанную игрушку, пусть старший почувствует ваше одобрение его щедрости.

Во-вторых, упомяните в разговоре четыре шага HEAL, но пусть ребенок сам решит, использовать их или нет. Этот подход особенно полезен для подростков и других детей, которым важно сохранять независимость. Поскольку принятие хорошего не отнимает много времени и обычно вызывает приятные чувства, детям нравится эта практика. Вы легко обучите ей ребенка: просто делитесь примерами и собственным опытом. Вы можете поговорить о том, в каких ситуациях он мог бы принимать хорошее: например, когда кто-то к нему хорошо отнесся или когда он успешно справился с чем-то. В отношении детей в возрасте 6+, на мой взгляд, полезно немного рассказать о мозге, похожем на липучку для плохого и на тефлон для хорошего. Ребенок немедленно поверит в это и не захочет, чтобы плохие вещи «прилипали» к его мозгу. Иногда я говорю, что мозг контролирует ребенка и управляет им, а это никому не нравится. При этом я упоминаю, что ребенок может сам контролировать свой мозг, стоит лишь захотеть.

В-третьих, вы можете помочь ребенку выполнить шаги HEAL. Так же как мы учим детей читать, их можно обучить внутренним навыкам эмоционального интеллекта, в том числе принятию хорошего. Нам нужно убедить детей овладеть навыками, которые принесут огромную пользу в жизни, так же как мы убеждаем их выучить таблицу умножения. Например, укладывая ребенка спать, вы можете в течение минуты обсудить прошедший день или вместе вспомнить хорошие вещи, чтобы ребенок испытал приятное ощущение. Возможно, ваш сын или дочь научились чему-то новому или хорошо сыграли в футбол. Или напомнить, что бабушка любит его. Активировав позитивное ощущение, предложите ребенку прочувствовать его, позволить ему стать большим и интенсивным. Пусть ребенок впитает это ощущение, поместит драгоценность в шкапулку своего сердца. Вы можете также предложить ребенку связать это хорошее ощущение с грустью или обидой, чтобы хорошие чувства, цветы разума, в итоге вытеснили плохие чувства, внутренние сорняки. Если вы учитель, в начале занятия выделите пару минут и расскажите о первых трех шагах практики принятия хорошего. Пусть дети почувствуют радость от изучения новых вещей и затем примут это чувство. Либо выделите пару минут в конце занятия и предложите детям испытать и принять чувство удовлетворения.

В-четвертых, вы можете попросить детей выполнить шаги HEAL самостоятельно в конкретных ситуациях: например, когда другие дети проявили доброту или когда ребенок успешно справился с заданием. Затем спросите о впечатлениях. После перемены между занятиями или в конце дня спросите ребенка, принял ли он хорошее. Если он выполнил практику, узнайте, что он почувствовал. Если не выполнил, поинтересуйтесь почему. Разумеется, детям, как и взрослым, не нравятся подобные допросы. Поэтому будьте мягкими и тактичными.

В целом самым эффективным является естественный и практичный подход. Дети зачастую усваивают шаги HEAL быстрее, чем взрослые, поэтому пяти-десяти секунд будет вполне достаточно. Подростки испытывают искренние чувства, но во многих случаях им не хватает слов для их описания. Попросив рассказать о своих ощущениях, вы поставите ребенка в трудное положение и лишите интереса к принятию хорошего. Нужно самому подобрать слова для описания его чувств. Попробуйте найти возможности для ребенка принять необходимые ощущения, например чувство успешности, чтобы преодолеть ощущение невезения и несовершенства в школе. Просмотрите таблицу 5 в предыдущей главе, чтобы понять, какие потенциальные ощущения-антидоты будут наиболее полезны вашему ребенку.

Все дети выигрывают от практики принятия хорошего, однако для некоторых она особенно полезна. Беспокойные или раздражительные дети склонны упускать из виду хорошие новости. Кроме того, им нужно сформировать такие внутренние силы, как ощущение безопасности и решительность. Дети, страдающие синдромом дефицита внимания и гиперактивности (ADHD), как правило, легко отвлекаются, проявляют импульсивность и нуждаются в поощрении. Они так быстро сменяют объект внимания, что хорошие ощущения не успевают загрузиться в них. Кроме того, они нуждаются в чувстве самоконтроля. В силу генетической вариации организм многих детей с ADHD вырабатывает менее эффективные дофаминовые рецепторы^[178]. Поэтому им требуется больше приятных ощущений, чтобы удерживать внимание на задании. Детям с такими проблемами, как нарушение обучаемости, или пережившим смерть члена семьи будет полезно принимать основные ощущения, направленные на удовлетворение их потребностей. Например, что остальные члены семьи по-прежнему любят его. Большинство подростков думают только о себе и, к сожалению, испытывают множество негативных ощущений. На мой взгляд, их может заинтересовать практика принятия хорошего, особенно основных ощущений своей привлекательности и популярности.

Подумайте, какие ощущения изменили бы вас в детстве. Это понимание в совокупности с вашей интуицией поможет вашему ребенку.

Избавиться от препятствий

Порой принимать хорошее вам мешают препятствия, например отвлекающие мысли. Препятствия очень распространены. В них нет ничего плохого или неправильного, вы просто должны изучить их и признать их присутствие, а затем проверить, чему они могут научить вас. Один из ценных аспектов принятия хорошего заключается в том, что практика часто выявляет другие проблемы, например внутреннее нежелание испытывать приятные чувства. Затем вы сможете решить эти проблемы, воспользовавшись приведенными ниже идеями. С опытом и временем препятствия исчезнут.

Препятствия для любой внутренней практики

- Отвлекаемость. Сосредоточьтесь на стимулирующих аспектах позитивных ощущений, которые удержат ваше внимание на них.
- Отсутствие связи со своим телом или чувствами. Изучите и привыкните к простым приятным ощущениям, например к вкусу блинчиков с вареньем, ощущению теплой воды на руках или спокойствию при выдохе.
- Дискомфорт из-за собственных ощущений. Устройтесь поудобнее в безопасном и комфортном месте и напомните себе о том, что вам не нужно проявлять бдительность в отношении окружающего мира. Оглянитесь вокруг и найдите объекты или людей, благодаря которым вы чувствуете комфорт и защищенность. Вспомните чувства, которые вы испытываете, находясь рядом с тем, кто заботится о вас. Вспомните, что вы в любой момент можете увести внимание от ощущения. Осознайте что-то приятное в своем ощущении, например красивый вид или приятный звук. Постарайтесь постоянно замечать, что с вами не происходит ничего плохого.
- Излишнее обдумывание, анализ ощущения^[179]. Направьте внимание на ваше тело и эмоции. Например, проследите за одним дыхательным циклом от начала до конца или вслух произнесите свои чувства (возбужденность... раздраженность... спокойствие... хорошее настроение).

Препятствия для практики принятия хорошего

- Вам сложно принять чувства, даже хорошие. Выдохните и почувствуйте, что нет ничего плохого в том, чтобы впустить ощущение. Выберите простую позитивную эмоцию, например облегчение или радость, откройтесь ей и впустите в разум. Признайте, что с вами по-прежнему все в порядке.
- Вы боитесь потерять хватку в бизнесе или в жизни, если перестанете быть «голодным» (Стив Джобс, stay hungry, stay foolish). Осознайте, что формирование таких внутренних ресурсов, как уверенность и счастье, помогает добиться успеха. Благополучие не мешает быть целеустремленным и амбициозным. Кроме того, принятие хорошего учит видеть картину целиком, а это поможет найти больше возможностей.

- Вы боитесь, что расслабитесь, почувствовав себя лучше, и люди воспользуются этим в своих целях. Напомните себе, что можно по-прежнему проявлять осторожность и при этом чувствовать себя хорошо. Сосредоточьтесь на формировании таких внутренних сил, как целеустремленность, устойчивость, уверенность и ощущение заботы. Так вы будете меньше волноваться из-за потери бдительности.
- Вы уверены в том, что стремиться к хорошим ощущениям – значит быть эгоистичным, тщеславным или неправедным, проявлять неуважение к тем, кто страдает^[180]. Либо вы думаете, что не заслуживаете хороших ощущений. Людям свойственно стремление к благополучию, и вы не исключение. Вы тоже многое значите. Увеличение вашего счастья не усилит страдания других, так же как и рост ваших страданий не сделает окружающих счастливее. Фактически, формируя внутренние силы, в том числе спокойствие, удовлетворение и любовь, вы сможете поделиться ими с другими. Принятие похвалы или успеха не сделает вас эгоистом. Чувствуя внутреннюю наполненность, люди с меньшей вероятностью превращаются в высокомерных зазнаек.
- Вы боитесь, что, позволив себе испытывать хорошие ощущения, вы захотите большего, но разочаруетесь. Признайте, что если вам хорошо сегодня, велика вероятность, что так будет и завтра. Таким образом, вы не разочаруетесь. Даже если это произойдет, осознайте, что это будет неприятно, но не смертельно. Пересмотрите риски разочарования: что лучше – издержки случайного разочарования или выгоды хорошего настроения и формирования внутренних сил?
- Как женщину вас учили делать счастливыми других, а не себя. Ваши потребности и желания так же значимы, как и у остальных людей. Желая заботиться о других, вы должны в первую очередь позаботиться о себе.
- Как мужчину вас учили быть стойким и не придавать значения своим ощущениям. Вам нужно подзаправиться, иначе вам не хватит внутреннего топлива. К тому же формирование внутренних «мышц» делает вас сильнее, а не слабее.
- Позитивные ощущения активируют негативные. Это суждение противоречит здравому смыслу, но оно очень распространено. Например, ощущение заботы может разжечь чувство того, что нужный человек вас не любит. Если у вас появляются подобные мысли, осознайте, что любой негатив не изменит истину позитива. Затем вновь сосредоточьтесь на позитивном ощущении, особенно на его приятных аспектах (это поможет вам удерживать внимание на ощущении).
- Вы считаете полезными плохие ощущения. Будем честны: порой очень приятно испытать гнев, возмущение, обиду, справедливое негодование или даже печаль. Но в конце дня подумайте, что лучше: эти «выгоды» или хорошее настроение?
- Вас наказывали за вашу энергичность и счастье. Признайте, что сегодня вы проводите время с другими людьми, а не с людьми из вашего детства. Обратите внимание на тех, кто спокойно относится к вашему хорошему настроению. Разве вам бы не хотелось, чтобы в детстве кто-нибудь поддержал вашу радость и оживленность? Что ж, сегодня вы в состоянии сделать это сами.
- Вы убеждены, что у вас нет положительных качеств. Хорошие вещи, которые другие люди видят в вас, вовсе не заблуждение. Они абсолютно реальны. Осознайте реальность своих полезных действий и добрых намерений и сохраните это осознание. Если люди унижали или стыдили вас в прошлом, признание реальности своей доброты поможет проявить к себе справедливость. Больше информации по этой теме вы найдете в разделе о признании хорошего в себе в главе 6 и в практике «Почувствуйте себя хорошим человеком».
- Вы думаете, что позитивные ощущения бессмысленны, так как плохие ощущения никто не отменял^[181]. Осознайте, что плохие ощущения не уничтожат хорошие. Дырка не сможет избавиться от пончика. К тому же единственный способ справиться с плохим – вырастить хорошее. Мне очень нравится это выражение: лучше зажечь хотя бы одну свечу, чем проклинать тьму.

Справиться с проблемами с помощью адаптивного подхода

Жизнь подбрасывает нам множество проблем, начиная от неприятных родственников и заканчивая серьезными болезнями. К ним следует подходить с точки зрения ваших основных потребностей – в безопасности, удовольствии и социальных связях. Чтобы справиться с проблемой в адаптивном, а не реактивном режиме, постарайтесь призвать внутренние силы и соответствующие ощущения. Выберите те из них, которые наилучшим образом позаботятся о вашей потребности.

Предположим, кто-то проявляет агрессию или угрожает вам, пусть это едва заметная угроза. Этот человек активирует систему избегания повреждений в вашем мозге: рядом с ним вы не чувствуете себя в безопасности. Реактивный подход спровоцировал бы тревогу (от дискомфорта до парализующего страха), гнев (от раздраженности до ярости) или ступор. Кроме того, он бы вызвал такие действия, как борьба (например, ссора), бегство (например, уход) или оцепенение (неспособность действовать). Переход в «красную зону» вполне понятен и распространен, однако ведет к негативным последствиям для вас и для остальных.

Рассмотрим адаптивный подход. Вначале вы переходите на свою сторону, испытываете самосострадание и выигрываете немного времени для того, чтобы осознать происходящее и продумать план действий. Затем активируете внутренние силы и соответствующие ощущения в системе избегания повреждений. Напоминаете себе о способах защиты и ресурсах своей жизни и призываете прошлые ощущения силы и решительности. Пересмотрев свои предположения, вы убеждаетесь в том, что здраво оцениваете угрозу.

Сделайте глубокий вдох и другие расслабляющие практики, чтобы снизить напряженность и почувствовать себя более спокойным, уравновешенным и сдержанным. Воспользуйтесь своими ресурсами, например поддержкой других людей. Постарайтесь определить своих союзников. Когда вы действуете, будьте в меру осторожны^[182]. Не бойтесь и не позволяйте другим запугать вас. Будьте рассудительным, серьезным и уверенным, а не импульсивным, самокритичным или слабым. Представьте вероятные результаты перехода в «зеленую зону». Хотя этот подход не гарантирует стопроцентного результата, как правило, это лучшая стратегия для достижения успеха.

Вы можете применить схожий подход в условиях, которые мешают удовлетворить ваши потребности в удовольствии или в социальных связях. Обратитесь к таблице «Сопоставление ощущений-антидотов с негативным материалом» из предыдущей главы. Проверьте, какие основные ощущения и внутренние силы помогут остаться в режиме реагирования в любых сложных условиях. Когда вы их активируете и задействуете, у вас появится возможность принимать их вновь и вновь. Вы еще глубже встроите их в свой мозг.

В трудную минуту используйте ключевые ощущения, которые соответствуют сложным условиям. Кроме того, можно *представить*, как вы боретесь с проблемой в режиме адаптивного поведения в будущем. Это так называемая *мысленная тренировка*, повышающая эффективность выполнения различных заданий^[183]. Выполните приведенную ниже практику, по желанию изменив ее. Она задействует внутренние силы для удовлетворения трех основных потребностей. В следующей главе мы рассмотрим управляемые практики, которые подробно раскрывают многие из этих внутренних сил.

Давайте начнем.

Погрузитесь в себя, сделайте несколько глубоких вдохов, сконцентрируйтесь. Выберите проблему и взгляните на нее с высоты птичьего полета. Рассмотрите реакции, которые она вызывает у вас. Подумайте, как бы вы отнеслись к ней в будущем.

Для начала почувствуйте, что вы на своей стороне. Ощутите чувство заботы о себе, сострадание к себе из-за сложных или болезненных ситуаций. Найдите ощущение силы и решительности. Осознайте, что прямо сейчас с вами все в порядке.

Несмотря на проблему, осознайте свою защищенность и поддержку других. Медленно выдохните и немного расслабьтесь. Представьте, что вы решаете проблему и при этом удерживаете контроль над собой. Вы в меру спокойны, даже если вам нужно проявить решительность. Вы ни с кем не ссоритесь и не вступаете в войну. Медленно выдохните и расслабьтесь еще больше. Попробуйте испытать ощущение покоя по отношению к проблеме.

Призовите чувство благодарности и радости за свою жизнь. Осознайте, что, несмотря на проблему, со многими вещами по-прежнему все в порядке. Впитайте полноту этого момента. Сконцентрируйтесь на том, что вы в состоянии изменить для решения вашей проблемы. Начните строить возможные планы действий. Обратите внимание на то, что дает вам чувство успешности и завершенности. Представьте, как бы вы отнеслись к этой проблеме, если бы уже были удовлетворены.

Представьте, что вы утвердились в ощущении заботы, которую проявляют к вам другие. Почувствуйте их поддержку, примите сострадание, симпатию и поощрение. Ощутите, как их любовь перетекает к вам, попадает внутрь, заполняет ваше сердце, как от вас исходят ответные забота, дружелюбие и любовь. Постарайтесь почувствовать, будто доброта подняла вас и увлекла за собой. Теперь вы решаете сложности, испытывая сострадание к себе и остальным. Пожелайте себе и другим добра, даже если уверенно стоите за себя. Представьте, что вы справляетесь с проблемой, испытывая прочное внутреннее чувство того, что вы любимы и любите.

Ощутите общее чувство спокойствия, удовлетворения и любви при решении проблемы. Удерживайте любые негативные ощущения в огромном непо тревоженном пространстве своего сознания. Осознайте выгоды своего спокойствия, удовольствия и любви по отношению к своей проблеме. Пусть осознание и оценка этих хороших результатов мотивируют вас применять к этой проблеме адаптивный подход в будущем.

Примите это

- В формальных и неформальных условиях, когда вы чему-то учитесь, примените шаги HEAL, чтобы действительно впитать новое. Принятие хорошего существенно повысит выгоды от тренинга по обучению персонала, психотерапии, тренинга по осознанности, коучинга или психологических аспектов лечения.
- Примите приятные ощущения, связанные с поведением, которое вы поощряете в себе. В отношении опасных желаний, например зависимости, вы сможете все чаще выбирать большее, а не меньшее счастье.
- Когда вы ищете ключевые ощущения, будьте изобретательны и добры к себе. Даже если вы не можете получить целый пирог, примите столько, сколько в силах принять.
- Из-за болезненных событий или нехватки важных психологических «припасов» на вас может влиять прошлое, и это нормально. Используйте основные ощущения, чтобы заполнить дыру в своем сердце.
- Если вы пытаетесь справиться с подавленным настроением или травмой, принятие хорошего усилит воздействие стандартных вмешательств.
- Что касается отношений, оценка и внедрение хороших ощущений улучшат настроение обоих партнеров и усилят связь между ними.
- Вы можете использовать шаги HEAL как формальным, так и неформальным образом, чтобы помочь другим людям, в том числе детям.
- Принимая хорошее, вы можете натолкнуться на препятствия. Относитесь к ним как к возможности лучше понять себя. Вы также можете эффективно избавиться от них.
- Когда вы столкнулись с проблемой, ощущение главных внутренних сил поможет вам проявить реагирующий подход. Вы будете ощущать эти силы вновь и вновь и научитесь оставаться в «зеленой зоне», даже если интенсивность проблем будет расти.

Глава 10

21 драгоценность

Эта глава представляет собой коллекцию практик для развития ваших главных внутренних сил. В нее входит 21 драгоценность. Они хранятся в шкатулке сердца. К ним относятся чувство защищенности, расслабленность, удовольствие, энтузиазм, самосострадание, понимание, что вы хороший человек, и, разумеется, фирменные качества реагирующего мозга: спокойствие, удовлетворение и любовь. Эти фундаментальные внутренние силы изменили мою жизнь и жизнь многих людей. Постарайтесь испытать эти силы в повседневной жизни. Используйте управляемые практики, описанные ниже, чтобы встроить эти силы в свой мозг.

Как читать эту главу

Ключевые внутренние силы объединены в группы в соответствии с вашими главными потребностями – в безопасности, удовольствии и социальных связях. На каждую потребность я выделил по семь сил. Каждая практика начинается с небольшого введения. Затем вы выполняете четыре шага принятия хорошего HEAL, с которыми уже знакомы, поэтому я буду краток. Поскольку каждая практика опирается на свои механизмы, некоторые идеи будут неизбежно повторяться. Свободно адаптируйте их под свои потребности. Например, вы можете обнаружить, что способ впитать одно качество применим также к другому.

Не забывайте, что четвертый шаг в этих практиках не является обязательным. Если вы собираетесь совершить его, сначала проверьте, можете ли определить нейтральный триггер, который ассоциируется с негативным материалом. Зачастую сделать это непросто. Не волнуйтесь: вы по-прежнему можете выполнить другие элементы четвертого шага.

Одна проблема или желание

Предположим, вы пытаетесь справиться с определенной ситуацией, отношениями или состоянием разума. Это может быть истощение при необходимости упорно работать, подросток с трудным характером, плохое настроение и т. д. Попробуйте найти особенно полезное в вашем случае качество и сосредоточьтесь на нем. Например, ощущение убежища (с. 218) поможет избавиться от чувства истощения, чуткое самоуважение (с. 252) – при сложных отношениях, а благодарность и радость (с. 228) избавят от тоски. Чтобы понять, какие внутренние силы соответствуют конкретным проблемам, обратитесь к таблице «Сопоставление ощущений-антидотов с негативным материалом» из главы 8 (с. 171).

Концентрация на главной потребности

Возможно, вы хотите развить все семь внутренних сил, связанных с одной из ваших главных потребностей. Если вас беспокоят тревога или гнев, примите качества, обозначенные в разделе «Безопасность» на с. 212. Проблемы разочарования, расстройства, утраты, одержимости или зависимости можно решить с помощью сил из раздела «Удовлетворение». Чтобы справиться с одиночеством, обидой, чувством стыда, завистью, низкой самооценкой или неприязнью, перейдите в раздел «Связи». Можно работать над новым качеством ежедневно в течение недели и затем оценить результаты. Можно просто помнить обо всех семи силах, по необходимости применяя подходящую вам в конкретной ситуации. Кроме того, вы можете воспользоваться чек-листом «Встраиваем счастье» из предыдущей главы. С его помощью вам удастся отследить, какие силы вы развиваете ежедневно.

Топ-10

Каждая внутренняя сила, описанная в этой главе, обладает собственной ценностью. Но если бы мне пришлось выбрать из списка только десять, ими бы стали: ощущение убежища, ощущение, что сейчас все в порядке, и спокойствие (потребность в безопасности); энтузиазм, ощущение полноты этого момента и удовлетворение (потребность в удовольствии); ощущение заботы, понимание, что вы хороший человек, и любовь (потребность в социальных связях). Кроме того, я бы выбрал общее чувство спокойствия, удовлетворения и любви (см. практику в конце главы 7). Вы вправе выбрать свой топ-10.

Вы можете работать с новым качеством ежедневно на протяжении десяти дней или концентрироваться на двух-трех состояниях ежедневно. Если вы хотите погрузиться в практику на три дня, можно применять три качества для безопасности в первый день, три – для удовольствия во второй день и три – для социальных связей в третий день. Ежедневно утром и вечером выполняйте практику «Одна минута на хорошее», описанную ниже.

21 день хорошего

Если вы намерены серьезно подойти к практике, как насчет того, чтобы за три недели прокачать свой разум, мозг и жизнь? Ежедневно выбирайте новую внутреннюю силу, и вскоре вы ощутите, как она растет внутри вас.

Вы можете изучить их все в предложенной мной последовательности. Или практиковать их в трехдневных циклах, по очереди работая над одной потребностью (в безопасности, удовольствии и социальных связях) на протяжении трех дней подряд. Ради интереса можно применить подход попкорна: ежедневно выбирать наугад. Можно заменить одно или несколько ощущений на другое, например любопытство или щедрость.

Чтобы расширить процесс, ведите дневник о своих практиках, выполняйте их с друзьями или членами семьи, добавьте их в свой план лечения, программу избавления от алкогольной зависимости или духовную практику. Относитесь к занятиям как к своеобразной базе отдыха или, если это кажется вам чересчур спартанским, как к отдыху на дорогом спа-курорте. Только вы будете принимать ванны не с лечебной грязью, а с потрясающими целительными ощущениями. Когда три недели подойдут к концу, похвалите себя за выполненную работу и отметьте свои успехи.

На протяжении двадцати одного дня вы будете наслаждаться внутренними силами и развивать их. Так вы позаботитесь о своих потребностях в безопасности, удовольствии и социальных связях. Вам будет комфортно находиться в зеленом адаптивном режиме. За это время вы научитесь быть хорошим другом самому себе, станете более энергичным и выработаете привычку подключения счастья.

Одна минута на хорошее

Если эти варианты покажутся вам слишком сложными, не расстраивайтесь. Просто выполняйте описанные действия сразу после пробуждения, перед сном, перед медитацией или до того, как вы окажетесь в сложных для вас условиях.

В течение одного-трех дыхательных циклов осознавайте, что происходит в вашем разуме и теле. Не пытайтесь ничего менять. Почувствуйте близость с самим собой.

Начните расслабляться, пусть ваше дыхание станет медленным и мягким. Уберите в сторону все тревожные мысли. Отпустите напряжение. Прикоснитесь к ощущению силы и признайте своих защитников, например друзей. Осознайте, что прямо сейчас с вами все в порядке. Почувствуйте усиливающееся спокойствие.

Вспомните вещи, за которые вы благодарны или которым вы рады. Подумайте о том, что делает вас счастливым. Ощутите полноту этого момента. Почувствуйте растущее удовлетворение.

Подумайте о людях (или питомце), о которых вы заботитесь. Почувствуйте, что вас ценят, уважают или любят. Осознайте свое тепло и заботу по отношению к другим. Ощутите растущее чувство любви.

Пусть спокойствие, удовлетворение и любовь объединятся в вашем разуме. Это три аспекта единого ощущения покоя и возвращения домой. Почувствуйте, как погружаетесь в адаптивный режим. Попробуйте также представить, что проживаете день в этом режиме.

Завершите практику несколькими дыхательными циклами. Ощутите, что спокойствие, удовлетворение и любовь проникают в вас.

Безопасность

Когда вы испытываете чувство безопасности, ваша система избегания повреждений переходит в зеленый режим адаптирования. Вы можете выработать способность *быть* в безопасности и *ощущение* безопасности. Для этого нужно регулярно принимать чувства *защищенности, силы, расслабленности, ощущение убежища, четкое понимание угроз и ресурсов, ощущение, что прямо сейчас с вами все в порядке, и спокойствие*. Ключевые ощущения в системе привязанности также помогут вам почувствовать себя в безопасности^[184], и мы рассмотрим их в разделе «Социальные связи». Вы перестанете тревожиться, и вам больше не придется бороться или отталкивать неприятные ощущения.

Система избегания находится в древних участках ствола головного мозга и подкорки^[185]. Эти участки быстро активируются (что полезно для выживания), однако они не способны меняться (что плохо для качества жизни или исцеления старой боли). К сожалению, эти участки – медленные «ученики», поскольку ствол головного мозга и подкорка не обладают той же нейропластичностью, как кора. Этим древним участкам мозга нужно *много* времени, чтобы они почувствовали спокойствие. Постарайтесь как можно чаще принимать основные ощущения, перечисленные ниже.

Кроме общей пользы описанные в этом разделе практики повышают *переносимость стресса*, укрепляют способность оставаться открытым, стабильным и укоренившимся в адаптивном режиме, несмотря на неприятные ощущения. Переносимость стресса похожа на гаситель шока. Он помогает справиться с жизненными ударами и не проявлять при этом отвращение и реактивность по отношению к ним. Эти удары по-прежнему болезненны, и, разумеется, вы бы предпочли избежать их. Тем не менее вы не расстраиваетесь из-за них и не усугубляете ситуацию чрезмерной реакцией. Переносимость стресса, согласно многочисленным исследованиям, является основным источником устойчивости, счастья и успешности^[186].

Защищенность

Защищенность снижает бдительность. Когда вы чувствуете себя защищенным, вам не нужно проявлять жесткость и излишнюю осторожность. Вам не нужно беспокоиться. Вы словно смотрите на бурю из надежного убежища. Снаружи по-прежнему могут быть угрозы или проблемы, но они не причинят вам вреда.

Н. Обратите внимание на чувство защищенности, уже находящееся на переднем или заднем плане сознания. Возможно, это ощущение прочных стен вокруг вас, закрытых дверей или других людей поблизости.

Чувство защищенности можно создать. Подумайте о внутренних или внешних ресурсах, которые могут защитить вас. Например, ваши способности, хорошие качества, профессиональные навыки, друзья и семья. Также можно представить людей, которые заботятся о вас, даже целую группу защитников. Попробуйте представить защитное поле, благодаря которому ничто не сможет причинить вам вред.

Е. Откройтесь чувству защищенности. Изучите, на что оно похоже. Позвольте ему наполнить ваше тело и разум, пусть оно станет более интенсивным. Удерживайте его, помогите ему длиться дольше.

Откройтесь внутренней легкости благодаря ощущению защищенности. Его можно усилить, выразив в своих действиях. Например, посмотрите на фотографии людей, которые заботятся о вас. Прикоснитесь к замку на двери или прислонитесь к стене, ощущая ее прочность.

А. Почувствуйте, как ощущение защищенности проникает в вас, а вы проникаете в него. Осознайте, что оно становится частью вас, ресурсом, который останется с вами навсегда. Когда ощущение защищенности наполняет вас, почувствуйте, что необходимость сопротивляться и бороться с собой или миром исчезает. Любое проявление осторожности или тревоги отступает. Когда чувство защищенности оседает внутри вас, вы можете отпустить бдительность, настороженность и тревогу.

Л. Осознайте ощущение защищенности, а также чувство страха или уязвимости. Сохраняйте интенсивность позитивного ощущения защищенности в сознании. Если негативный материал увлечет вас, отпустите его. Почувствуйте, что ощущение защищенности успокаивает вас и проникает в напуганные или уязвимые участки. Представьте заботливого хранителя, который закрывает собой хрупкие или молодые участки от опасности. Чувство защищенности проникает в напуганные участки, успокаивает, помогает почувствовать себя лучше. Затем отпустите негативный материал и продолжайте удерживать

ощущение защищенности. На протяжении следующего часа несколько раз по десять секунд осознавайте лишь нейтральный или позитивный материал. При этом думайте о нейтральном триггере чувств тревоги или уязвимости (например, о людях, ситуациях, идеях).

Сила

Страх берет начало в разрыве между внутренними силами и внешними сложностями. Когда ощущение вашей истинной силы растет, этот разрыв уменьшается и со временем даже исчезает. Сила не делает вас высокомерным или агрессивным. Решительность, упорство, способность согнуться, но не сломаться и честность представляют собой вариации силы. К ним же относится способность вынести сложные времена и пережить ужасные моменты.

Н. Обратите внимание на ощущение силы, уже находящееся на переднем или заднем плане сознания. Например, почувствуйте бодрость в теле, устойчивое сердцебиение или преданную заботу о других. Сознание само по себе обладает силой. Оно способно удерживать каждую частичку вашего ощущения.

Создайте ощущение силы. Обратитесь к недавним событиям или давнему прошлому, вспомните моменты, когда вы чувствовали себя сильным. Может быть, вы выдержали тяжелый день на работе или совершили длительную пробежку во время тренировки. Возможно, вы постояли за себя или за другого. Или вы завершили задание, несмотря на желание сдать. Пусть воспоминания об этих моментах превратятся в осязаемое чувство силы.

Е. Откройтесь ощущению силы. Изучите, на что оно похоже. Позвольте ему наполнить ваше тело и разум и стать более интенсивным. Удерживайте его, помогите ему длиться дольше, создайте убежище для него в своем разуме. Вернитесь к этому ощущению, если вы отвлеклись. Когда вы почувствуете себя сильным, отметьте возросшее спокойствие и уверенность. Осознайте, что вы способны справиться с невзгодами жизни. Постарайтесь найти новые аспекты этого ощущения. Узнайте, каково это – чувствовать себя сильным и не злиться. Вспомните моменты, когда вы чувствовали себя уверенным, серьезным или решительным, но не испытывали агрессии или раздражения. Вы можете выразить силу в действиях. Например, напрягите мышцы, выпрямитесь, сделайте решительное выражение лица и посмотрите в зеркало. Осознайте, насколько и почему для вас важна сила. Признайте ее значимость.

А. Почувствуйте, что ощущение силы проникает в вас, а вы проникаете в него. Сила поступает к вам, словно топливо, словно бодрящая энергия. Осознайте, как сила проникает в вас, сливается с вами, становится внутренним мощным ресурсом, который никогда не исчезнет. Почувствуйте, как перестаете бороться с собой или внешним миром. Вам больше не нужно сопротивляться миру.

Л. Осознайте чувство силы и чувство слабости. Поддерживайте интенсивность ощущения силы в сознании. Если негативный материал увлечет вас, отпустите его. Сила проникает и поддерживает ваши внутренние зоны, которые испытали давление или потрясение, возможно, в вашем детстве. Теперь вы чувствуете себя сильным. Вы словно могучее дерево с прочными корнями. Несмотря на ветра жизни и влияние других людей, вы прочно стоите на ногах. Отпустите негативный материал и удерживайте лишь ощущение силы. В течение следующего часа несколько раз по десять секунд осознавайте лишь нейтральный или позитивный материал. При этом думайте о нейтральном триггере чувства слабости или потрясения.

Расслабленность

В состоянии расслабления активируется ваша парасимпатическая нервная система. Она успокаивает автономную нервную систему, запуская реакцию «бей или беги». Ваше тело перестает быть напряженным, пульс и дыхание замедляются, а пищеварение улучшается. Все эти реакции выключают внутренние сигналы об угрозах, помогая вам расслабиться еще больше.

Н. Обратите внимание на чувство расслабленности, уже находящееся в вашем сознании. Например, как в вашем дыхании или спокойных частях тела ощущаются легкость и непринужденность. Вы также можете создать чувство расслабленности. Глубоко вдохните. Выдох должен быть в два раза дольше вдоха. Расслабьте главные точки – мышцы челюстей, язык, рот и глаза. Дышите диафрагмой, которая находится

под грудной клеткой. Ощутите, как напряжение покидает ваше тело. Представьте, что вы находитесь в приятной обстановке, например на пляже под лучами теплого солнца. Можно постепенно расслаблять отдельные участки тела, начиная с ног и заканчивая головой.

Е. Откройте чувствую расслабленности и осознайте его. Пусть оно наполнит вас, станет более интенсивным. Удерживайте его, помогайте ему длиться дольше. В процессе расслабления отпускайте все больше неприятных чувств. Погрузитесь в потрясающее чувство покоя. Выделите различные аспекты этого чувства, сохранив его новизну для себя. Почувствуйте растущее умиротворение. Выразите расслабленность в своих действиях: лягте, покачайтесь вперед-назад или полностью расслабьте лицо. Подумайте о том, в чем выросшая расслабленность может помочь вам дома или на работе.

А. Ощутите, что чувство расслабленности проникает в вас, а вы проникаете в него. При этом вы можете почувствовать, что напряжение и сопротивление уходят прочь.

Л. Осознайте расслабленность и напряжение. Поддерживайте интенсивность расслабленности в своем сознании. Если негативный материал увлек вас, отпустите его. Расслабленность проникает и успокаивает жесткие и напряженные участки внутри вас. Напряжение ослабевает, в то время как расслабленность оседает, как капли легкого дождя. Отпустите негативный материал и удерживайте лишь чувство расслабленности. На протяжении следующего часа несколько раз по десять секунд осознавайте лишь нейтральный или позитивный материал. При этом думайте о нейтральном триггере ощущения напряженности.

Ощущение убежища

Убежищем может стать любая вещь, которая наделяет вас чувством неприкосновенности, подзарядки, внутреннего подъема или святости. В убежище вы можете передохнуть и перезарядиться, даже если окружены болью или сложностями.

Н. Обратите внимание на ощущение убежища, которое уже находится в вашем разуме. Возможно, вы сейчас дома в постели, принимаете ванну или обнимаетесь с любимым человеком. Возможно, вы стоите под деревьями и любуетесь звездным небом. Возможно, вы медитируете или молитесь, испытывая абсолютный покой. Создайте ощущение убежища, вспомнив о любимых местах, например о домике на озере, где ваша семья отдыхала каждое лето. Либо это могут быть учителя, учения и образовательные сообщества. Вы можете создать убежище, когда проявляете целеустремленность и не сдаетесь. Или это может быть ваша способность видеть правду, отличить бублик от дырки, хороших людей от злых. Вы можете принять ощущение убежища в размышлениях, то есть в процессе выяснения вещей, а также в духовности, религии или в том, кого вы считаете Богом.

Е. Изучите качества конкретных убежищ, например определенного места или человека. Затем откройтесь общему ощущению убежища. Каково это – чувствовать, что вы находитесь в безопасной гавани? Что вы окружены надежными и полезными вещами? Позвольте этому чувству наполнить вас, пусть оно станет более интенсивным. Удерживайте его, помогите ему длиться дольше. Вы можете выразить ощущение убежища в действиях, отправившись в личное укрытие. Например, уютное кресло в гостиной, храм, а возможно, вы наделите особым смыслом или святостью свою ванную.

А. Почувствуйте, что ощущение убежища становится частью вас. Изучите это ощущение, представив, что вы появились из него, а не направляетесь к нему. Все больше и больше погружаясь в убежище, отпустите все ощущения борьбы.

Л. Осознайте ощущение убежища и чувства давления или истощения. Оставайтесь в своем убежище. Несмотря на проблемы, вы все равно будете в безопасности и защищены. Сложности и боль появятся и исчезнут, не ошеломят вас. Осознайте, что ощущение убежища связано с ранними чувствами вторжения или небезопасности. Отпустите негативный материал и удерживайте лишь ощущение убежища. На протяжении следующего часа несколько раз по десять секунд осознавайте лишь нейтральный или позитивный материал. При этом думайте о нейтральном триггере чувства давления или истощения.

Четкое понимание угроз и ресурсов

Из-за паранойи бумажного тигра (см. главу 2) мозг склонен переоценивать угрозы для вашей жизни и недооценивать имеющиеся ресурсы по их преодолению. Понимая эти искажения, вы сможете принять новые, более точные и полезные чувства.

Н. Постарайтесь заметить моменты, когда ваша тревога была излишней или когда вы упустили из виду доступные ресурсы. Отмечайте те моменты, когда другие усиливают ваши страхи, возможно, в свою пользу. Обдумайте свои убеждения об опасностях в мире и личные слабости. Найдите доказательства их ошибочности. Вы можете обсудить за и против ваших убеждений с другими людьми или самостоятельно оценить их. Например, перечислите не менее трех доводов о вреде страха или сомнений в себе.

Е. Взгляните более реалистично на угрозы в своей жизни и ресурсы для их преодоления. Пусть это понимание наполнит ваш разум и возвращается снова и снова. Откройтесь спокойствию, уверенности и невозмутимости. Вы можете выразить эти ощущения в своих действиях. Например, произнесите вслух или запишите реалистичное видение угроз и ресурсов.

А. Ощутите, что это реалистичное видение становится частью вас. Убедитесь в его правильности. Почувствуйте, что отныне живете с такой точкой зрения, осознайте эти чувства. Если вы четко видите угрозы и ресурсы, если они не искажены, то чувство тревоги и беспокойства отступает. В глубине души вы знаете, что способны справиться со сложностями. Причин для страха больше нет.

Л. Осознайте свое реалистичное видение, а также ошибочные убеждения, связанные с угрозами или ресурсами. Продолжайте удерживать убежденность в реалистичном видении и понимании ошибочности неверных убеждений. Представьте внутри себя двух человек: сильного и умного, который отражает реалистичное видение, и неприятного и глупого, отражающего неточные убеждения. Представьте, что они спорят и побеждает реалистичное видение. Отпустите негативный материал и удерживайте реалистичное видение. На протяжении следующего часа несколько раз по десять секунд осознавайте лишь нейтральный или позитивный материал. При этом думайте о нейтральном триггере ошибочных убеждений.

Осознание, что сейчас все в порядке

Основная доля информации поступает в мозг из вашего тела, а не из внешней среды. Дело в том, что мозг всегда должен знать о состоянии внутренних органов, чтобы убедиться, что с вами все хорошо. Эта информация в основном проходит через гипоталамус. При малейших признаках проблемы он посылает сигнал тревоги, тем самым запуская реактивный, красный, режим вашего мозга^[187]. Даже незначительные перемены в дыхании, пульсе, пищеварении или выражении лица могут серьезно изменить ваши мысли и чувства^[188].

Такая прочная связь между разумом и телом дает вам хорошую возможность сохранять растущее чувство спокойствия и безмятежности, поскольку, как правило, с вашим телом все в порядке. Сообщения, поступающие в мозг, обычно похожи на успокаивающие слова ночного сторожа: «Все в порядке, все в порядке». Возможно, в прошлом вы плохо себя чувствовали. Возможно, в будущем возникнут какие-то проблемы. Тем не менее сейчас с вами все хорошо.

К сожалению, в силу нашей предрасположенности к негативу эти хорошие новости зачастую сложно «услышать» на постоянном тревожном фоне. Сообщения страха по большей части представляют собой ложную тревогу. Можно извлечь пользу из сигналов «все в порядке», поступающих в мозг из тела. Для этого следует сконцентрироваться на факте, что сейчас с вами все хорошо. Таким образом, каждая секунда вашей жизни станет чудесной возможностью избавиться от страха и гнева и обрести покой. Со временем эта и другие практики, например принятие чувства расслабленности, выключат ненужный тревожный фон.

Н. Настройтесь на сигналы, поступающие из вашего тела и сообщающие о том, что с вами все в порядке. Обратите внимание, что вам хватает воздуха, вы спокойно дышите. Почувствуйте пульс в шее и осознайте, что с вашим сердцем все в порядке. Ощутите свое тело и признайте его жизнеспособность,

даже чувствуя кое-где боль. Сосредоточьтесь на тех частях своего тела, с которыми все в порядке, даже если другие части не в идеальном состоянии. Изучите окружающую среду и осознайте, что сейчас на вас никто не собирается нападать и вы не погибнете. Ощутите, что с вашим сознанием все в порядке и что ему не навредит его содержимое. Вы можете признать дискомфорт, не чувствуя при этом потрясения. Вновь и вновь признавайте, что прямо сейчас с вами все хорошо.

Е. Откройтесь осознанию того, что прямо сейчас с вами все в порядке. Удерживайте это чувство, несмотря на тревогу. Впустите в себя чувство умиротворенности, облегчения, спокойствия и расслабленности. Пусть ваш разум погрузится в ощущение комфорта. Обратите внимание на постоянное фоновое ощущение тела, осознайте, что оно продолжает надежно работать. Осознайте, каково это – чувствовать, что все в порядке. Это ощущение можно выразить в действиях. Например, выдохните со словами: «Фух, я в полной безопасности». Незначительные действия помогут вам почувствовать еще больший комфорт. К примеру, накиньте шаль, если вы замерзли, и впустите волну ощущения комфорта.

А. Почувствуйте, что осознание того, что с вами все в порядке, становится частью вас. Ощутите внутренний комфорт: вам не нужно бороться, не нужно бояться. Любая борьба с жизнью, любое сопротивление или пристрастие отступает.

Л. Осознайте ощущение, что с вами все в порядке, а также чувство расстройств или тревоги. Помогите ощущению внутреннего комфорта проникнуть в ощущения тревоги или разочарования, смягчить и успокоить их. Теперь вы можете переосмыслить эти чувства. Осознайте, что с вами все будет в порядке, даже если впереди ждут сложности. Отпустите негативный материал и удерживайте лишь ощущение, что прямо сейчас с вами все в порядке. На протяжении следующего часа несколько раз осознавайте лишь нейтральный или позитивный материал. При этом также думайте о нейтральном триггере чувства огорчения или тревоги.

Спокойствие

Спокойствие является общим чувством умиротворения и покоя, когда вам не нужно ни с чем бороться. Вы можете осознавать риски или проблемы, однако вам не нужно проявлять реакцию «бей или беги». В вашем разуме нет страха или гнева. Когда вы ощущаете внутреннее спокойствие, вы пребываете в мире с окружающими.

Н. Обратите внимание на чувство спокойствия, уже находящееся в вашем теле или разуме. Само по себе сознание спокойно, как и ритм дыхания, легкое появление объектов в поле вашего зрения и успокаивающая стабильность кресла или стола. Создайте спокойствие, подумав о том, что помогает вам почувствовать безмятежность, покой или умиротворенность. Возможно, это образ спящего ребенка, шум морских волн, воспоминание о времени, когда вы были абсолютно спокойны, ощущение бесконечного простора вселенной. Вы также можете активировать чувство спокойствия, испытав ключевые ощущения расслабленности или комфорта.

Е. Обнаружив чувство спокойствия, откройтесь и полностью отдайтесь ему. Пусть оно наполнит ваше сердце. Позвольте ему стать максимально сильным и продолжительным. Изучите оттенки схожих чувств, например безмятежности, умиротворенности и беззаботности. Слейтесь с чувством спокойствия. Вы можете также медитировать на спокойствие. Пусть оно станет объектом внимания и осознания. Выразите спокойствие в действиях: походке, манере смотреть на других, брать предметы и говорить.

А. Почувствуйте, что спокойствие проникает в вас, а вы проникаете в него. Оно становится частью вас. Осознайте, что вы ровно дышите и излучаете спокойствие^[189]. Вы спокойны. Вам не нужно сопротивляться самому себе или окружающему миру.

Л. Осознайте спокойствие на переднем плане сознания и тревогу на заднем плане. Почувствуйте, что от вас исходят волны спокойствия. Они попадают на тревожные участки, смягчают и успокаивают их. Спокойствие проникает в молодые участки внутри вас, которые испытывают страх и гнев. Теперь отпустите негативный материал и удерживайте лишь чувство спокойствия. На протяжении следующего

часа несколько раз осознавайте лишь нейтральный или позитивный материал. При этом думайте о нейтральном триггере чувства тревоги.

Удовлетворение

Когда вы удовлетворены, ваша система стремления к награде входит в адаптированный режим. Вы можете выработать способность *быть* удовлетворенным и *ощущать* удовлетворение, регулярно принимая чувства наслаждения, благодарности и радости, позитивных эмоций, успешности и решимости, энтузиазма, полноты момента и удовольствия. Регулярно принимая удовлетворение повседневной жизни, а также выполняя практики, представленные ниже, вы станете более благодарным и успешным. Эти ощущения заменят чувства разочарования, печали, огорчения или одержимости. Вы почувствуете внутреннюю полноту и перестанете гнаться за приятными ощущениями.

Наслаждение

Наслаждение от тоста с изюмом или смешного момента в мультфильме может показаться мелочью. Однако такие простые приятные моменты помогают справиться с эмоциональными срывами, вызывают удовольствие и насыщают жизнь^[190]. Они полезны для здоровья, так как ведут к выделению эндорфинов и естественных опиоидов^[191]. Эти вещества выводят вас из напряженного и выматывающего реактивного состояния и погружают в более счастливое адаптивное состояние. Более того, наслаждение, например, от танцев, секса, победы вашей команды по баскетболу или веселого вечера с друзьями, насыщает бодрящими чувствами жизненной силы или страсти^[192], укрепляет здоровье в долгосрочном плане. Возможности испытать это ощущение повсюду. Это радужное сияние крошечных песчинок в асфальте, звук воды, наполняющей ванну, общение с другом или даже духовка, работающая в тот момент, когда вы собрались приготовить ужин.

Ваш мозг пытается удержать приятные вещи, но это вызывает стресс, поскольку ощущения по своей природе мимолетны и незначительны. Выполняя эту практику, вы окажетесь в беспроигрышной ситуации. Вы испытаете наслаждение, не стараясь удержать его, что в итоге лишь усилит его. Кроме того, вы научитесь впускать приятные ощущения в разум, не испытывая реактивного желания овладеть ими.

Н. Обратите внимание на уже имеющееся чувство наслаждения. Попробуйте испытать наслаждение от видов, звуков, вкусов, прикосновений и запахов, которые находятся на переднем или заднем плане сознания. Отыщите в своем разуме что-то забавное, интересное или эстетически приятное. Можно создать это чувство: найдите что-нибудь красивое, пошутите, создайте что-то своими руками, сделайте прекрасные фотографии или займитесь любимым делом. Посвятите время поиску вещей, которые приносят вам наслаждение. Подробно изучите свои любимые источники наслаждения. Не торопитесь – сконцентрируйтесь на ощущении.

Е. Откройтесь наслаждению и помогите ему продлиться дольше. Удерживайте свое внимание на этом ощущении и отпустите мысли о том, что вы недостойны таких чувств. Насладитесь этим ощущением точно так же, как вы наслаждаетесь шоколадным трюфелем, медленно тающим во рту. Полностью примите наслаждение и позвольте ему пройти сквозь вас, не пытаясь удержать его. Выразите это ощущение в своих действиях: приблизьтесь к источникам наслаждения или зажмурьтесь от удовольствия. Подумайте о том, какое значение имеет для вас наслаждение, насколько оно важно в вашей жизни.

А. Ощутите, что наслаждение проникает в вас, а вы проникаете в него. Словно вода, питающая почву, наслаждение становится частью вас, ресурсом, который останется с вами навсегда. Почувствуйте, как наслаждение оседает внутри вас. Не пытайтесь удержать это чувство. Прямо сейчас у вас все есть, и вам не нужно желать большего.

Л. Осознайте наслаждение и любую боль. Поддерживайте интенсивность позитивного ощущения. Почувствуйте, как оно проникает внутрь боли и смягчает ее. Затем отпустите негативный материал и удерживайте лишь чувство наслаждения. На протяжении следующего часа несколько раз по десять секунд осознавайте лишь нейтральный или позитивный материал. При этом думайте о нейтральном триггере чувства боли (например, о людях, ситуациях, идеях).

Благодарность и радость

Благодарность – это чувство признательности за что-то. Радость – это более общее ощущение удовольствия, поощрения, восторга или счастья. Зачастую два чувства смешиваются, поэтому мы изучим их в единстве. Благодарность, радость и смежные чувства вроде признания могут показаться такими родными и известными, что их легко упустить из виду^[193]. Однако исследования показывают, что их формирование имеет продолжительные и важные преимущества. Эти чувства поднимают настроение, повышают удовлетворенность жизнью и делают вас более устойчивым.

Н. Обратите внимание на чувство благодарности или радости, которое уже находится в вашем разуме. Возможно, это фоновое чувство радости из-за вашего места проживания или хорошего настроения вашего ребенка. В течение дня внимательно прислушивайтесь к этому чувству. Вы также можете создать это чувство, обнаружив вещи, за которые вы благодарны или которым рады. Они могут показаться мелкими и простыми на первый взгляд. Возможно, недавно произошло что-то хорошее, вы не голодаете, или у вас есть друг, который любит вас. Вы можете испытывать благодарность к питомцу, распустившимся цветам, удаче, помощи или самому дару жизни. Точно так же поразмышляйте о прошлом и будущем. Найдите вещи в жизни других, которые вызывают чувство благодарности или радости. Пусть осознание этих фактов превратится в ощущение благодарности и радости.

Е. Откройтесь чувству благодарности и радости. Изучите его и удерживайте в своем разуме. Помогите ему стать более насыщенным и интенсивным. Пусть оно заполнит ваше тело. Откройтесь смежным чувствам, таким как веселье, комфорт или удовольствие. Выразите благодарность и радость в действиях: улыбнитесь, попрыгайте от восторга, расслабьте лицо или вытяните руки, словно желая обнять мир.

А. Позвольте чувству благодарности и радости проникнуть в вас. Вы открываете разум, чтобы впустить их. Почувствуйте удовольствие, осознайте, что в данный момент у вас все есть. Вам не нужно гнаться и удерживать что-то еще.

Л. Осознайте чувство благодарности и радости, а также чувство разочарования или утраты. Поддерживайте интенсивность положительных чувств. Если негативный материал увлек вас, отпустите его. Почувствуйте, что благодарность и радость сливаются с разочарованием или утратой. Почувствуйте, что благодарность и радость постепенно заполняют пустоту внутри. Возможно, они касаются ваших молодых частей, которые чувствуют себя несчастными. Затем отпустите негативный материал и удерживайте лишь чувство благодарности и радости. На протяжении следующего часа несколько раз по десять секунд осознавайте лишь нейтральный или позитивный материал. При этом думайте о нейтральном триггере чувства разочарования или утраты.

Позитивные эмоции

Любая позитивная эмоция представляет собой возможность насладиться жизнью и почувствовать удовлетворение здесь и сейчас. Позитивные эмоции очень полезны для здоровья. Они укрепляют иммунную систему, защищают сердечно-сосудистую систему и повышают шансы на долгую жизнь.

Это прекрасно, что вы можете изучить и насладиться таким большим количеством хороших чувств! Вы словно открываете для себя новые аттракционы в огромном парке развлечений. Например, система стремления включает в себя ощущения заинтересованности, энтузиазма, наслаждения, успешности, изобилия, жизнерадостности, веселья, беззаботности, блаженства, легкомысленности, восхищения, радости, удачи или везения. В системах избегания и привязанности тоже есть позитивные чувства, например спокойствие и любовь. Поскольку позитивных эмоций так много, в описании практики я использую общее понятие «хорошее чувство» – вы можете заменить его на любое другое слово. Практика очень простая и понятная.

Н. Обратите внимание на любое хорошее чувство на переднем или заднем плане своего сознания. Вы можете создать его, воспользовавшись методами из главы 6. Например, подумайте о том, что делает вас счастливым.

Е. Откройте хорошее чувство. Позвольте ему наполнить вас и стать более интенсивным. Удерживайте его, отведите ему отдельное пространство в своем разуме. Найдите способы выразить его в действиях. Например, измените выражение лица и позу, используйте соответствующие жесты. Осознайте, насколько важно хорошее чувство для вас.

А. Помогите хорошему чувству проникнуть в вас. Пусть оно согреет вас, словно тепло от горячей чашки с чаем в руках. Пусть хорошее чувство усилит ощущение удовлетворения и радости. Оснований для привязанности больше нет.

Л. Осознайте хорошее чувство и плохое чувство. Например, жизнерадостность и угрюмость, самоуверенность и сомнение в себе, счастье и печаль, изобилие и нехватку. Сосредоточьтесь на хорошем чувстве, удерживая плохое чувство на заднем плане сознания. Представьте, как хорошее чувство связывается с плохим, смягчает его словно бальзам, постепенно успокаивает и вытесняет его. Затем отпустите негативный материал и удерживайте лишь хорошее чувство. На протяжении следующего часа несколько раз осознавайте лишь нейтральный или позитивный материал. При этом думайте о нейтральном триггере плохого чувства.

Успешность и решимость

Успешность – это осознание достигнутой цели; решимость – это осознание способности сделать что-то. Как правило, они возникают вместе, поэтому мы изучим оба ощущения.

Ежедневно вы выполняете массу вещей, большинство из которых кажутся незначительными. Вы легко можете проигнорировать их. Например, вы отвезли детей в школу, завершили рабочий день, купили продукты домой или перезвонили человеку. Вы также можете проявлять сдержанность, позволять людям высказывать свое мнение, терпеть сильную боль в спине. Каждое из этих достижений дает вам шанс испытать чувство удовлетворенности и успеха и прогнать чувство разочарования и неудачи.

Ощущение способности действовать является противоположностью беспомощности. Возможно, вы знаете, каково это – попасть в ловушку, ощущать парализованность, поражение или отчаяние. Ощущение тщетности, неспособности что-то изменить может легко превратиться в чувство беспомощности. С ним сложно бороться, и оно способно вызвать депрессию. Чтобы преодолеть это состояние, постоянно принимайте ощущения решимости. Думайте о том, что вы молоток, а не гвоздь.

Н. Обратите внимание на хорошие чувства, которые вы испытываете после достижения цели. Также уделите внимание чувствам, которые возникают, когда вы принимаете решение или предпринимаете действие, особенно незначительное. Например, определив свое мнение о чем-то, приняв более удобную позу или дотянувшись до солонки.

Можно создать эти чувства, уделив особое внимание вещам, которые вы выполнили в течение дня. Поразмышляйте о своем главном достижении, а также о множестве мелких шагов, которые привели к нему. Вспомните, через что вы прошли в жизни. Вы могли забыть о таких вещах, как первый шаг или окончание школы. Подумайте о том, какой вклад вы внесли в жизнь других людей. Вспомните ситуации, в которых вы повлияли на других или сыграли роль лидера. Осознайте принятые решения. Пусть осознание этих фактов превратится в ощущение успешности или решимости.

Е. Когда вы нашли ощущение успешности или решимости, откройтесь ему и позвольте наполнить себя. Помогите ощущению продлиться дольше и стать более интенсивным. Пусть внутри вас растет убежденность, что вы способны добиться своего, что вы компетентны и эффективны и будете таким и дальше. Постарайтесь испытать смежные чувства, например собственного достоинства, эффективности, гордости, самоуважения или свободы. Обратите внимание на любое сопротивление чувству успешности или решимости. Создайте пространство для хороших чувств в своем разуме. Активируйте чувство прошлых достижений и насладитесь им. Изучите ощущение того, что вы прибыли в конечную точку, можете перевести дух и оценить пройденный путь.

А. Почувствуйте, как ощущение успешности и решимости проникает в вас и превращается во внутренний ресурс, который всегда будет с вами. Представьте, каково это – уже чувствовать себя успешным и сильным. Проверьте, можете ли вы переключиться на эти чувства. Осознайте, что в качестве основы можно использовать свои достижения. Пусть спокойствие охватит ваше тело и разум и освободит вас от давления или одержимости.

Л. Осознайте чувство успешности и решимости и выведите его на передний план сознания. При этом найдите чувство разочарования или неудачи на заднем плане. Возможно, это лишь намек на разочарование или неудачу, ощущение в теле или воспоминание о внезапном препятствии. Почувствуйте, как положительные чувства связываются с негативными. Они проникают в них и, словно хорошие новости, удовлетворяют внутреннее желание. Попробуйте представить, как ваши ранние уровни принимают правду о ваших достижениях или свершениях. Представьте заботливого человека, который держит вас на руках словно ребенка, успокаивает и убеждает в том, что вы достигнете целей, добьетесь своего и измените ситуацию. Затем отпустите негативный материал и в течение нескольких секунд удерживайте лишь позитивное ощущение. На протяжении следующего часа несколько раз осознавайте лишь нейтральный или позитивный материал. При этом думайте о нейтральном триггере разочарования или неудачи.

Энтузиазм

На мой взгляд, главная цель человека в жизни – следовать за своей мечтой и от всего сердца заботиться о других. При этом важно не заикливаться на результатах и не нервничать из-за них. Тогда вы наполните свою жизнь смыслом и интересом. Вы не потеряете равновесие и не поддадитесь давлению, напряжению или истощению. Такая цель очень важна, поэтому принимайте ее каждый раз, осознав ее. В описанной ниже практике я называю эту цель и ее различные аспекты общим понятием «энтузиазм».

Н. Обратите внимание на то, что вы уже чувствуете энтузиазм. Вы энергично стремитесь к цели, не переживая из-за результатов. Возможно, вы с нетерпением ждете встречи с другом, веселитесь с детьми за завтраком, нацелены закончить тренировку, желаете разобраться в том, что тревожит вашего партнера, отчаянно хотите защитить своего ребенка от обидчиков, активно участвуете в проекте на работе, с удовольствием пишете музыку или испытываете чувство командной работы с остальными. Вы также можете создать ощущение энтузиазма, вспомнив подходящие моменты из прошлого. В течение дня постарайтесь испытать более интенсивное ощущение энергичности или заинтересованности в обычных делах. Обратите внимание на внутреннее подавление активности, интереса, оживленности, открытости или яркости. Возможно, вы боитесь, будто другие решат, что это «слишком». Постарайтесь отпустить это давление и разжечь свой энтузиазм.

Е. Откройтесь чувству энтузиазма, изучите его и постарайтесь удержать. Помогите ему раскрыться, почувствуйте его в своем теле. Насладитесь этим чувством. Подумайте о способах движения к цели, не испытывая одержимости или расстройства. Осознайте, что вы можете усердно работать и сохранять спокойствие независимо от результата. Выразите энтузиазм в действиях: расскажите о нем другим, выразите в своем взгляде, двигайтесь и говорите быстрее.

А. Почувствуйте, что энтузиазм проникает в вас, что вы испытываете больше энтузиазма. Почувствуйте комбинацию энергичного стремления к цели без переживаний о результате. Почувствуйте, что вы живете с энтузиазмом, не цепляясь за будущий результат, и примите это ощущение. Позвольте себе стать более довольным и оживленным.

Л. Осознайте ощущение энтузиазма и хандры (или смежные чувства апатии, депрессии, скуки и уныния). Вы также можете осознать энтузиазм и одержимость (или смежные чувства давления, беспокойства из-за достижения цели и влечения). Поддерживайте интенсивность энтузиазма. Ощутите, как объединяются и заряжаются энергией участки внутри вас, которые кажутся омертвевшими или подавленными. Почувствуйте, как энтузиазм постепенно становится вашим образом жизни. Затем отпустите хандру и ощущайте лишь энтузиазм. На протяжении следующего часа несколько раз осознавайте лишь нейтральный или позитивный материал. При этом думайте о нейтральном триггере хандры.

Ощущение полноты момента

На ваш мозг постоянно воздействуют стимулы, поступающие из тела, окружающей среды и самого мозга. Крошечная часть этих стимулов попадает в сознание, но их так много, что внимание задерживается лишь на незначительном проценте. Этот естественный процесс дает вам огромную возможность: вы можете в любой момент расширить свое внимание и охватить все содержимое сознания. Будучи постоянно открытым всем звукам, видам, вкусам, прикосновениям, запахам, мыслям, чувствам и желаниям в своем разуме, вы испытываете поразительное чувство полноты и достатка. Когда у вас уже есть так много, разве можно хотеть что-то еще?

Выполняя эту практику, я словно смотрю в стакан с содовой. Сознание напоминает поверхность воды, а крошечные лопающиеся пузырьки – различные элементы ощущений, возникающие в сознании. Если бы вы могли посмотреть на эти пузырьки в замедленном режиме, то увидели бы, как одни появляются, а другие исчезают. Так звуки и чувства накладываются друг на друга в вашем разуме. Взглянув на стакан со стороны, вы увидите, как пузырьки поднимаются на поверхность. Точно так же объединения синапсов за доли секунды образуют нейронную основу звука или чувства, появляющегося в сознании. Наш жизненный опыт полностью проходит на поверхности воды – на поверхности этого момента сознания. Мы можем лишь представить, какая нейронная активность лежит в его основе. И все уже удивительная игра этих пузырьков поражает и сама по себе приносит огромное удовлетворение.

Поначалу лучше выполнять эту практику в тихом месте и, возможно, с закрытыми глазами. Так вы снизите давление стимулов. Затем начните применять ее в повседневной жизни.

Н. Расслабьтесь и осознайте свое тело. Ощутите процесс дыхания, в том числе ощущения в животе и на бедрах, в груди, на верхней губе и в носу, в горле, на плечах и на шее. Обратите внимание на то, что одни ощущения исчезают – и на их месте в разуме сразу же появляются другие. Примите тот факт, что ощущения постоянно меняются. Вы легко можете отпустить свои ощущения, потому что они бесконечно обновляются. Затем попробуйте осознать весь процесс дыхания одновременно. Постарайтесь расширить свой центр внимания, чтобы охватить всю сцену сознания. Для этого нужно расслабиться и успокоиться, позволить ощущениям появляться в вашем сознании и не гнаться за ними. Поначалу вы осознаете свое дыхание лишь на секунду-две, после чего ваше внимание переключится на что-то другое, и это нормально. С опытом вы научитесь подолгу удерживать ощущение целостности.

Попробуйте расширить свое внимание еще больше и охватить большую часть потока сознания: звуки, виды (тени или текстуры, если вы закрыли глаза), вкусы, запахи и прикосновения, а также мысли, чувства, образы и желания. Вам не нужно следить за всеми крошечными пузырьками ощущений, лопающимися в сознании. Не нужно давать им названия, пытаться понять смысл или связывать один с другим. Просто позвольте каждой частичке ощущения прийти и уйти. Ваше сознание похоже на сеть, через которую протекает река времени. Прямо сейчас через эту сеть проходит содержание текущего момента жизни.

Е. Осознайте этот поток, множество крошечных вещей, которые попадают в сознание каждую секунду и наполняют вас. Откройте чувство потрясения от всего происходящего в сознании. Ощутите полноту в своем разуме, чувство достатка. Почувствуйте удовлетворение или удовольствие. Откройте изобилию и позвольте ему наполнить ваш разум. Погрузитесь в него и помогите ему длиться дольше.

А. Позвольте ощущению наполненности проникнуть в вас. Представьте, что уже живете в изобилии. Помогите этому чувству стать частью вас. Вам не нужно искать что-то большее.

Л. Осознайте наполненность и любое ощущение нехватки или отсутствия. Удерживайте позитивное ощущение и поддерживайте его интенсивность. Почувствуйте, как оно связывается с ощущением нехватки или отсутствия. Представьте, как волны изобилия заполняют опустошенные или голодные места внутри, увлажняют и питают их. Желания, необходимость или жажда отступают, и на их место приходит ощущение достатка. Затем отпустите ощущение нехватки. На протяжении следующего часа несколько раз осознайте лишь нейтральный или позитивный материал, например ощущение наполненности. При этом думайте о нейтральном триггере ощущения нехватки.

Удовольствие

Удовольствие является общим чувством благополучия вместе с нежеланием менять что-либо в данный момент. Приятные ощущения проходят сквозь сознание, и вам не нужно удерживать их. Вы чувствуете удовлетворение и не испытываете одержимости, жадности или желания обладать. Ощущая полноту внутри, вы проявляете щедрость по отношению к другим.

Н. Отметьте чувство удовольствия, которое уже находится на переднем или заднем плане вашего сознания. Во многих обычных ситуациях – когда вы чистите зубы, заходите в автобус, качаете ребенка, читаете книгу или смотрите в окно – вы уже испытываете чувство благополучия. Вы не хотите чего-то другого. Создайте чувство удовольствия, подумав о тех вещах, которые вызывают у вас счастье и удовлетворение. Попробуйте напрямую почувствовать, что вашему телу хватает воздуха и пищи, а разуму – удовольствий. Нет необходимости желать чего-то другого. Вы также можете создать чувство удовольствия, задействовав основные ощущения, описанные в разделе «Удовлетворение». Например, это чувство радости, благодарности или полноты этого момента.

Е. Почувствовав удовольствие, откройтесь ему, погрузитесь в него и позвольте этому ощущению наполнить вас. Помогите этому чувству стать более интенсивным и продолжительным. Почувствуйте абсолютное удовольствие. Помедитируйте на него. Пусть оно станет объектом вашего внимания и осознания. Осознайте, каково это – дышать, сидеть, идти, смотреть, брать что-то, говорить или действовать с удовольствием.

А. Почувствуйте, что удовольствие становится частью вас. Представьте, что живете с этим чувством, и позвольте ему проникнуть в вас. Вы становитесь удовольствием, а удовольствие становится вами. Для одержимости собой или окружающим миром больше нет причин.

Л. Осознайте ощущение удовольствия на переднем плане своего сознания, а также недовольство (или смежные чувства разочарования, расстройства или утраты) на заднем плане. Пусть удовольствие напитает ваши внутренние части, в том числе молодые, которые испытывают голод или страх. Затем отпустите ощущение нехватки. На протяжении следующего часа несколько раз осознавайте лишь нейтральный или позитивный материал. При этом думайте о нейтральном триггере ощущения недовольства.

СВЯЗЬ

Когда вы чувствуете связь, ваша система привязанности к другим переходит в зеленый адаптивный режим. Вы выработаете способность *быть* в отношениях с другими и свое *ощущение* связи, если будете регулярно принимать ощущения *заботы, уважения, сострадания и доброты, самосострадания, чуткого самоуважения, ощущение того, что вы хороший человек, и чувство любви.*

Эти ощущения применимы к системам избегания и стремления. Во-первых, благодаря им вы почувствуете себя в безопасности^[194]. Нашим предкам в опасных условиях помогала выживать физическая и эмоциональная близость с остальными членами группы. В племенах, живших на равнинах Серенгети, изгнание было равносильно смертному приговору. Сегодня ощущение заботы способствует выделению успокаивающего гормона окситоцина в систему сигнализации вашего мозга – миндалевидное тело^[195]. Это повышает количество рецепторов кортизола в гиппокампе^[196]. Благодаря этому данная область мозга быстрее насыщается кортизолом и быстрее посылает в гипоталамус сигнал об остановке выработки гормонов стресса. Во-вторых, ощущение связи приносит удовольствие. Например, социальный контакт^[197], игра^[198] и любовь^[199] запускают выработку в мозге опиоидов, приносящих удовольствие. Любовь – универсальное лекарство.

В каком-то смысле разум человека можно поделить на три части: базовое «я», внутренний воспитатель и внутренний критик (я адаптировал эту идею из области транзакционного анализа и последних работ на тему травмы). Внутренний воспитатель заботится, защищает, направляет и поддерживает. Внутренний критик осуждает, унижает, сомневается и придирается. Разумеется, немного разумной критики полезно, однако в период взросления у многих из нас возникает громкий и язвительный внутренний критик и сравнительно

тихий и слабый внутренний воспитатель. Базовое «я» может чувствовать себя в западне, когда на него кричит внутренний критик, а внутренний воспитатель что-то бесполезно шепчет в уголке. Нам нужен уверенный внутренний воспитатель, который сдержит внутреннего критика и поможет удовлетворить жизненные потребности. Вы можете вырастить внутреннего воспитателя, регулярно принимая основные ощущения, указанные ниже.

Ощущение заботы

Под ощущением заботы я подразумеваю вовлеченность и осознание того, что вас видят и любят. Даже если человек выражает заботу странным образом, попробуйте понять, что другие люди желают вам добра. Моя мать очень любила меня. И для выражения своих чувств она указывала мне на то, что я мог бы делать лучше. Это очень раздражало. Наконец я осознал, что могу заглянуть вглубь ее личности и увидеть любовь. Точно так же можно разглядеть яркое пламя сквозь завесу из веток и листьев. Я делал это не только потому, что это было полезно для меня; это также укрепило наши отношения с матерью.

Н. Осознайте, что вас любят, ценят, замечают и уважают. Возможно, на заднем плане сознания вы чувствуете себя частью пары, семьи или команды на работе. Вы можете создать ощущение заботы. Вспомните моменты, когда вы входили в группу, чувствовали понимание или любовь. Подумайте о тех, кто заботится о вас. Например, о дорогом человеке, группе людей, питомце, духовном существе или силе. Возможно, ваши отношения не идеальны, но вы знаете, что человек все равно заботится о вас. Вспомните про кусочек пирога. Если вы почувствовали грусть или смежные чувства из-за отсутствия заботы, осознайте это и затем постарайтесь вернуться к ощущению искренней заботы.

Е. Откройте ощущение заботы. Позвольте ему наполнить ваш разум и сердце, стать более интенсивным. Удерживайте его, помогите ему продлиться, создайте убежище для этого чувства в своем разуме. Изучите различные аспекты этого ощущения, например различия между чувством вовлеченности и любви. Каково это – иметь значение для кого-то и быть любимым? Вы можете выразить свои ощущения в действиях: положите руку на область сердца или на щеку. Попробуйте представить, как любящее существо нежно дотрагивается до вас. Поразмышляйте о важности и смысле ощущения заботы для вас.

А. Почувствуйте, как ощущение заботы проникает в вас. Обратите внимание на любые сложности, связанные со впусканием отдельных аспектов этого ощущения, например чувства любви. Попробуйте открыться им еще больше. Почувствовав заботу внутри себя, попробуйте отпустить привязанность в своих отношениях.

Л. Осознайте ощущение заботы и чувство ненужности. Поддерживайте интенсивность позитивного ощущения. Почувствуйте, как оно касается ваших внутренних участков, которые испытывают чувство одиночества, незаметности или неприязни. Оно успокаивает и заполняет их. Ощущение заботы не меняет случившиеся события, но облегчает боль прошлого. Прежняя боль, в том числе детская, постепенно исчезает, и на этом месте появляется ощущение заботы. Затем отпустите негативный материал и удерживайте лишь ощущение заботы. На протяжении следующего часа несколько раз по десять секунд осознавайте лишь нейтральный или позитивный материал. При этом думайте о нейтральном триггере ощущения ненужности (например, о людях, ситуациях, идеях).

Ощущение уважения

Будучи социальными животными, все мы обладаем потребностью в уважении. Никто не хочет быть отвергнутым, одиноким, униженным, презираемым или незамеченным. В детстве вы нуждались в заботливом отношении родителей, похвале учителей и поддержке друзей. Взрослому человеку требуется ощущать популярность среди потенциальных друзей, одобрение партнера, уважение коллег и руководителей, внимание со стороны членов семьи. Когда эти обычные потребности не удовлетворены, человек испытывает чувство несовершенства, а также обиду и гнев. Появляется зависимость от отношений или ощущение отдаления. Если же эти потребности удовлетворены, вы испытываете чувство собственной значимости, которое, как ни парадоксально, делает вас более скромным и наделяет добротой.

Н. Обратите внимание на чувство собственной значимости или уважения, которое уже присутствует в разуме. Замечайте моменты, когда другие активизируют в вас эти чувства, например хвалят или одобряют. Создайте ощущение уважения, вспомнив ситуации, когда вам делали комплименты или выражали признательность, возможно, за ваш вклад или проявление щедрости, когда вы были нужным и популярным. Признайте, что вы цените окружающих, но не всегда показываете это. Схожим образом другие ценят вас, но не всегда выражают это. Учтите коэффициент поправки: не переоценивайте чужое одобрение. Расширьте свое понятие уважения. Включите в него следующие представления других людей о вас: «Ты изменил ситуацию к лучшему»; «Ты помог мне»; «Я рад, что ты есть в моей жизни»; «У тебя хорошо получается»; «Ты интересный и талантливый»; «Команде повезло с тобой»; «Ты вносишь свой вклад»; «Ты особенный»; «Я уважаю тебя». Подумайте о том, в чем проявляется уважение других.

Е. Почувствовав уважение, откройтесь ему. Изучите различные аспекты этого чувства. Помогите ему длиться дольше и стать более интенсивным. Представьте себе команду поддержки, состоящую из друзей и членов семьи. Они подбадривают вас, аплодируют и хвалят. Вообразите, что говорите с собой и проявляете заботу в словах. Так вы общались бы с другом, который чувствует себя ненужным или неудачником. Представьте, что уверенно рассказываете себе о том, как изменили жизнь других к лучшему, о своих особенно хороших качествах. Выразите чувство собственной значимости в действиях: сядьте так, словно уважаете себя, гордо пройдитесь по комнате – как человек, который вносит свой вклад.

А. Осознайте, что чувство собственной значимости проникает в вас, распространяется в вашем разуме словно золотая дымка. Пусть это чувство вырастет внутри вас. Представьте, каково это – испытывать чувство собственной значимости на работе, дома или в важных отношениях. Примите это чувство и позвольте ему проникнуть в вас. Почувствуйте, как оно все глубже погружается в разум. Вам больше не нужно производить впечатление на других или самоутверждаться.

Л. Осознайте чувство уважения, а также несовершенства (или смежные чувства ничтожности, ненужности, стыда). Удерживайте внимание на положительном ощущении. Почувствуйте, как ощущения собственной значимости, одобрения, уважения, даже ценности связываются с чувством несовершенства. Они снимают старую боль, смягчают и постепенно заменяют чувство несовершенства на чувство собственной значимости. Позвольте уважению прикоснуться к тем внутренним участкам, которые были обесценены, унижены или отвергнуты. Затем отпустите негативный материал и сосредоточьтесь лишь на ощущении собственной значимости. На протяжении следующего часа несколько раз по десять секунд осознавайте лишь нейтральный или позитивный материал. При этом думайте о нейтральном триггере ощущения несовершенства.

Сострадание и доброта

Сострадание – это желание, чтобы люди не страдали. Обычно его сопровождает чувство равнодушия. Доброта – это желание, чтобы человек был счастлив. Его сопровождает чувство сердечности. В повседневной жизни эти чувства сплетаются со смежным желанием помогать, дружелюбием и поддержкой. Поэтому мы рассмотрим их вместе. Сострадание может вызывать легкое чувство грусти, что вполне нормально и уместно^[200]. Формирование сострадания с помощью описанной ниже практики также активизирует центры удовольствия в вашем мозге.

Н. Обратите внимание на то, что вы уже испытываете сострадание и доброту. Создайте эти ощущения, подумав о человеке, группе людей или питомце, о которых вы заботитесь. Пожелайте им добра, например, словами: «Пусть в твоей жизни не будет тревог».

Е. Откройте ощущениям сострадания и доброты. Пусть они наполнят ваш разум и тело, станут более интенсивными. Полностью отдайтесь им и помогите продлиться дольше. Почувствуйте эти ощущения в области сердца и представьте, как в груди распространяется тепло. Мысленно проявите к другу сострадание и доброту. Например, скажите про себя: «Я хочу, чтобы ты был защищен, здоров, счастлив и спокоен». Подумайте так о других людях, в том числе о тех, кого вы действительно цените, о тех, к кому вы относитесь нейтрально (например, незнакомцах на улице), и, возможно, о тех, кто плохо поступил с вами. Попробуйте отнестись с сердечностью и пожелать добра людям, с которыми вы никогда не

познакомитесь. Пусть ваше сострадание и доброта распространятся на весь мир. Осознайте, каково это – желать добра всем живым существам, включая животных и растения. Выразите свои чувства в действиях: тихо произнесите слова утешения, которые вы сказали бы другу, испытывающему боль, или вытяните руки, словно хотите обнять кого-то.

A. Пусть чувства сострадания и доброты проникнут в вас словно солнечные лучи. Найдите место для этих чувств внутри себя. Позвольте себе стать добрее и милосерднее. Когда вы почувствуете это, постарайтесь отпустить гнев или неприязнь.

L. Осознайте чувства сострадания и доброты, а также безразличие и неприязнь к другим (и смежные чувства, такие как ревность, зависть, гнев, обида и желание отомстить). Продолжайте удерживать сострадание и почувствуйте, как оно связывается и постепенно проникает в чувство безразличия или неприязни. Позвольте положительным ощущениям прикоснуться к гневу внутри вас. Почувствуйте, каково это – видеть подлинную природу человека, при этом испытывая к нему сострадание и доброту. Представьте, что кто-то плохо поступил с вами и вы хотите добиться справедливости. Попробуйте искренне пожелать этому человеку не страдать и быть счастливым. Почувствуйте, как сострадание и доброта проникают в участки внутри вас, которые были ранены или обижены другими. Ощутите, как они расслабляют, согревают и наполняют их. Затем отпустите негативный материал и удерживайте лишь чувства сострадания и доброты. На протяжении следующего часа несколько раз осознавайте лишь нейтральный или позитивный материал. При этом думайте о нейтральном триггере безразличия или неприязни.

Самосострадание

Это ощущение предполагает, что вы проявляете сострадание к самому себе^[201]. Зачастую оно появляется вместе с другими чувствами, например с осознанием того, что другим тоже знакомы ваши проблемы. Исследования показали, что самосострадание снижает стресс и самокритичность и повышает устойчивость и самооценку^[202]. Самосострадание не означает, что вы обреченно грустите. На самом деле оно делает вас сильнее. Тем не менее многим людям, которые легко проявляют сострадание к другим, сложно так же относиться к самим себе. Прежде чем открыться чувству самосострадания, стоит выполнить практику из раздела «Связь», связанную с ощущением заботы.

H. Осознайте, что вы уже испытываете сердечность, поддержку или сострадание к себе. Создайте чувство самосострадания, осознанно пожелав добра себе. Признайте, что испытываете обиду, сложности или стресс, пусть даже в легкой степени. Как бы вы отнеслись к другу в похожей ситуации? Вы бы наверняка проявили сочувствие и заботу и хотели бы, чтобы друг не страдал. Можете ли вы направить те же чувства на себя?

E. Откройтесь чувству самосострадания и позвольте ему наполнить вас. Помогите ему длиться дольше и стать более интенсивным. Обратите внимание на любые попытки подавления этого чувства и попытайтесь найти ему место в своем сердце. Мысленно или вслух произнесите слова, наполненные самосостраданием: «Я хочу чувствовать себя лучше. Пусть эта боль пройдет». Можно быть более конкретным: «Желаю себе поскорее найти работу», «Меня вновь полюбят», «Я верю, что этот сеанс химиотерапии пройдет хорошо». Удерживайте внимание на самосострадании, не позволяйте расстройству или боли охватить вас. Выразите это ощущение в действиях: положите руку на область сердца или на щеку, мягко погладьте себя по руке так, как вы бы сделали это для своего друга в беде.

A. Почувствуйте, как самосострадание проникает вглубь, становится частью вас – внутренним ресурсом, который всегда останется с вами. Почувствуйте растущее тепло внутри себя, нежность, заботу и силу по отношению к себе. Затем постарайтесь испытать растущее спокойствие и легкость в ваших отношениях.

L. Осознайте чувства самосострадания и самокритики (или другой стресс и боль, например страдания, обиду или утрату). Почувствуйте, как они связываются друг с другом, позволяя переосмыслить все случившееся, смягчая жесткий внутренний голос. Пусть осознание того, что недостатки свойственны всем людям, ослабит чувство стыда. Представьте, как ваш внутренний ребенок принимает самосострадание и

чуткое внимание. Затем отпустите негативный материал и почувствуйте лишь самосострадание. На протяжении следующего часа несколько раз осознавайте лишь нейтральный или позитивный материал. При этом думайте о нейтральном триггере самокритики.

Ощущение того, что вы хороший человек

У каждого из нас есть хорошие качества, например терпение, целеустремленность, честность, умение прощать, справедливость, доброта и любовь (см. главу 6, с. 120). Признать их присутствие в себе – то же самое, что признать наличие хорошей еды в вашем холодильнике или доброту другого человека: вы осознаете реальность. Даже если, как и я, вы совершали плохие поступки, они не умаляют ваших достоинств. Вы по-прежнему хороший человек. К сожалению, многим людям тяжело осознать это. Но постоянно принимая ощущение того, что вы хороший человек, вы успокоитесь и станете более уверенным в отношениях с другими.

Н. Обратите внимание на ощущение того, что вы хороший человек, которое уже присутствует в разуме. Например, это фоновое ощущение собственной порядочности. Создайте это чувство. Выберите одно из своих хороших качеств, например упорство, стремление к справедливости или доброе сердце, и вспомните примеры его проявления. Осознайте вещи, которые мешают признать наличие этого хорошего качества, к примеру, исключения из правил. Отпустите их и вновь вспомните, как именно вы проявляли это качество. Осознайте ощущения, связанные с хорошим качеством. Подумайте, как эта частичка вас помогает другим. Порадуйтесь этому хорошему качеству.

Повторите этот шаг с другими хорошими качествами. В течение дня замечайте, как желаете добра другим, отмечайте свои хорошие качества в действии. Пусть признание конкретных хороших намерений и действий станет более общим чувством внутренней доброты. Пусть ваша убежденность в том, что вы хороший человек, растет.

Е. Откройтесь чувству порядочности, своей подлинной доброты, справедливости, ответственности, упорству и другим хорошим качествам. Какое ощущение вызывают эти чувства? Удерживайте и защищайте его, создайте для него убежище в своем разуме. Осознайте следующий факт: чтобы быть хорошим человеком, вам не нужно быть кем-то особенным. Смягчитесь внутри, почувствовав облегчение или радость из-за своих хороших качеств. Пусть ощущение порядочности наполнит вас. Попробуйте выразить его в своих действиях и выражении лица. Сядьте, встаньте, пройдитесь и говорите с осознанием, что вы хороший человек. Отметьте это чувство, делая что-то хорошее для других.

А. Почувствуйте, как ощущение порядочности распространяется внутри словно тепло или свет, становится частью вас. Почувствуйте растущую убежденность в том, что вы хороший человек. Представьте себя в сложной ситуации или отношениях, при этом испытывая прочное чувство собственной порядочности. Позвольте этому образу проникнуть в вас. Зная о существовании добра внутри себя, вам не нужно действовать исходя из чувства вины или стыда, не нужно цепляться за заверения других.

Л. Осознайте свои хорошие качества и чувство стыда (или смежные чувства испорченности, неполноценности, ненужности, ущербности, обреченности или непривлекательности). Прочно удерживайте положительные ощущения, включающие такие аспекты, как забота, вежливость и хорошие намерения. Осознайте, что ваши хорошие черты могут быть спрятаны где-то глубоко, однако они есть. Почувствуйте, что хорошее внутри вас прикасается к чувству стыда и смежным чувствам, освещает и согревает их словно восходящее солнце, которое стирает мрачные тени. Почувствуйте свою доброту. При этом постарайтесь осознать и позаботиться о тех своих внутренних частях, которые кажутся грязными или плохими. Затем отпустите негативный материал и удерживайте лишь ощущение того, что вы хороший человек, например желание добра другим. На протяжении следующего часа несколько раз осознавайте лишь нейтральный или позитивный материал. При этом думайте о нейтральном триггере стыда или смежных чувств.

Чуткое самоуважение

В отношениях с другими людьми у нас возникают желания и потребности. Не позаботившись о них, мы вряд ли их удовлетворим. Но если мы будем идти напролом, не учитывая мнение другого человека, то из этого тоже не выйдет ничего хорошего. Чуткое самоуважение предполагает, что сердце и сила сливаются воедино. Это два столпа здоровых отношений. Вы действуете добросовестно и желаете другим добра, но при этом также заботитесь о себе. Вы соблюдаете границы и говорите то, что хотите сказать, при необходимости несколько раз. Вы говорите с достоинством и осознаете свои слова, не вступая в бесполезные ссоры. Вы любите, но не забываете о своих правах и не позволяете себя использовать. Применяя комбинацию из чуткости и самоуважения, вы укрепляете свою способность быть открытым, честным и искренним в отношениях с другими людьми. Когда вы чувствуете себя более сильным, независимым и автономным, вам комфортнее находиться в тесных отношениях.

Н. Осознайте, что вы уже проявляете уважение к себе. В течение дня обращайтесь внимание на моменты, когда вы проявляете честность и самоуверенность, говорите убедительно или полностью выражаете себя. Отмечайте возникающие при этом чувства, особенно если они были приятными. Осознайте, что другие люди не против вашего самоуважения. Осознайте моменты, когда вы одновременно проявляете доброжелательность и силу. Оцените, как это влияет на ваши отношения. Создайте комбинацию из чувств чуткости и самоуважения. Вспомните ситуации, в которых вы проявили доброту и силу. Представьте, что проявляете эти чувства в отношениях, и осознайте, каково это. Можно подумать о том, кого вы любите и уважаете, оставаясь при этом самодостаточной личностью, и представьте, каково это – быть похожим на этого человека.

Е. Удерживайте чувство заботы и самоуважения. Позвольте этому ощущению наполнить ваши руки, грудь и лицо. Дышите глубоко. Помогите этому чувству вырасти внутри вас. В своем сознании боритесь за свое право бороться. Осознайте свои права и тот факт, что счастье других зависит лишь от них, а не от вас. Вспомните или представьте ощущение любви к человеку и комфортного самовыражения. Пусть достоинство и сила отразятся на вашем лице и в голосе. При этом почувствуйте заботу и доброту.

А. Позвольте чувству чуткого самоуважения проникнуть в вас. Позвольте ему изменить вас. Теперь вы чувствуете себя более расслабленным и независимым в своих отношениях, а также испытываете большие сострадания. Почувствуйте, что живете в мире с остальными, ощутите равновесие и возросшее спокойствие. Пусть слабость и враждебность уйдут прочь.

Л. Осознайте самоуважение и любое чувство слабости в отношениях (или смежные ощущения того, что вас подавляют, заставляют молчать или отбросили на задний план). Удерживайте комбинацию силы и заботы на переднем плане своего сознания, постепенно связывая ее с ощущением слабости на заднем плане сознания. Пусть ощущения силы и заботы прикоснутся к слабым и незащищенным участкам внутри вас. Затем отпустите негативный материал и удерживайте лишь чувство чуткого самоуважения. На протяжении следующего часа несколько раз осознавайте лишь нейтральный или позитивный материал. При этом думайте о нейтральном триггере чувства слабости в отношениях.

Любовь

Любовь – это глубокое, мощное, зачастую интенсивное ощущение симпатии, заботы, нежности и преданности. Обычно это относится к другим людям, однако можно испытывать любовь к миру, человечеству в целом, Богу (как бы вы ни представляли это) и самому себе. Любовь остается любовью независимо от того, проявляете вы ее или принимаете. Когда вы любите, сильные желания и навязчивость ослабевают и со временем исчезают.

Н. Найдите в своем сознании ощущение связи с другими людьми, которые ценят вас и желают вам добра. В разуме может присутствовать ощущение того, что кто-то вас любит. Также найдите на переднем или заднем плане своего сознания сердечность и желание другим добра. Осознайте уже имеющееся чувство заботы, защиты, нежности или внимания. Возможно, вы думаете о ком-то, и среди разных мыслей и чувств к этому человеку прячется любовь.

Создайте ощущение того, что вас любят. Подумайте о тех, кто любит или любил вас. Вспомните время, проведенное с этим человеком, или представьте, как находитесь рядом с ним. Мысленно представьте его лицо. Ощутите любовь к вам в его сердце. Осознайте, что вас любят. Подумайте о других людях, которые любили или любят вас. Вновь и вновь впускайте в разум ощущение того, что вас любят (не только люди, но питомцы или духовные существа). Подумайте о своих отношениях, впитайте тот факт, что многие люди ценили, любили или испытывали благодарность к вам. Возьмем еще шире: почувствуйте связь с человечеством, природой и вселенной. Признайте и ощутите свое место и принадлежность к единству.

Постарайтесь почувствовать, что вас уже достаточно любят. При этом можно желать себе больше любви, позволяя себе чувствовать, что в вашей жизни любви достаточно. Теперь вам не нужно стремиться к любви или пытаться изменить то, что происходит в разуме других людей. Вам не нужно убеждать их в том, что вы отличный человек, не нужно заставлять их быть с вами или любить вас. Стресс и беспокойство, любая боль, утрата или сильное желание отступают.

Создайте ощущение того, что вас любят, вспомнив о том, кого вы любите сами. Подумайте о тех, кого вы любите, уважаете или цените, к кому вы испытываете сострадание. Подумайте о людях, которых вы счастливы видеть. Поддерживайте чувство любви. Осознайте, что от вас исходит любовь.

Е. Откройте чувствую любви, помогите ему длиться дольше, вырасти и стать более насыщенным. Впустите любовь, ощутите, как от вас исходят тепло, забота и пожелания добра. Пусть ощущения того, что вы любите и любимы, сольются в единое чувство любви. Любовь проникает в вас и исходит от вас. Почувствуйте, что вы обрели любовь. Можно также помедитировать: сделайте любовь объектом своего внимания и осознания. Почувствуйте, каково это – дышать, сидеть, ходить, смотреть, брать что-то, двигаться, говорить или действовать с любовью.

А. Почувствуйте и осознайте, что любовь распространяется внутри вас. Пусть она станет основой вашего разума, и пусть разум примет форму любви. Представьте, что живете, испытывая любовь. Позвольте этому чувству проникнуть в вас. Вы становитесь любовью, а любовь становится вами. Теперь нет никаких оснований для привязанности или других разладов в ваших отношениях.

Л. Почувствуйте любовь на переднем плане сознания, а также обиду (или смежные чувства, например гнев) на заднем плане. Пусть любовь прикоснется к обиде и смягчит ее. Дышите любовью, почувствуйте, как она охватывает участки внутри вас, которые не получили любви. Постарайтесь почувствовать, как они принимают любовь и смягчаются. Затем отпустите негативный материал и удерживайте лишь чувство любви. На протяжении следующего часа несколько раз осознавайте лишь нейтральный или позитивный материал. При этом думайте о нейтральном триггере чувства обиды.

Поверьте в любовь и следуйте за этой верой. Это удивительно, но любовь в большей степени, чем любое другое чувство, способна вернуть вас домой. Домой – в состояние покоя вашего мозга, в ощущение внутренней силы и спокойствия, к своей доброте. Как бы вы ни проявляли любовь, она окажет воздействие на вас и приведет вас домой – в состояние счастья.

Эпилог

Я надеюсь, что убедил вас в полезности принятия хорошего. Эта практика благотворна не только для отдельных людей, но и для всего мира в целом.

Реактивный режим работы мозга, помогавший человечеству выживать, сегодня негативно влияет на нашу планету. Большую часть прошедших 60 миллионов лет наши предки – приматы и первобытные люди – жили маленькими группами, занимаясь охотой и собирательством. Чтобы выжить, предки разделяли «мы» и «они»: необходимо было быть среди «своих», при этом не доверяя «чужим» и зачастую атакуя их^[203]. Сегодня подобная тенденция разжигает конфликты между политическими, этническими и религиозными группами. Из-за нее возрастают напряженность и агрессия между нациями. Это действительно серьезная проблема: мы снабдили мозг каменного века ядерным оружием. При этом напуганный, алчный и самовлюбленный

реактивный мозг стремится к жадному поглощению ограниченных ресурсов Земли. Это ведет к вырубке лесов, массовому вымиранию живых видов и глобальному потеплению.

Объективные условия жизни наших предков вынуждали их постоянно находиться в красном реактивном режиме. У них не было возможности стабильно удовлетворять свои базовые потребности в безопасности, удовольствии и социальных связях. Но сегодня люди обладают необходимыми ресурсами и способны защитить, прокормить и позаботиться о каждом. Мы можем сделать это, стоит только захотеть. Раньше такой возможности не было, поэтому на установку новой реальности требуется время. Управление этой беспрецедентной возможностью станет главной сюжетной линией последующих сотен, если не тысяч лет.

Чтобы воплотить эту возможность, недостаточно просто улучшить внешние условия, например доступность чистой воды или образования, хотя они тоже важны. Как минимум одно поколение людей могло удовлетворить основные потребности каждого человека, однако этого не произошло, и сегодня мир по-прежнему утопает в бедности и несправедливости. Даже в развитых странах, например США, в повседневной жизни людей присутствует много страха, разочарований и страданий. С учетом предрасположенности мозга к красному режиму мы также должны совершенствовать собственное сознание, формируя внутренние силы и постоянное ощущение того, что главные потребности уже удовлетворены. Тогда мы не будем такими уязвимыми перед коммерческими и политическими манипуляциями. Они эффективны, лишь когда мы испытываем чувство нехватки или тревоги.

Представьте мир, в котором критическая масса людей – 100 миллионов? миллиард? больше? – ежедневно проводит значительную часть дня, а то и весь день в адаптивном режиме. В конечном итоге наступит переломный момент – произойдет качественное изменение курса человеческой истории. Люди будут так же закрывать двери на ночь, стремиться к прибыли, не соглашаться и соперничать друг с другом. Им по-прежнему будут нужны ценности и добродетели. Но древнее внутреннее пламя страха, разочарований и страданий ослабнет или погаснет из-за отсутствия топлива. Вспомните, как вы чувствуете себя, испытывая базовое чувство спокойствия, удовлетворения и любви. Вспомните, каково это – быть с людьми, которые находятся в этом состоянии. Представьте, как бы изменились отношения в семье, на работе и в обществе, если бы каждый из нас находился в зеленом адаптивном режиме. Представьте, как компании относились бы к своим сотрудникам, как работали бы правительства и как нации взаимодействовали бы друг с другом.

Это не утопия. Адаптивный режим мозга является нашим внутренним домом. Ради нашего блага и блага наших детей я надеюсь, что скоро мы все окажемся дома.

Библиография

Adler, Michael G., Nancy Fagley. Appreciation: Individual Differences in Finding Value and Meaning as a Unique Predictor of Subjective Well-Being // *Journal of Personality.* 2005. 73. P. 79–114.

Agren, Thomas, Jonas Engman, Andreas Frick, Johannes Bjorkstrand, ElnaMarie

Larsson, Tomas Furmark, Mats Fredrikson. Disruption of Reconsolidation Erases a Fear Memory Trace in the Human Amydala // *Science.* 2012. 337. P. 1550–1552.

Alvord, Mary Karapetian, Judy Johnson Grados. Enhancing Resilience in Children: A Proactive Approach // *Professional Psychology: Research and Practice.* 2005. 36 (3). P. 238–245.

Balter, Michael. New Light on Revolutions That Weren't // *Science.* 2012. 336. P. 530–561.

Baumeister, Roy, Ellen Bratlavsky, Catrin Finkenauer, Kathleen Vohs. Bad Is Stronger Than Good // *Review of General Psychology.* 2001. 5. P. 323–370. *Becker, Craig M., Mary Alice Glascoff, W. Michael Felts.* Salutogenesis 30 Years Later: Where Do We Go From Here? // *International Electronic Journal of Health Education.* 2010. 13. P. 25–32.

Berridge, Kent C. Food Reward: Brain Substrates of Wanting and Liking // *Neuroscience Biobehavioral Review.* 1996. 20 (1). P. 1–25.

- Berridge, Kent C.* Wanting and Liking: Observations from the Neuroscience and Psychology Laboratory // *Inquiry*. 2009. 52 (4). P. 378–398.
- Berridge, Kent C., Chao-Yi Ho, Jocelyn M. Richard, Alexandra G. Di Feliceantonio.* The Tempted Brain Eats: Pleasure and Desire Circuits in Obesity and Eating Disorders // *ScienceDirect*. 2010. 1350. P. 43–64.
- Black, Paul H.* The Inflammatory Response Is an Integral Part of the Stress Response: Implications for Atherosclerosis, Insulin Resistance, Type II Diabetes, and Metabolic Syndrome X // *Brain, Behavior, & Immunity*. 2003. 17. P. 350364.
- Black, Paul H.* Stress and the Inflammatory Response: A Review of Neurogenic Inflammation // *Brain, Behavior, & Immunity*. 2002. 16. P. 622–653.
- Boehm, Christopher.* Ancestral Hierarchy and Conflict // *Science*. 2012. 336. P. 844–847.
- Bouton, Mark E.* Context and Behavioral Processes in Extinction // *Learning & Memory*. 2004. 11. P. 485–494.
- Bowles, Samuel.* Did Warfare Among Ancestral Hunter-Gatherers Affect the Evolution of Human Social Behaviors? // *Science*. 2009. 324. P. 1293–1298. *Bowles, Samuel.* Warriors, Levelers, and the Role of Conflict in Human Social Evolution // *Science*. 2012. 336. P. 876–878.
- Broadbent, Elizabeth, Arman Kahokehr, Roger J. Booth, Janine Thomas, John A. Windsor, Christina M. Buchanan, Benjamin R. L. Wheeler, Tarik Sammour, Andrew G. Hill.* A Brief Relaxation Intervention Reduces Stress and Improves Surgical Wound Healing Response: A Randomised Trial // *Brain, Behavior, & Immunity*. 2012. 26 (2). P. 212–217.
- Bryant, Fred B.* A Four-Factor Model of Perceived Control: Avoiding, Coping, Obtaining, and Savoring // *Journal of Personality*. 1989. 57 (4). P. 773–797.
- Bryant, Fred B., Erica D. Chadwick, Katharina Kluwe.* Understanding the Processes That Regulate Positive Emotional Experience: Unsolved Problems and Future Directions for Theory and Research on Savoring // *International Journal of Wellbeing*. 2011. 1 (1). P. 107–126.
- Bryant, Fred B., Colette M. Smart, Scott P. King.* Using the Past to Enhance the Present: Boosting Happiness Through Positive Reminiscence // *Journal of Happiness Studies*. 2005. 6. P. 227–260.
- Bryant, Fred B., Joseph Veroff.* *Savoring: A New Model of Positive Experience*. Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc., 2007.
- Burgdorf, Jeffery, Jaak Panksepp.* The Neurobiology of Positive Emotions // *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*. 2006. 30. P. 173–187.
- Calder, Andrew J., Andrew D. Lawrence, Andrew W. Young.* Neuropsychology of Fear and Loathing // *Nature*. 2001. 2. P. 353–363.
- Campbell, Stephanie, Michael Marriott, Claude Nahmias, Glenda M. MacQueen.* Lower Hippocampal Volume in Patients Suffering from Depression: A MetaAnalysis // *American Journal of Psychiatry*. 2001. 161 (4). P. 598–607.
- Chida, Yoichi, Andrew Steptoe.* Positive Psychological Well-Being and Mortality: A Quantitative Review of Prospective Observational Studies // *Psychosomatic Medicine*. 2008. 70 (7). P. 741–756.
- Choi, Jung-Kyoo, Bowles, Samuel.* The Coevolution of Parochial Altruism and War // *Science*. 2007. 318. P. 636–640.
- Christoffel, Daniel J., Sam A. Golden, Scott J. Russo.* Structural and Synaptic Plasticity in Stress-Related Disorders // *Reviews in Neurosciences*. 2011. 22 (5). P. 535–549.

- Cohn, Michael A., Barbara L. Fredrickson, Stephanie L. Brown, Joseph A. Mikels, Anne M. Conway.* Happiness Unpacked: Positive Emotions Increase Life Satisfaction by Building Resilience // *Emotion*. 2009. 9. P. 361–368.
- Critchley, Hugo D.* Neural Mechanisms of Autonomic, Affective, and Cognitive Integration // *Journal of Comparative Neurology*. 2005. 493. P. 154–166. *Critchley, Hugo D., Yoko Nagai.* How Emotions Are Shaped by Bodily States // *Emotion Review*. 2012. 4 (2). P. 163–168.
- Cunningham, William A., Tobias Brosch.* Motivational Salience: Amygdala Tuning from Traits, Needs, Values, and Goals // *Current Directions in Psychological Science*. 2012. 21 (1). P. 54–59.
- Cunningham, William A., Tabitha Kirkland.* The Joyful, Yet Balanced Amygdala: Moderated Responses to Positive But Not Negative Stimuli in Trait Happiness // *Social Cognitive and Affective Neuroscience*. 2013. April 5. e-pub ahead of print.
- Cunningham, William A., Carol L. Raye, Macia K. Johnson.* Neural Correlates of Evaluation Associated with Promotion and Prevention Regulatory Focus // *Cognitive, Affective, and Behavioral Neuroscience*. 2005. 5 (2). P. 202–211.
- Decety, Jean, Philip L. Jackson.* The Functional Architecture of Human Empathy // *Behavioral and Cognitive Neuroscience Reviews*. 2004. 3. P. 71–100.
- Decety, Jean, Margarita Svetlova.* Putting Together Phylogenetic and Ontogenetic Perspectives on Empathy // *Developmental Cognitive Neuroscience*. 2011. 2 (1). P. 1–24.
- Diener, Ed, Micaela Y. Chan.* Happy People Live Longer: Subjective WellBeing Contributes to Health and Longevity // *Applied Psychophysiology*. 2011. 3 (1). P. 1–43.
- Duman, Ronald S., George K. Aghajanian.* Synaptic Dysfunction in Depression: Potential Therapeutic Targets // *Science*. 2012. 338. P. 68–72.
- Dusek, Jeffery A., Hasan H. Out., Ann L. Wohlhueter, Manoj Bhasin, Luiz F. Zerbini, Marie G. Joseph, Herbert Benson, Towia A. Libermann.* Genomic Counter-Stress Changes Induced by the Relaxation Response // *PLoS One*. 2008. 3. e2576.
- Ecker, Bruce, L. Hulley.* Depth Oriented Brief Therapy: How to Be Brief When You Were Trained to Be Deep, and Vice Versa. San Francisco: Jossey-Bass, 1996.
- Ecker, Bruce, Brian Toomey.* Depotentiation of Symptom-Producing Implicit Memory in Coherence Therapy // *Journal of Constructivist Psychology*. 2008. 21 (2). P. 87–150.
- Efferson, Charles, Rafael Lalive, Ernst Fehr.* The Coevolution of Cultural Groups and Ingroup Favoritism // *Science*. 2008. 321. P. 1844–1849.
- Emmons, Robert.* Thanks! How the Science of Gratitude Can Make You Happier. New York: Houghton Mifflin Harcourt, 2007.
- Emmons, Robert A., Michael McCullough.* Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life // *Journal of Personality and Social Psychology*. 2003. 84 (2). P. 377–389. *Emmons, Scott W.* The Mood of a Worm // *Science*. 2012. 338. P. 475–476. *Esch, Tobias, George B. Stefano.* The Neurobiology of Stress Management // *Neuroendocrinology Letters*. 2010. 31 (1). P. 19–39.
- Fagley, Nancy.* Appreciation Uniquely Predicts Life Satisfaction Above Demographics, the Big 5 Personality Factors, and Gratitude // *Personality and Individual Differences*. 2012. 53. P. 59–63.
- Fehr, Ernst.* Human Behaviour: Don't Lose Your Reputation // *Nature*. 2004. 432. P. 449–450.

- Fehr, Ernst, Bettina Rockenbach.* Human Altruism: Economic, Neural, and Evolutionary Perspectives // *Current Opinion in Neurobiology*. 2004. 14 (6). P. 784–790.
- Feldman, Daniel.* Synaptic Mechanisms for Plasticity in Neocortex // *Annual Review of Neuroscience*. 2009. 32. P. 33–55.
- Feldman, Greg C., Jutta Joormann, Sheri L. Johnson.* Responses to Positive Affect: A Self-Report Measure of Rumination and Dampening // *Cognitive Therapy and Research*. 2008. 32 (4). P. 507–525.
- Folkman, Susan, Judith Moskowitz.* Positive Affect and the Other Side of Coping // *American Psychologist*. 2000. 55. P. 647–654.
- Fredrickson, Barbara.* Positivity: Top-Notch Research Reveals the 3 to 1 Ratio That Will Change Your Life. New York: Three Rivers Press, 2009.
- Fredrickson, Barbara L., Michael A. Cohn, Kimberly A. Coffey, Jolynn Pek, Sandra M. Finkel.* Open Hearts Build Lives: Positive Emotions, Induced Through Loving-Kindness Meditation, Build Consequential Personal Resources // *Journal of Personality and Social Psychology*. 2008. 95 (5). P. 1045–1062.
- Fredrickson, Barbara, Robert Levenson.* Positive Emotions Speed Recovery from the Cardiovascular Sequelae of Negative Emotions // *Psychology Press*. 1998. 12. P. 191–220.
- Fredrickson, Barbara L., Michele M. Tugade, Christian E. Waugh, Gregory R. Larkin.* What Good Are Positive Emotions in Crisis? A Prospective Study of Resilience and Emotions Following the Terrorist Attacks on the U.S. on 9/11/01 // *Journal of Personality and Social Psychology*. 2003. 84 (2). P. 365–376. *Fry, Douglas P.* Life Without War // *Science*. 2012. 336. P. 879–884.
- Gabbard, Glen O.* A Neurobiologically Informed Perspective on Psychotherapy // *British Journal of Psychiatry*. 2000. 177. P. 117–122.
- Gable, Shelly L., Harry T. Reis, Emily A. Impett, Evan R. Asher.* What Do You Do When Things Go Right? The Intrapersonal and Interpersonal Benefits of Sharing Positive Events // *Journal of Personality and Social Psychology*. 2004. 87 (2). P. 228–245.
- Garavan, Hugh, Cara J. Pendergrass, Thomas Ross, Elliot A. Stein, Robert Risinger.* Amygdala Response to Both Positively and Negatively Valenced Stimuli // *Neuroreport*. 2001. 12 (12). P. 2779–2783.
- Юджин Джендлин.* Фокусирование. М.: Корвет, 2016.
- Germer, Christopher.* The Mindful Path to Self-Compassion: Freeing Yourself from Destructive Thoughts and Emotions. New York: The Guilford Press, 2009. *Gerstner, Wulfram, Henning Sprekeler, Gustavo Deco.* Theory and Simulation in Neuroscience // *Science*. 2012. 338. P. 60–65.
- Gilbert, Paul.* The Compassionate Mind: A New Approach to Life's Challenges. Oakland, Calif.: New Harbinger Publications, Inc., 2010.
- Gilbert, Paul.* Introducing Compassion-Focused Therapy // *Advances in Psychiatric Treatment*. 2009. 14. P. 199–208.
- Gogolla, Nadine, P. Caroni, A. Luthi, C. Herry.* Perineuronal Nets Protect Fear Memories from Erasure // *Science*. 2009. 325. P. 1258–1261.
- Gottman, John.* Why Marriages Succeed or Fail: And How You Can Make Yours Last. New York: Simon & Schuster, 1995.

Gould, Rebecca L., Mark C. Couson, Robert J. Howard. Cognitive Behavioral Therapy for Depression in Older People: A Meta-Analysis and MetaRegression of Randomized Controlled Trails // *Journal of the American Geriatrics Society.* 2012. 60 (10). P. 1817–1830.

Gruber, June. Can Feeling Too Good Be Bad? Positive Emotion Persistence (PEP) in Bipolar Disorder // *Current Directions in Psychological Science.* 2011. 20 (4). P. 217–221.

Gutsell, Jennifer N., Michael Inzlicht. Empathy Constrained: Prejudice Predicts Reduced Mental Simulation of Actions During Observation of Outgroups // *Journal of Experimental Social Psychology.* 2010. 46. P. 841–845.

Hamann, Stephan B., Timothy D. Ely, John M. Hoffman, Clinton D. Kilts. Ecstasy and Agony: Activation of the Human Amygdala in Positive and Negative Emotion // *Psychological Science.* 2002. 13 (2). P. 135–141.

Hanh, Thich Nhat. *Being Peace.* Berkeley: Parallax Press, 2005.

Hanrahan, Fidelma, Andy P. Field, Fergal W. Jones, Graham C. L. Davey. A MetaAnalysis of Cognitive Therapy for Worry in Generalized Anxiety Disorder // *Clinical Psychology Review.* 2013. 33 (1). P. 120–132.

Harris, Lasana T., Susan T. Fiske. Social Groups That Elicit Disgust Are Differentially Processed in mPFC // *Social Cognitive and Affective Neuroscience.* 2007. 2. P. 45–51.

Heinrichs, Markus, Thomas Baumgartner, Clemens Kirschbaum, Ulrike Ehlert. Social Support and Oxytocin Interact to Suppress Cortisol and Subjective Responses to Psychosocial Stress // *Biological Psychiatry.* 2003. 54. P. 1389–1398.

Herman, Judith. *Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence – from Domestic Abuse to Political Terror.* New York: BasicBooks, 1997.

Higgins, E. Tory. Beyond Pleasure and Pain // *American Psychologist.* 1997. 52 (12). P. 1280–1300.

Ho, Victoria M., Ji-Anne Lee, Kelsey C. Martin. The Cell Biology of Synaptic Plasticity // *Science.* 2011. 334. P. 623–628.

Hofmann, Stefan G., Anu Asnaani, Imke J. J. Vonk, Alice T. Sawyer, Angela Fang. The Efficacy of Cognitive Behavioral Therapy: A Review of MetaAnalyses // *Cognitive Therapy and Research.* 2012. 36 (5). P. 427–440.

Holzel, Britta K., Ulrich Ott, Tim Gard, Hannes Hempel, Martin Weygandt, Katrin Morgen, Dieter Vaitl. Investigation of Mindfulness Meditation Practitioners with Voxel-Based Morphometry // *Social Cognitive and Affective Neuroscience.* 2008. 3. P. 55–61.

IsHak, Waguih William, Maria Kahloond, Hala Fakhrye. Oxytocin's Role in Enhancing Well-Being: A Literature Review // *Journal of Affective Disorders.* 2011. 130 (1). P. 1–9.

Kahneman, Daniel, Amos Tversky. Prospect Theory: An Analysis of Decision Under Risk // *Econometrica.* 1979. 47 (2). P. 163–292.

Эрик Кандель. В поисках памяти. Возникновение новой науки о человеческой психике. М.: Астрель, 2012.

Эрик Кандель. A New Intellectual Framework for Psychiatry // *American Journal of Psychiatry.* 1998. 155. P. 457–469.

Karatsoreos, Inga N., Bruce S. McEwen. Psychobiological Allostasis: Resistance, Resilience, and Vulnerability // *Trends in Cognitive Sciences.* 2011. 15 (12). P. 576–584.

Kashdan, Todd. *Curious? Discover the Missing Ingredient to a Fulfilling Life.* New York: William Morrow, 2009.

- Kegel, Cornelia A. T., Adriana G. Bus, Marinus H. van Ijzendoorn.* Differential Susceptibility in Early Literacy Instruction Through Computer Games: The Role of the Dopamine D4 Receptor Gene (DRD4) // *Mind, Brain, and Education*. 5. P. 71–78.
- Keltner, Dacher.* *Born to Be Good: The Science of a Meaningful Life.* New York: W.W. Norton & Company, Inc., 2009.
- Kermer, Deborah A., Erin Driver-Linn, Timothy D. Wilson, Daniel T. Gilbert.* Loss Aversion Is an Affective Forecasting Error // *Psychological Science*. 2006. 17 (8). P. 649–653.
- Keverne, Eric B., Nicholas D. Martensz, Bernadette Tuite.* Beta-Endorphin Concentrations in Cerebrospinal Fluid of Monkeys Are Influenced by Grooming Relationships // *Psychoneuroendocrinology*. 1989. 14. P. 155–161.
- Kirby, E. D., A. R. Friedman, D. Covarrubias, C. Ying, W. G. Sun, K. A. Goosens, R. M. Sapolsky, D. Kaufer.* Basolateral Amygdala Regulation of Adult Hippocampal Neurogenesis and Fear-Related Activation of Newborn Neurons // *Molecular Psychiatry*. 2012. 17. P. 527–536.
- Klimecki, Olga M., Susanne Leiberg, Claus Lamm, Tania Singer.* Functional Neural Plasticity and Associated Changes in Positive Affect After Compassion Training // *Cerebral Cortex*. 2012. 6. doi: 10.1093/cercor/bhs142 PII: bhs142. *Korn, Deborah L., Andrew M. Leeds.* Preliminary Evidence of Efficacy for EMDR Resource Development and Installation in the Stabilization Phase of Treatment of Complex Posttraumatic Stress Disorder // *Journal of Clinical Psychology*. 2002. 58 (12). P. 1465–1487.
- Langston, Christopher A.* Capitalizing on and Coping with Daily-Life Events: Expressive Responses to Positive Events // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1994. 67. P. 1112–1125.
- Lazar, Sara W., Catherine E. Kerr, Rachel H. Wasserman, Jeremy R. Gray, Douglas N. Greve, Micheal T. Treadway, Metta McGarvey, Brian T. Quinn, Jeffery A. Dusek, Herbert Benson, Scott L. Rauch, Christopher I. Moore, Bruce Fisch.* Meditation Experience Is Associated with Increased Cortical Thickness // *Neuroreport*. 2005. 16. P. 1893–1897.
- Leary, Mark R., Eleanor B. Tate, Claire E. Adams, Ashley Batts, Allen Jessica Hancock.* Self-Compassion and Reactions to Unpleasant Self-Relevant Events: The Implications of Treating Oneself Kindly // *Journal of Personality*. 2007. 92. P. 887–904.
- LeDoux, Joseph E.* *Synaptic Self: How Our Brains Become Who We Are.* New York: Penguin Books, 2003.
- Leussis, M. P., S. L. Andersen.* Is Adolescence a Sensitive Period for Depression? Behavioral and Neuroanatomical Findings from a Social Stress Model // *Synapse*. 2007. 62 (1). P. 22–30.
- Levine, Peter A.* *In an Unspoken Voice: How the Body Releases Trauma and Restores Goodness.* Berkeley: North Atlantic Books, 2010.
- Leyro, Teresa M.* Distress Tolerance and Psychopathological Symptoms and Disorders: A Review of the Empirical Literature Among Adults // *Psychological Bulletin*. 2010. 136 (4). P. 576–600.
- Liberzon, Israel, K., Luan Phan, Laura R. Decker, Stephan F. Taylor.* Extended Amygdala and Emotional Salience: A PET Activation Study of Positive and Negative Affect // *Neuropsychopharmacology*. 2003. 28 (4). P. 726–733.
- Lim, Byung Kook, Kee Wui Huang, Brad A. Grueter, Patrick E. Rothwell, Robert C. Malenka.* Anhedonia Requires MC4R-Mediated Synaptic Adaptations in Nucleus Accumbens // *Nature*. 2012. 487. P. 183–189.
- Luders, Eileen, Arthur W. Toga, Natasha Lepore, Christian Gaser.* The Underlying Anatomical Correlates of Long-Term Meditation: Larger Hippocampal and Frontal Volumes of Gray Matter // *NeuroImage*. 2009. 45. P. 672–678.

Luskin, Frederic, Megan Reitz, Kathryn Newell, Thomas Gregory Quinn, William Haskell. A Controlled Pilot Study of Stress Management Training of Elderly Patients with Congestive Heart Failure // *Preventive Cardiology*. 2002. 5. P. 168–174.

Соня Любомирски. Психология счастья. Новый подход. СПб: Питер, 2017. *Lyubomirsky, Sonja, Kennon M. Sheldon, David Schkade.* Pursuing Happiness: The Architecture of Sustainable Change // *Review of General Psychology*. 2005. 9 (2). P. 111–131.

MacLean, Paul D. The Triune Brain in Evolution: Role in Paleocerebral Functions. New York: Springer, 1990.

Maguire, Eleanor, David Gadian, Ingrid Johnsrude, Catriona Good, John Ashburner, Richard Frackowiak, Christopher Frith. Navigation-Related Structural Change in the Hippocampi of Taxi Drivers // *National Academy of Sciences*. 2000. 87. P. 4398–4403.

Maslow, Abraham. The Farther Reaches of Human Nature. New York: Penguin, 1993.

McCullough, Michael, Shelley D. Kirkpatrick, Robert A. Emmons, David B. Larson. Is Gratitude a Moral Affect? // *Psychological Bulletin*. 2001. 127 (2). P. 249–266. *McEwen, Bruce S.* Protective and Damaging Effects of Stress Mediators: Central Role of the Brain // *Dialogues in Clinical Neuroscience*. 2006. 8 (4). P. 367–381. *McEwen, Bruce S.* Stress, Adaptation, and Disease: Allostasis and Allostatic Load // *Annals of the New York Academy of Sciences*. 1998. 840. P. 33–44.

McEwen, Bruce, Peter Gianaros. Central Role of the Brain in Stress and Adaptation: Links to Socioeconomic Status, Health, and Disease // *Annals of the New York Academy of Sciences*. 2010. 1186. P. 190–222.

McEwen, Bruce, Peter Gianaros. Stress- and Allostasis-Induced Brain Plasticity // *Annual Review of Medicine*. 2011. 62. P. 431–435.

Келли Макгонигал. Сила воли. Как развить и укрепить. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2012.

McPherron, Shannon P., Zeresenay Alemseged, Curtis W. Marean, Jonathan G.

Wynn, Denne Reed, Denis Geraads, Rene Bobe, Hamdallah A. Bearat. Evidence for Stone-Tool Assisted Consumption of Animal Tissues Before 3.39 Million Years Ago at Dikika, Ethiopia // *Nature*. 2010. 446. P. 857–860.

Meyer-Lindenberg, Andreas. Impact of Prosocial Neuropeptides on Human Brain Function // *Progress in Brain Research*. 2008. 170. P. 463–470.

Mika, Agnieszka, G. J. Mazur, A. N. Hoffman, J. S. Talboom, H. A. Bimonte-Nelson, F. Sanabria, C. D. Conrad. Chronic Stress Impairs Prefrontal Cortex-Dependent Response Inhibition and Spatial Working Memory // *Behavioral Neuroscience*. 2012. 126 (5). P. 605–619.

Milton, Amy L., Barry J. Everitt. Wiping Drug Memories // *Science*. 2012. 336. P. 167–168.

Moll, Jorge, Frank Krueger, Roland Zahn, Matteo Pardini, Ricardo de Oliveira Souza, Jordan Grafman. Human Fronto-Mesolimbic Networks Guide Decisions About Charitable Donation // *Proceedings of the National Academy of Sciences*. 2006. 103. P. 15623–15628.

Monfils, Marie-H., Kiriana K. Cowansage, Eric Klann, Joseph E. LeDoux. Extinction-Reconsolidation Boundaries: Key to Persistent Attenuation of Fear Memories // *Science*. 2009. 324. P. 951–955.

Mongillo, Gianluigi, Omri Barak, Misha Tsodyks. Synaptic Theory of Working Memory // *Science*. 2008. 319. P. 1543–1546.

Morris, J. S., K. J. Friston, C. Buchel, C. D. Frith, A. W. Young, A. J. Calder, R. J. Dolan. A Differential Neural Response in the Human Amygdala to Fearful and Happy Facial Expressions // *Nature*. 1996. 383. P. 812–815.

- Morris, J. S., A. Ohman, R. J. Dolan.* Conscious and Unconscious Emotional Learning in the Human Amygdala // *Nature*. 1998. 393. P. 467–470.
- Nader, Karim.* Memory Traces Unbound // *Trends in Neurosciences*. 2003. 26 (2). P. 65–70.
- Nader, Karim, Glenn E. Schafe, Joseph. E. LeDoux.* The Labile Nature of Consolidation Theory // *Nature*. 2000. 1 (3). P. 216–219.
- Neff, Kristin D.* Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Onself // *Self and Identity*. 2003. 2 (2). P. 85–101.
- Neff, Kristin D.* Self-Compassion, Self-Esteem, and Well-Being // *Social and Personality Psychology Compass*. 2011. 5 (1). P. 1–12.
- Neumann, Inga D.* Brain Oxytocin: A Key Regulator of Emotional and Social Behaviours in Both Females and Males // *Journal of Neuroendocrinology*. 2008. 20. P. 858–865.
- Niedenthal, Paula.* Embodying Emotion // *Science Magazine*. 2007. 316. P. 1002–1005.
- Nowak, Martin A., Sigmund, Karl.* Evolution of Indirect Reciprocity // *Nature*. 2005. 437. P. 1291–1298.
- Ogden, Pat.* *Trauma and the Body: A Sensorimotor Approach to Psychotherapy*. New York: W. W. Norton & Company, 2006.
- Olatunji, Bunmi O., M. L. Davis, M. B. Powers, J. A. Smits.* Cognitive Behavioral Therapy for Obsessive-Compulsive Disorder: A Meta-Analysis of Treatment Outcome and Moderators // *Journal of Psychiatric Research*. 2013. 47 (1). P. 33–41.
- Olszewski, Pawel K., Anica Klockars, Helgi B. Schioth, Allen S. Levine.* Oxytocin as Feeding Inhibitor: Maintaining Homeostasis in Consummatory Behavior // *Pharmacology Biochemistry and Behavior*. 2010. 97. P. 47–54.
- Ostby, Ylva, Kristine B. Walhovda, Christian K. Tamnes, Hakon Grydeland, Lars Tjelta Westlye, Anders M. Fjell.* Mental Time Travel and Default Mode Network Functional Connectivity in the Developing Brain // *Proceedings of the National Academy of Sciences*. 2012. 109 (42). P. 16800-16804.
- Palmer, Linda, Gary Lynch.* A Kantian View of Space // *Science*. 2010. 328. P. 1487–1488.
- Panksepp, Jaak.* Affective Consciousness: Core Emotional Feelings in Animals and Humans // *Consciousness & Cognition*. 2005. 14 (1). P. 30–80.
- Panksepp, Jaak.* *Affective Neuroscience: The Foundations of Human and Animal Emotions*. New York: Oxford University Press, 1998.
- Paradiso, Sergio.* Cerebral Blood Flow Changes Associated with Attribution of Emotional Valence to Pleasant, Unpleasant, and Neutral Visual Stimuli in a PET Study of Normal Subjects // *American Journal of Psychiatry*. 1999. 156 (10). P. 1618–1629.
- Parfitt, Gustavo Morrone, Andrea Kraemer Barbosa, Renan Costa Campos, Andre Peres Koth, Daniela Marti Barros.* Moderate Stress Enhances Memory Persistence: Are Adrenergic Mechanisms Involved? // *Behavioral Neuroscience*. 2012. 126 (5). P. 729–730.
- Park, Nansook.* Character Strengths: Research and Practice // *Journal of College & Character*. 2009. 10 (4). P. 1–10.
- Pecina, S., Kent C. Berridge.* Hedonic Hot Spot in Nucleus Accumbens Shell: Where Do Mu-Opioids Cause Increased Impact of Sweetness? // *Journal of Neuroscience*. 2005. 25 (50). P. 11777-11786.
- Pennisi, Elizabeth.* Nervous System May Have Evolved Twice // *Science*. 2013. 339. P. 391.

Peterson, Christopher, Willibald Ruch, Ursula Beermann, Nansook Park, Martin Seligman. Strengths of Character, Orientations to Happiness, and Life Satisfaction // *Journal of Positive Psychology*. 2007. 2 (3). P. 149–156.

Placais, Pierre-Yves, Thomas Preat. To Favor Survival Under Food Shortage, the Brain Disables Costly Memory // *Science*. 2013. 339. P. 440–442.

Porges, Stephen W. The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, and Self-Regulation. New York: W.W. Norton & Company, 2011.

Pressman, S., S. Cohen. Does Positive Affect Influence Health? // *Psychological Bulletin*. 2005. 131. P. 925–971.

Price, Tom F., L. W. Dieckman, Eddie Harmon-Jones. Embodying Approach Motivation: Body Posture Influences Startle Eyeblink and Event-Related Potential Responses to Appetitive Stimuli // *Biological Psychology*. 2012. 90. P. 211–217. *Price, Tom F., Carly K. Peterson, Eddie Harmon-Jones.* The Emotive Neuroscience of Embodiment // *Motivation and Emotion*. 2012. 36 (1). P. 27–37.

Quoidbach, Jordi, Elizabeth V. Berry, Michel Hansenne, Miroslaw Mikolajczak. Positive Emotion Regulation and Well-Being: Comparing the Impact of Eight Savoring and Dampening Strategies // *Personality and Individual Differences*. 2010. 49 (5). P. 368–373.

Rees, Brian. Overview of Outcome Data of Potential Mediation Training for Soldier Resilience // *Military Medicine*. 2011. 176 (11). P. 1232–1242.

Roberts-Wolfe, Douglas, Matthew D. Sacchet, Elizabeth Hastings, Harold Roth,

Willoughby Britton. Mindfulness Training Alters Emotional Memory Recall Compared to Active Controls: Support for an Emotional Information Processing Model of Mindfulness // *Frontiers in Human Neuroscience*. 2012. 6. P. 1–13. *Rozin, Paul, Edward Royzman.* Negativity Bias, Negativity Dominance, and Contagion // *Personality & Social Psychology Review*. 2001. 5. P. 296–320. *Роберт Сапольски.* Психология стресса. СПб.: Питер, 2015.

Schachter, Daniel L. Adaptive Constructive Processes and the Future of Memory // *American Psychologist*. 2012. 67 (8). P. 603–613.

Schachter, Daniel L. The Seven Sins of Memory: How the Mind Forgets and Remembers. New York: Houghton Mifflin Harcourt Books, 2002.

Schiller, Daniela, Marie H. Monfils, Candace M. Raio, David C. Johnson, Joseph E.

LeDoux, Elizabeth A. Phelps. Preventing the Return of Fear in Humans Using Reconsolidation Update Mechanisms // *Nature*. 2010. 463. P. 49–53.

Seeley, William W., Vinod Menon, Alan F. Schatzberg, Jennifer Keller, Gary H. Glover, Heather Kenna, Allan L. Reiss, Michael D. Greicius. Dissociable Intrinsic Connectivity Networks for Salience Processing and Executive Control // *The Journal of Neuroscience*. 2007. 27. P. 2356–2349.

Мартин Селигман. Путь к процветанию. Новое понимание благополучия и счастья. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2012.

Мартин Селигман. Как научиться оптимизму. Измените взгляд на мир и свою жизнь. М.: Альпина Паблишер, 2017.

Seligman, Martin, Tracy A. Steen. Positive Psychotherapy Progress: Empirical Validation of Interventions // *American Psychologist*. 2005. 60 (5). P. 410–421.

Semaw, Sileshi, P. Renne, J. W. K. Harris, C. S. Feibel, R. L. Bernor, N. Fesseha, K. Mowbray. 2.5-Year-Old Stone Tools from Gona, Ethiopia // *Nature*. 1997. 385. P. 333–336.

- Shapiro, Shauna.* Mindfulness and Psychotherapy // *Journal of Clinical Psychology.* 2009. 65. P. 1–6.
- Sharot, Tali.* The Optimism Bias: A Tour of the Irrationally Positive Brain. New York: Vintage, 2011.
- Дэниел Сигел.* Внимательный мозг. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2015.
- Skoglund, Pontus, Helena Malmstrom, Maanasa Raghavan, Jan Stora, Per Hall, Eske Willerslev, M. 'Thomas P. Gilbert, Anders Gotherstrom, Mattias Jakobsson.* Origins and Genetic Legacy of Neolithic Farmers and HunterGatherers in Europe // *Science.* 2012. 336. P. 466–469.
- Smith, Eric Alden.* Communication and Collective Action: The Role of Language in Human Cooperation // *Evolution and Human Behavior.* 2010. 31 (4). P. 231–245.
- Southwick, Steven M., Dennis S. Charney.* The Science of Resilience: Implications for the Prevention and Treatment of Depression // *Science.* 2012. 338. P. 79–82. *Terrier, Nicholas.* Broad Minded Affective Coping (BMAC): A 'Positive' CBT Approach to Facilitating Positive Emotions // *International Journal of Cognitive Therapy.* 2010. 31 (1). P. 65–78.
- Thompson, Evan.* Mind in Life: Biology, Phenomenology, and the Sciences of Mind. Cambridge, Mass.: Harvard University Press, 2007.
- Tommaso, Pizzorusso.* Erasing Fear Memories // *Science.* 2009. 325. P. 12141215.
- Toomey, Brian, Ecker, Bruce.* Competing Visions of the Implications of Neuroscience for Psychotherapy // *Journal of Constructivist Psychology.* 2009. 22. P. 95–140.
- Tugade, Michele.* Positive Emotions and Coping: Examining Dual-Process Models of Resilience. In S. Folkman (ed.), *Oxford Handbook of Stress, Health, and Coping.* New York: Oxford University Press, 2011. P. 186–199.
- Tugade, Michele M., Barbara L. Fredrickson.* Regulation of Positive Emotions: Emotion Regulation Strategies That Promote Resilience // *Journal of Happiness Studies.* 2007. 8. P. 311–333.
- Valente, Thomas W.* Network Interventions // *Science.* 2012. 337. P. 49–53. *van der Kolk, Bessel A.* Traumatic Stress: The Effects of Overwhelming Experience on Mind, Body, and Society. New York: The Guilford Press, 2006.
- Videbech, Poul, Barbaba Ravnkilde.* Hippocampal Volume and Depression: A Meta-Analysis of MRI Studies // *American Journal of Psychiatry.* 2004. 161 (11). P. 1957–1966.
- Viviani, Daniele, Ron Stoop.* Opposite Effects of Oxytocin and Vasopressin on the Emotional Expression of the Fear Response // *Progress in Brain Research.* 2008. 170. P. 207–218.
- Vogel, Gretchen.* Can We Make Our Brains More Plastic? // *Science.* 2012. 338. P. 36–39.
- Vukasovic, Tena, Denis Bratko, Ana Butkovic.* Genetic Contribution to the Individual Differences in Subjective Well-Being: A Meta-Analysis // *Journal for General Social Issues.* 2012. 21. P. 1–17.
- Walsh, Roger.* Lifestyle and Mental Health // *American Psychologist.* 2011. 66. P. 579–592.
- Walsh, Roger.* The Meeting of Meditative Disciplines and Western Psychology // *American Psychologist.* 2006. 61. P. 227–239.
- Wang, Qingsong, Zhenggou Wang, Peifang Zhu, Jianxin Jiang.* Alterations of Myelin Basic Protein and Ultrastructure in the Limbic System at the Early Stage of Trauma-Related Stress Disorder in Dogs // *The Journal of Trauma.* 2004. 55 (3). P. 604–610.
- Wimmer, G. Elliott, Dapha Shohamy.* Preference by Association: How Memory Mechanisms in the Hippocampus Bias Decisions // *Science.* 2012. 338. P. 270273.

Wood, Joanne V., Sara A. Heimpel, John L. Michela. Savoring Versus Dampening: Self-Esteem Differences in Regulating Positive Affect // *Journal of Personality and Social Psychology*. 2003. 85. P. 566–580.

Xu, Xiaojin, Xiangyu Zuo, Xiaoying Wang, Shihui Han. Do You Feel My Pain? Racial Group Membership Modulates Empathic Neural Responses // *Journal of Neuroscience*. 2009. 9 (26). P. 8525–8529.

Yan-Xue Xue, Yi-Xiao Luo, Ping Wu, Hai-Shui Shi, Li-Fen Xue, Chen Chen, Wei-Li Zhu, Zeng-Bo Ding, Yan-ping Bao, Jie Shi, David H. Epstein, Yavin Shaham, Lin Lu. A Memory Retrieval-Extinction Procedure to Prevent Drug Craving and Relapse // *Science*. 2012. 336. P. 241–245.

Yechiam, Eldad, Hochman, Guy. Losses as Modulators of Attention: Review and Analysis of the Unique Effects of Losses Over Gains // *Psychological Bulletin*. 2013. 139 (2). P. 497–518

Об авторе

Рик Хансон, Ph. D., – нейропсихолог и автор книги «Мозг Будды. Нейропсихология счастья, любви и мудрости» (в соавторстве с Риком Мендиусом, MD; предисловие Дэна Сигеля, MD; вступительное слово Джека Корнфилда, Ph.D.), переведенной на 24 языка. Также он написал книги «50 практик для развития мозга. Получи ключ к счастью и мудрости» (переведена на 12 языков) и *Mother Nurture: A Mother's Guide to Health in Body, Mind, and Intimate Relationship*. Он является основателем Wellspring Institute for Neuroscience and Contemplative Wisdom и членом Greater Good Science Center Калифорнийского университета в Беркли. Работал приглашенным лектором в Оксфорде, Стэнфорде и Гарварде, а также преподавал в центрах медитации по всему миру.

Доктор Хансон – специалист в области самостоятельной нейропластичности. Его работы были освещены в BBC, CBC, NPR, FoxBusiness, Consumer Reports Health и O, The Oprah Magazine. Его статьи публиковали Tricycle, Insight Journal и Inquiring Mind. Является редактором Wise Brain Bulletin, а на его еженедельную электронную рассылку Just One Thing подписаны более 100 тысяч человек. Пишет для Huffington Post, Psychology Today и других крупных интернет-СМИ, записывает подкасты для Sounds True.

Окончив с отличием Калифорнийский университет в Лос-Анджелесе, доктор Хансон был членом совета Университета Сейбрук. В течение девяти лет входил в совет Spirit Rock Meditation Center и был председателем совета FamilyWorks, агентства по работе с сообществами. Начал заниматься медитацией в 1974 году, обучался различным техникам и проводит еженедельные медитационные сессии в Сан-Рафаэле (Калифорния). Любит заниматься скалолазанием и отдыхать от прочтения электронных сообщений. Вместе с супругой воспитал двоих детей.

Больше информации вы найдете на сайте www.rickhanson.net. Продолжите свой путь «жизни в стиле Fun», присоединившись к четырехнедельному курсу Рика Хансона на Happify. По ссылке happify.com/rickhanson вы найдете легкие интерактивные задания, которые позволят вам стать более счастливым.

СНОСКИ

1

Robert Emmons. Thanks! How the Science of Gratitude Can Make You Happier. New York: Houghton Mifflin Harcourt, 2007.

2

Frederic Luskin et al. A Controlled Pilot Study of Stress Management Training of Elderly Patients with Congestive Heart Failure // *Preventive Cardiology*. 2002. 5. P. 168–174.

3

Fred B. Bryant et al. Understanding the Processes That Regulate Positive Emotional Experience: Unsolved Problems and Future Directions for Theory and Research on Savoring // *International Journal of Wellbeing*. 2011. 1 (1). P. 107–126; *Bryant et al.* Using the Past to Enhance the Present: Boosting Happiness Through Positive Reminiscence // *Journal of Happiness Studies*. 2005. 6. P. 227–260; *Bryant.* A Four-Factor Model of Perceived Control: Avoiding, Coping, Obtaining, and Savoring // *Journal of Personality*. 1989. 57 (4). P. 773–797.

4

Nancy S. Fagley. *Appreciation Uniquely Predicts Life Satisfaction Above Demographics, the Big 5 Personality Factors, and Gratitude* // *Personality and Individual Differences*. 2012. 53. P. 59–63.

5

Fred Bryant, Joseph Veroff. *Savoring: A New Model of Positive Experience*. Mahwah, N.J.: Lawrence Erlbaum Associates, Inc., 2007.

6

Jordi Quoidbach et al. Positive Emotion Regulation and Well-Being: Comparing the Impact of Eight Savoring and Dampening Strategies // *Personality and Individual Differences*. 2010. 49 (5). P. 368–373.

7

Bryant et al. Understanding the Processes that Regulate Positive Emotional Experience.

8

Brian Toomey, Bruce Ecker. Competing Visions of the Implications of Neuroscience for Psychotherapy // *Journal of Constructivist Psychology*. 2009. 22. P. 95–140; *Ecker, Toomey.* Depotentiation of Symptom-Producing Implicit Memory in Coherence Therapy // *Journal of Constructivist Psychology*. 2008. 21 (2). P. 87–150; *Ecker, L. Hulley.* *Depth Oriented Brief Therapy: How to Be Brief When You Were Trained to Be Deep, and Vice Versa*. San Francisco: Jossey-Bass, 1996.

9

Abraham Maslow. *The Farther Reaches of Human Nature*. New York: Penguin, 1993.

10

Roger Walsh. Lifestyle and Mental Health // *American Psychologist*. 2011. 66. P. 579–592; *Walsh.* The Meeting of Meditative Disciplines and Western Psychology // *American Psychologist*. 2006. 61. P. 227–239.

11

Селигман Мартин. Путь к процветанию. Новое понимание благополучия и счастья. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2012; *Селигман М.* Как научиться оптимизму. Измените взгляд на мир и свою жизнь. М.: Альпина Паблишер, 2017.

12

Christopher Peterson et al. Strengths of Character, Orientations to Happiness, and Life Satisfaction // *The Journal of Positive Psychology*. 2007. 2 (3). P. 149–156.

13

Nansook Park. Character Strengths: Research and Practice // *Journal of College & Character*. 2009. 10 (4). P. 1–10.

14

Shauna Shapiro. Mindfulness and Psychotherapy // *Journal of Clinical Psychology*. 2009. 65. P. 1–6.

15

Barbara Fredrickson. Positivity: Top-Notch Research Reveals the 3 to 1 Ratio That Will Change Your Life. New York: Three Rivers Press, 2009.

16

Соня Любомирски. Психология счастья. Новый подход. СПб: Питер, 2017.

17

Michele Tugade. Positive Emotions and Coping: Examining Dual-Process Models of Resilience, in S. Folkman (ed.), *Oxford Handbook of Stress, Health, and Coping*. New York: Oxford University Press, 2011. P. 186–199.

18

Todd Kashdan. Curious? Discover the Missing Ingredient to a Fulfilling Life. New York: William Morrow, 2009.

19

Dacher Keltner. Born to Be Good: The Science of a Meaningful Life. New York: W.W. Norton & Company, Inc., 2009.

20

Emmons. Thanks! New York: Houghton Mifflin Harcourt, 2007.

21

Michael McCullough et al. Is Gratitude a Moral Affect? // *Psychological Bulletin*. 2001. 127 (2). P. 249–266.

22

William A. Cunningham, Tobias Brosch. Motivational Salience: Amygdala Tuning from Traits, Needs, Values, and Goals // *Current Directions in Psychological Science*. 2012. 21 (1). P. 54–59.

23

Steven M. Southwick, Dennis S. Charney. The Science of Resilience: Implications for the Prevention and Treatment of Depression // *Science*. 2012. 338. P. 79–82.

24

Я адаптировал диатез-стрессовую модель, которая используется в области медицины, исследованиях стресса и его последствиях.

25

Michael A. Cohn et al. Happiness Unpacked: Positive Emotions Increase Life Satisfaction by Building Resilience // *Emotion*. 2009. 9. P. 361–368; *Greg C. Feldman et al.* Responses to Positive Affect: A Self-Report Measure of Rumination and Dampening // *Cognitive Therapy and Research*. 2008. 32 (4). P. 507–525; *Tugade, Fredrickson.* Regulation of Positive Emotions: Emotion Regulation Strategies That Promote Resilience // *Journal of Happiness Studies*. 2007. 8. P. 311–333.

26

Lyubomirsky et al. Pursuing Happiness: The Architecture of Sustainable Change. *Review of General Psychology*. 2005. 9 (2). P. 111–131.

27

Ed Diener, Micaela Y. Chan. Happy People Live Longer: Subjective Well-Being Contributes to Health and Longevity // *Applied Psychophysiology*. 2011. 3 (1). P. 1–43; *Fredrickson et al.* Open Hearts Build Lives: Positive Emotions, Induced Through Loving-Kindness Meditation, Build Consequential Personal Resources // *Journal of Personality and Social Psychology*. 2008. 95 (5). P. 1045–1062; *Y. Chida, A. Steptoe.* Positive Psychological Well-Being and Mortality: A Quantitative Review of Prospective Observational Studies // *Psychosomatic Medicine*. 2008. 70 (7). P. 741–756; *S.Pressman, S. Cohen.* Does Positive Affect Influence Health? // *Psychological Bulletin*. 2005. 131. P. 925–971.

28

Это приблизительная оценка. Подробную информацию см. в статьях: *Tena Vukasovic et al.* Genetic Contribution to the Individual Differences in Subjective Well-Being: A Meta-Analysis // *Journal for General Social Issues*. 2012. 21. P. 1–17; *Southwick, Charney.* The Science of Resilience.

29

Есть и четвертый вариант – выйти за пределы своего разума. Вы связываетесь с чем-то божественным, духовным или безусловным, если это важно для вас (для меня это важно). Разумеется, по определению это не является способом управления разумом, поэтому я упоминаю эту возможность, но остаюсь в рамках земного мира в этой книге.

30

Кандель Эрик. В поисках памяти. Возникновение новой науки о человеческой психике. М.: Астрель, 2012; *Joseph E. LeDoux*. Synaptic Self: How Our Brains Become Who We Are. New York: Penguin Books, 2003.

31

Victoria Ho et al. The Cell Biology of Synaptic Plasticity // *Science*. 2011. 334. P. 623–628; *D. Feldman*. Synaptic Mechanisms for Plasticity in Neocortex // *Annual Review of Neuroscience*. 2009. 32. P. 33–55; *Gianluigi Mongillo et al.* Synaptic Theory of Working Memory. *Science*. 2008. 319. P. 1543–1546.

32

Glen O. Gabbard. A Neurobiologically Informed Perspective on Psychotherapy // *British Journal of Psychiatry*. 2000. 177. P. 117122; *Кандель Э.* В поисках памяти.

33

Kandel. A New Intellectual Framework for Psychiatry // *American Journal of Psychiatry*. 1998. 155. P. 457–469.

34

Eleanor Maguire et al. Navigation-Related Structural Change in the Hippocampi of Taxi Drivers // *National Academy of Sciences*. 2000. 87. P. 4398–4403.

35

Кроме ствола головного мозга, гипоталамуса и гипофиза многие участки мозга представлены парами: один слева, другой справа, в том числе гиппокамп и островок. К сожалению, представители нейронауки говорят об этих парных органах в единственном числе (например, гиппокамп). Я тоже следую этой традиции.

36

Eileen Luders et al. The Underlying Anatomical Correlates of Long-Term Meditation: Larger Hippocampal and Frontal Volumes of Gray Matter // *NeuroImage*. 2009. 45. P. 672–678; *Sara Lazar et al.* Meditation Experience Is Associated with Increased Cortical Thickness // *Neuroreport*. 2005. 16. P. 1893–1897.

37

Britta Holzel et al. Investigation of Mindfulness Meditation Practitioners with Voxel-Based Morphometry // *Social Cognitive and Affective Neuroscience*. 2008. 3. P. 55–61; *Lazar et al.* Meditation Experience.

38

Luders et al. Anatomical Correlates of Long-Term Meditation; *Holzel et al.* Investigation of Mindfulness Meditation.

39

Jeffery Dusek et al. Genomic Counter-Stress Changes Induced by the Relaxation Response // *PLoS One*. 2008. 3. e2576.

40

Southwick, Charney. The Science of Resilience.

41

Даты в этом разделе являются приблизительными.

42

Scott W. Emmons. The Mood of a Worm // *Science*. 2012. 338. P. 475–476.

43

Elizabeth Pennisi. Nervous System May Have Evolved Twice // *Science*. 2013. 339. P. 391.

44

Ученые называют разные даты в зависимости от метода распределения млекопитающих и приматов по категориям.

45

Shannon McPherron et al. Evidence for Stone-Tool Assisted Consumption of Animal Tissues before 3.39 Million Years Ago at Dikika, Ethiopia // *Nature*. 2010. 446. P. 857–860; *Semaw et al.* 2.5-Million-Year-Old Stone Tools from Gona, Ethiopia // *Nature*. 1997. 385. P. 333–336.

46

Michael Balter. New Light on Revolutions That Weren't // *Science*. 2012. 336. P. 530–561.

47

Это открытый вопрос. Исследования в поддержку этого утверждения см. здесь: *Pierre-Yves Placais, Thomas Preat*. To Favor Survival Under Food Shortage, the Brain Disables Costly Memory // *Science*. 2013. 339. P. 440–442; *Linda Palmer, Gary Lynch*. A Kantian View of Space // *Science*. 2010. 328. P. 1487–1488; *Tobias Esch, George B. Stefano*. The Neurobiology of Stress Management // *Neuroendocrinology Letters*. 2010. 31 (1). P. 19–39.

48

Pontus Skoglund et al. Origins and Genetic Legacy of Neolithic Farmers and Hunter-Gatherers in Europe // *Science*. 2012. 336. P. 466–469.

49

Jung-Kyoo Choi, Samuel Bowles. The Coevolution of Parochial Altruism and War // *Science*. 2007. 318. P. 636–640.

50

Название этого раздела взято из статьи: *Roy Baumeister*. Bad Is Stronger Than Good // *Review of General Psychology*. 2001. 5. P. 323–370.

51

Eldad Yechiam, Guy Hochman. Losses as Modulators of Attention: Review and Analysis of the Unique Effects of Losses Over Gains // *Psychological Bulletin*. 2013. 139 (2). P. 497–518.

52

Baumeister et al. Bad Is Stronger Than Good; Paul Rozin, Edward Royzman. Negativity Bias, Negativity Dominance, and Contagion // *Personality & Social Psychology Review*. 2001. 5. P. 296–320.

53

Baumeister et al. Bad Is Stronger Than Good; Rozin, Royzman. Negativity Bias.

54

J. S. Morris et al. A Differential Neural Response in the Human Amygdala to Fearful and Happy Facial Expressions // *Nature*. 1996. 383. P. 812–815.

55

J. S. Morris et al. Conscious and Unconscious Emotional Learning in the Human Amygdala // *Nature*. 1998. 393. P. 467–470.

56

Daniel Kahneman, Amos Tversky. Prospect Theory: An Analysis of Decision Under Risk // Econometrica. 1979. 47 (2). P. 163–292; Yechiam, Hochman. Losses as Modulators of Attention.

57

John Gottman. Why Marriages Succeed or Fail: And How You Can Make Yours Last. New York: Simon & Schuster, 1995.

58

Fredrickson. Positivity.

59

Rozin, Royzman. Negativity Bias.

60

Rozin, Royzman. Negativity Bias.

61

Baumeister et al. Bad Is Stronger Than Good.

62

Cunningham, Brosch. Motivational Salience; Israel Liberzon et al. Extended Amygdala and Emotional Salience: A PET Activation Study of Positive and Negative Affect // Neuropsychopharmacology. 2003. 28 (4). P. 726–733; Stephan B. Hamann et al. Ecstasy and Agony: Activation of the Human Amygdala in Positive and Negative Emotion // Psychological Science. 2002. 13 (2). P. 135–141; Hugh Garavan et al. Amygdala Response to Both Positively and Negatively Valenced Stimuli // Neuroreport. 2001. 12 (12). P. 2779–2783.

63

Cunningham et al. Neural Correlates of Evaluation Associated with Promotion and Prevention Regulatory Focus // Cognitive, Affective, and Behavioral Neuroscience. 2005. 5 (2). P. 202–211; Andrew J. Calder et al. Neuropsychology of Fear and Loathing // Nature. 2001. 2. P. 353–363.

64

Hugo D. Critchley. Neural Mechanisms of Autonomic, Affective, and Cognitive Integration // Journal of Comparative Neurology. 2005. 493. P. 154–166.

65

Guestavo Morrone Parfitt et al. Moderate Stress Enhances Memory Persistence: Are Adrenergic Mechanisms Involved? // *Behavioral Neuroscience*. 2012. 126 (5). P. 729–730.

66

E. D. Kirby et al. Basolateral Amygdala Regulation of Adult Hippocampal Neurogenesis and Fear-Related Activation of Newborn Neurons // *Molecular Psychiatry*. 2012. 17. P. 527–536.

67

Bruce McEwen, Peter Gianaros. Stress- and Allostasis-Induced Brain Plasticity // *Annual Review of Medicine*. 2011. 62. P. 431–435.

68

McEwen, Gianaros. Stress- and Allostasis-Induced Brain Plasticity; *Poul Videbech, Barbaba Ravnkilde.* Hippocampal Volume and Depression: A Meta-Analysis of MRI Studies // *American Journal of Psychiatry*. 2004. 161 (11). P. 1957–1966; *Stephanie Campbell et al.* Lower Hippocampal Volume in Patients Suffering from Depression: A Meta-Analysis // *American Journal of Psychiatry*. 2001. 161 (4). P. 598–607.

69

McEwen, Gianaros. Stress- and Allostasis-Induced Brain Plasticity.

70

Tali Sharot. *The Optimism Bias: A Tour of the Irrationally Positive Brain*. New York: Vintage, 2011.

71

Deborah Kermer et al. Loss Aversion Is an Affective Forecasting Error // *Psychological Science*. 2006. 17 (8). P. 649–653; *Baumeister et al.* Bad Is Stronger Than Good; *Rozin, Royzman.* Negativity Bias.

72

Nadine Gogolla et al. Perineuronal Nets Protect Fear Memories from Erasure // *Science*. 2009. 325. P. 1258–1261.

73

Daniel L. Schachter. *The Seven Sins of Memory: How the Mind Forgets and Remembers*. New York: Houghton Mifflin Harcourt Books, 2002.

74

Внутренние силы, а также разные чувства, например несовершенства, в основе которых не лежит обучение и запоминание (другими словами, они не приобретаются), основаны на внутренних, генетически обусловленных характеристиках и тенденциях.

75

Ссылки на утверждения в этом абзаце см. здесь: *Baumeister et al. Bad Is Stronger Than Good; Rozin, Royzman. Negativity Bias.*

76

Селигман М. Как научиться оптимизму.

77

Селигман М. Как научиться оптимизму.

78

Некоторые виды психотерапии являются исключениями, заслуживающими внимания. К ним относятся фокусирование (*Юджин Джендлин. Фокусирование. М.: Корвет, 2016*); десенсибилизация и переработка движением глаз, или EMDR (*Deborah L. Korn, Andrew M. Leeds. Preliminary Evidence of Efficacy for EMDR Resource Development and Installation in the Stabilization Phase of Treatment of Complex Posttraumatic Stress Disorder // Journal of Clinical Psychology. 2002. 58 (12). P. 1465–1487*); когерентная терапия (*Toomey, Ecker. Competing Visions; Ecker and Toomey. Depotentiation of SymptomProducing Implicit Memory in Coherence Therapy*); широкая аффективная борьба со стрессом (*Nicholas Terrier. Broad Minded Affective Coping [BMAC]: A 'Positive' CBT Approach to Facilitating Positive Emotions // International Journal of Cognitive Therapy. 2010. 31 (1). P. 65–78*).

79

Paul D. MacLean. The Triune Brain in Evolution: Role in Paleocerebral Functions. New York: Springer, 1990.

80

Jaak Panksepp. Affective Neuroscience: The Foundations of Human and Animal Emotions. New York: Oxford University Press, 1998; Panksepp. Affective Consciousness: Core Emotional Feelings in Animals and Humans // Consciousness & Cognition. 2005. 14 (1). P. 3080; Jeffrey Burgdorf, Panksepp. The Neurobiology of Positive Emotions // Neuroscience and Biobehavioral Reviews. 2006. 30. P. 173–187.

81

Stephen W. Porges. The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, and SelfRegulation. New York: W.W. Norton & Company, 2011.

82

Paul Gilbert. Introducing Compassion-Focused Therapy // *Advances in Psychiatric Treatment*. 2009. 14. P. 199–208.

83

E. Tory Higgins. Beyond Pleasure and Pain // *American Psychologist*. 1997. 52 (12). P. 1280–1300.

84

Porges. The Polyvagal Theory.

85

Waguih William IsHak et al. Oxytocin's Role in Enhancing Well-Being: A Literature Review // *Journal of Affective Disorders*. 2011. 130 (1). P. 1–9; *Inga D. Neumann*. Brain Oxytocin: A Key Regulator of Emotional and Social Behaviours in Both Females and Males // *Journal of Neuroendocrinology*. 2008. 20. P. 858–865.

86

Pawel K. Olszewski et al. Oxytocin as Feeding Inhibitor: Maintaining Homostasis in Consummatory Behavior // *Pharmacology Biochemistry and Behavior*. 2010. 97. P. 47–54; *Esch, Stefano*. The Neurobiology of Stress Management.

87

Hugo D. Critchley, Yoko Nagai. How Emotions Are Shaped by Bodily States // *Emotion Review*. 2012. 4 (2). P. 163–168.

88

Critchley. Neural Mechanisms.

89

Critchley. Neural Mechanisms.

90

Panksepp. Affective Neuroscience.

91

Ilia Karatsoreos, Bruce McEwen. Psychobiological Allostasis: Resistance, Resilience, and Vulnerability // *Trends in Cognitive Sciences*. 2011. 15 (12). P. 576–584; *Porges*. The Polyvagal Theory; *Esch, Stefano*. The Neurobiology of Stress Management; *Panksepp*. Affective Consciousness; *Panksepp*. Affective Neuroscience.

92

Esch, Stefano. The Neurobiology of Stress Management.

93

Craig M. Becker et al. Salutogenesis 30 Years Later: Where Do We Go From Here? // International Electronic Journal Health Education. 2010. 13. P. 25–32.

94

Critchley. Neural Mechanisms.

95

Olszewski et al. Oxytocin as Feeding Inhibitor; Panksepp. Affective Neuroscience.

96

Адаптивный режим с глубоко встроенным ощущением того, что ваши главные потребности уже удовлетворены, нельзя достичь с помощью просветления. На мой взгляд, для этого требуются глубокое понимание, добродетель, любовь и, возможно, милосердие. Но если уничтожить топливо для нейropsychологического «пламени» ненависти и жадности (это буддийские термины), а также страданий в системах избегания, стремления и привязанности, вы проложите путь к очень глубокой связи с религиозной или духовной практикой и к вершинам человеческого потенциала.

97

Douglas P. Fry. Life Without War // Science. 2012. 336. P. 879–884.

98

William W. Seeley et al. Dissociable Intrinsic Connectivity Networks for Salience Processing and Executive Control // Journal of Neuroscience. 2007. 27. P. 2356–2349.

99

Wil Cunningham, Tabitha Kirkland. The Joyful, Yet Balanced Amygdala: Moderated Responses to Positive But Not Negative Stimuli in Trait Happiness // Social Cognitive and Affective Neuroscience. 2013. April 5. e-pub ahead of print.

100

Cunningham, Kirkland. Joyful Amygdala.

101

Cunningham, Brosch. Motivational Saliience; *Cunningham, Kirkland.* Joyful Amygdala.

102

Cunningham et al. Neural Correlates of Evaluation.

103

Дэниел Сигел. Внимательный мозг. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2015.

104

Cunningham, Kirkland. Joyful Amygdala.

105

Cunningham, Kirkland. Joyful Amygdala.

106

Douglas Roberts-Wolfe et al. Mindfulness Training Alters Emotional Memory Recall Compared to Active Controls: Support for an Emotional Information Processing Model of Mindfulness // *Frontiers in Human Neuroscience*. 2012. 6. P. 1–13.

107

Я говорю об адаптивном и реактивном режимах с точки зрения дихотомии. Этот способ соответствует категориальным различиям, которые провели ученые в отношении гомеостатической/аллостатической и симпатической/парасимпатической активности. В сложной и хаотичной биологической структуре животных, в том числе и нас, эти различия размываются – в любой момент могут возникать миксы гомеостатических адаптивных и аллостатических реактивных процессов. Но в целом эти категории, используемые учеными, точны и полезны. На языке теории систем адаптивный и реактивный режимы называются глобальными странными аттракторами.

108

Bruce McEwen, Peter Gianaros. Central Role of the Brain in Stress and Adaptation: Links to Socioeconomic Status, Health, and Disease // *Annals of the New York Academy of Sciences*. 2010. 1186. P. 190–222.

109

McEwen, Gianaros. Central Role of the Brain in Stress and Adaptation; *Сапольски Р.* Психология стресса. СПб.: Питер, 2015.

110

Esch, Stefano. The Neurobiology of Stress Management.

111

McEwen, Gianaros. Stress- and Allostasis-Induced Brain Plasticity.

112

McEwen, Gianaros. Central Role of the Brain in Stress and Adaptation; Critchley. Neural Mechanisms.

113

Esch, Stefano. The Neurobiology of Stress Management.

114

Esch, Stefano. The Neurobiology of Stress Management.

115

Byung Kook Lim et al. Anhedonia Requires MC4R-Mediated Synaptic Adaptations in Nucleus Accumbens // *Nature*. 2012. 487. P. 183–189.

116

Депрессия зачастую выступает реакцией на утрату (например, банкротство). Одной из самых распространенных характеристик является отсутствие удовольствия от ранее приятных вещей (все это связано с системой стремления к награде). В то же время депрессия также возникает после травмы (система избегания), отказа или стыда (система привязанности). Таким образом, я считаю, что депрессия затрагивает все три «операционные системы», порой одну в большей степени, чем остальные.

117

McEwen, Gianaros. Central Role of the Brain in Stress and Adaptation.

118

Esch, Stefano. The Neurobiology of Stress Management; Paul H. Black. The Inflammatory Response is an Integral Part of the Stress Response: Implications for Atherosclerosis, Insulin Resistance, Type II Diabetes, and Metabolic Syndrome X // *Brain, Behavior, & Immunity*. 2003. 17. P. 350–364; *Black.* Stress and the Inflammatory Response: A Review of Neurogenic Inflammation // *Brain, Behavior, & Immunity*. 2002. 16. P. 622–653.

119

McEwen. Stress Adaptation, and Disease: Allostasis and Allostatic Load // *Annals of the New York Academy of Sciences*. 1998. 840. P. 33–44.

120

McEwen, Gianaros. Central Role of the Brain in Stress and Adaptation.

121

Agnieszka Mika et al. Chronic Stress Impairs Prefrontal Cortex-Dependent Response Inhibition and Spatial Working Memory // *Behavioral Neuroscience*. 2012. 126 (5). P. 605–619; *Ronald S. Duman, George K. Aghajanian*. Synaptic Dysfunction in Depression: Potential Therapeutic Targets // *Science*. 2012. 338. P. 68–72; *Daniel J. Christoffel et al*. Structural and Synaptic Plasticity in Stress-Related Disorders // *Reviews in Neurosciences*. 2011. 22 (5). P. 535–549; *McEwen*. Protective and Damaging Effects of Stress Mediators: Central Role of the Brain // *Dialogues in Clinical Neuroscience*. 2006. 8 (4). P. 367–381.

122

M. P. Leussis, S. L. Andersen. Is Adolescence a Sensitive Period for Depression? Behavioral and Neuroanatomical Findings from a Social Stress Model // *Synapse*. 2007. 62 (1). P. 22–30; *Q. Wang et al*. Alterations of Myelin Basic Protein and Ultrastructure in the Limbic System at the Early Stage of Trauma-Related Stress Disorder in Dogs // *Journal of Trauma*. 2004. 56 (3). P. 604–610.

123

McEwen, Gianaros. Central Role of the Brain in Stress and Adaptation; *Esch, Stefano*. The Neurobiology of Stress Management.

124

E. L. van Donkelaar. Stress-Mediated Decreases in Brain-Derived Neurotrophic Factor as Potential Confounding Factor for Acute Tryptophan Depletion-Induced Neurochemical Effects // *Journal of the European College of Neuropsychopharmacology*. 2009. 11. P. 812–821.

125

Jennifer N. Gutsell, Michael Inzlicht. Empathy Constrained: Prejudice Predicts Reduced Mental Simulation of Actions During Observation of Outgroups // *Journal of Experimental Social Psychology*. 2010. 46. P. 841–845; *Xiaojin Xu et al*. Do You Feel My Pain? Racial Group Membership Modulates Empathic Neural Responses // *Journal of Neuroscience*. 2009. 9 (26). P. 8525–8529; *Lasana T. Harris, Susan T. Fiske*. Social Groups That Elicit Disgust Are Differentially Processed in mPFC // *Social Cognitive and Affective Neuroscience*. 2007. 2. P. 45–51.

126

Charles Efferson et al. The Coevolution of Cultural Groups and Ingroup Favoritism // *Science*. 2008. 321. P. 1844–1849.

127

Christopher Boehm. Ancestral Hierarchy and Conflict // *Science*. 2012. 336. P. 844–847.

128

Fredrickson et al. What Good Are Positive Emotions in Crisis? A Prospective Study of Resilience and Emotions Following the Terrorist Attacks on the U.S. on 9/11/01 // *Journal of Personality and Social Psychology*. 2003. 84 (2). P. 365–376; *Fredrickson, Robert Levenson.* Positive Emotions Speed Recovery from the Cardiovascular Sequelae of Negative Emotions // *Psychology Press*. 1998. 12. P. 191–220.

129

Bryant et al. Understanding the Processes that Regulate Positive Emotional Experience.

130

Fredrickson et al. What Good Are Positive Emotions in Crisis?; *Fredrickson, Levenson.* Positive Emotions Speed Recovery.

131

Разумеется, вы можете выполнять эту практику чаще.

132

Это тибетская пословица.

133

Fidelma Hanrahan et al. A MetaAnalysis of Cognitive Therapy for Worry in Generalized Anxiety Disorder // *Clinical Psychology Review*. 2013. 33 (1). P. 120–132; *Bunmi O. Olatunji et al.* Cognitive-Behavioral Therapy for Obsessive-Compulsive Disorder: A Meta-Analysis of Treatment Outcome and Moderators // *Journal of Psychiatric Research*. 2013. 47 (1). P. 33–41; *Rebecca Gould et al.* Cognitive Behavioral Therapy for Depression in Older People: A Meta-Analysis and Meta-Regression of Randomized Controlled Trails // *Journal of the American Geriatrics Society*. 2012. 60 (10). P. 1817–1830; *Stefan G. Hofmann et al.* The Efficacy of Cognitive Behavioral Therapy: A Review of Meta-Analyses // *Cognitive Therapy and Research*. 2012. 36 (5). P. 427–440.

134

Esch, Stefano. The Neurobiology of Stress Management.

135

Elizabeth Broadbent et al. A Brief Relaxation Intervention Reduces Stress and Improves Surgical Wound Healing Response: A Randomised Trial // *Brain, Behavior, & Immunity*. 2012. 26 (2). P. 212–217; *Герберт Бенсон*. Чудо релаксации. М.: АСТ, 2004.

136

Герберт Бенсон. Чудо релаксации.

137

Brian Rees. Overview of Outcome Data of Potential Mediation Training for Soldier Resilience // *Military Medicine*. 2011. 176 (11). P. 1232–1242; *Dusek et al.* Genomic Counter-Stress; *Mary Karapetian Alvord, Judy Johnson Grados*. Enhancing Resilience in Children: A Proactive Approach // *Professional Psychology: Research and Practice*. 2005. 36 (3). P. 238–245.

138

Герберт Бенсон. Чудо релаксации.

139

Kent C. Berridge et al. The Tempted Brain Eats: Pleasure and Desire Circuits in Obesity and Eating Disorders // *ScienceDirect*. 2010. 1350. P. 43–64; *Berridge*. Wanting and Liking: Observations from the Neuroscience and Psychology Laboratory // *Inquiry*. 2009. 52 (4). P. 378–398; *S. Pecina, Berridge*. Hedonic Hot Spot in Nucleus Accumbens Shell: Where Do Mu-Opioids Cause Increased Impact of Sweetness? // *Journal of Neuroscience*. 2005. 25 (50). P. 11777–11786; *Berridge*. Food Reward: Brain Substrates of Wanting and Liking // *Neuroscience Biobehavioral Review*. 1996. 20 (1). P. 1–25.

140

Tugade, Federickson. Regulation of Positive Emotions.

141

Ylva Ostby et al. Mental Time Travel and Default-Mode Network Functional Connectivity in the Developing Brain // *Proceedings of the National Academy of Sciences*. 2012. 109 (42). P. 16800–16804.

142

Shelly L. Gable et al. What Do You Do When Things Go Right? The Intrapersonal and Interpersonal Benefits of Sharing Positive Events // *Journal of Personality and Social Psychology*. 2004. 87 (2). P. 228–245; *Christopher A. Langston*. Capitalizing On and Coping with Daily-Life Events: Expressive Responses to Positive Events // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1994. 67. P. 1112–1125.

143

Jean Decety, Philip L. Jackson. The Functional Architecture of Human Empathy // Behavioral and Cognitive Neuroscience Reviews. 2004. 3. P. 71–100.

144

Susan Folkman, Judith Moskowitz. Positive Affect and the Other Side of Coping // American Psychologist. 2000. 55. P. 647–654.

145

Jorge Moll et al. Human FrontoMesolimbic Networks Guide Decisions About Charitable Donation // Proceedings of the National Academy of Sciences. 2006. 103. P. 15623-15628.

146

Eric Alden Smith. Communication and Collective Action: The Role of Language in Human Cooperation // Evolution and Human Behavior. 2010. 31 (4). P. 231–245; *Martin A. Nowak, Karl Sigmund.* Evolution of Indirect Reciprocity // Nature. 2005. 437. P. 1291–1298;

Ernst Fehr, Bettina Rockenbach. Human Altruism: Economic, Neural, and Evolutionary Perspectives // Current Opinion in Neurobiology. 2004. 14 (6). P. 784–790; *Fehr.* Human Behaviour: Don't Lose Your Reputation // Nature. 2004. 432. P. 449–450.

147

Schachter. Adaptive Constructive Processes and the Future of Memory // American Psychologist. 2012. 67 (8). P. 603–613.

148

Schachter. Adaptive Constructive Processes.

149

Спасибо Сэлли Клауф Армстронг за эту метафору.

150

Wulfram Gerstner et al. Theory and Simulation in Neuroscience // Science. 2012. 338. P. 60–65.

151

Panksepp. Affective Neuroscience.

152

Critchley, Nagai. How Emotions Are Shaped by Bodily States.

153

Tom F. Price et al. Embodying Approach Motivation: Body Posture Influences Startle Eyeblink and Event-Related Potential Responses to Appetitive Stimuli // *Biological Psychology*. 2012. 90. P. 211–217.

154

Price et al. The Emotive Neuroscience of Embodiment // *Motivation and Emotion*. 2012. 36 (1). P. 27–37; *Paula Niedenthal.* Embodying Emotion // *Science*. 2007. 316. P. 1002–1005.

155

Critchley, Nagai. How Emotions Are Shaped by Bodily States.

156

Seligman, Tracy A. Steen. Positive Psychotherapy Progress: Empirical Validation of Interventions // *American Psychologist*. 2005. 60 (5). P. 410–421.

157

Gerstner et al. Theory and Simulation in Neuroscience.

158

Gretchen Vogel. Can We Make Our Brains More Plastic? // *Science*. 2012. 338. P. 36–39.

159

Schachter. Adaptive Constructive Processes; *Karim Nader.* Memory Traces Unbound // *Trends in Neurosciences*. 2003. 26 (2). P. 65–70; *Nader et al.* The Labile Nature of Consolidation Theory // *Nature*. 2000. 1 (3). P. 216–219.

160

Evan Thompson. *Mind in Life: Biology, Phenomenology, and the Sciences of Mind.* Cambridge, Mass.: Harvard University Press, 2007.

161

Nader et al. The Labile Nature of Consolidation Theory.

162

Nader. Memory Traces Unbound.

163

Mark E. Bouton. Context and Behavioral Processes in Extinction // *Learning & Memory*. 2004. 11. P. 485–494.

164

Pizzorusso Tommaso. Erasing Fear Memories // *Science*. 2009. 325. P. 1214–1215.

165

Toomey, Ecker. Competing Vision; *Ecker, Toomey*. Depotential of Symptom-Producing.

166

Точная продолжительность промежутка реконсолидации неизвестна, но она не превышает шести часов.

167

Yan-Xue Xue et al. A Memory Retrieval-Extinction Procedure to Prevent Drug Craving and Relapse // *Science*. 2012. 336. P. 241–245; *Amy L. Milton, Barry J. Everitt*. Wiping Drug Memories // *Science*. 2012. 336. P. 167–168; *Daniela Schiller et al.* Preventing the Return of Fear in Humans Using Reconsolidation Update Mechanisms // *Nature*. 2010. 463. P. 49–53; *Marie-H. Monfils et al.* Extinction-Reconsolidation Boundaries: Key to Persistent Attenuation of Fear Memories // *Science*. 2009. 324. P. 951–955.

168

Thomas Agren et al. Disruption of Reconsolidation Erases a Fear Memory Trace in the Human Amygdala // *Science*. 2012. 337. P. 1550–1552.

169

Toomey, Ecker. Competing Visions; *Ecker, Toomey*. Depotential of Symptom Producing.

170

Келли Макгонигал. Сила воли. Как развить и укрепить. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2012.

171

Cornelia Kegel et al. Differential Susceptibility in Early Literacy Instruction Through Computer Games: The Role of the Dopamine D4 Receptor Gene (DRD4) // *Mind, Brain, and Education*. 5. P. 71–78.

172

Schachter. Adaptive Constructive Processes; *G. Elliott Wimmer, Dapha Shohamy*. Preference by Association: How Memory Mechanisms in the Hippocampus Bias Decisions // *Science*. 2012. 338. P. 270–273.

173

Кроме того, если вы страдаете биполярным расстройством, будьте осторожнее с интенсивными и продолжительными позитивными эмоциями. Они могут спровоцировать маниакальный приступ. См.: *June Gruber*. Can Feeling Too Good Be Bad? Positive Emotion Persistence (PEP) in Bipolar Disorder // *Current Directions in Psychological Science*. 2001. 20 (4). P. 217–221.

174

Judith Herman. Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence— from Domestic Abuse to Political Terror. New York: Basic Books, 1997.

175

Peter A. Levine. In an Unspoken Voice: How the Body Releases Trauma and Restores Goodness. Berkeley: North Atlantic Books, 2010.

176

Pat Ogden. Trauma and the Body: A Sensorimotor Approach to Psychotherapy. New York: W. W. Norton & Company, 2006.

177

Bessel A. van der Kolk. Traumatic Stress: The Effects of Overwhelming Experience on Mind, Body, and Society. New York: The Guilford Press, 2006.

178

Kegel et al. Differential Susceptibility in Early Literacy.

179

Bryant et al. Understanding the Processes that Regulate Positive Emotional Experience.

180

Feldman et al. Responses to Positive Affect; *Joanne V. Wood et al*. Savoring Versus Dampening: Self-Esteem Differences in Regulating Positive Affect // *Journal of Personality and Social Psychology*. 2003. 85. P. 566–580.

181

Bryant, Veroff. Savoring.

182

Если в ваших отношениях партнер проявлял жестокость или была такая угроза, будьте осторожнее и обратитесь за помощью к профессионалу перед тем, как выполнять практику.

183

Schachter. Adaptive Constructive Processes.

184

Paul Gilbert. The Compassionate Mind: A New Approach to Life's Challenges. Oakland, Calif.: New Harbinger Publications, Inc., 2010.

185

Hamann et al. Ecstasy and Agony; Sergio Paradiso. Cerebral Blood Flow Changes Associated with Attribution of Emotional Valence to Pleasant, Unpleasant, and Neutral Visual Stimuli in a PET Study of Normal Subjects // American Journal of Psychiatry. 1999. 156 (10). P. 1618–1629.

186

Teresa M. Leyro. Distress Tolerance and Psychopathological Symptoms and Disorders: A Review of the Empirical Literature among Adults // Psychological Bulletin. 2010. 136 (4). P. 576–600.

187

Critchley. Neural Mechanisms.

188

Critchley, Nagai. How Emotions Are Shaped by Bodily States; Porges. The Polyvagal Theory.

189

См. прекрасную книгу: *Thich Nhat Hanh. Being Peace. Berkeley: Parallax Press, 2005.*

190

Panksepp. Affective Consciousness.

191

Panksepp. Affective Consciousness; *Panksepp*. Affective Neuroscience.

192

Pressman, Cohen. Does Positive Affect Influence Health?

193

Fagley. Appreciation Uniquely Predicts Life Satisfaction; *Michael G. Adler, Fagley*. Appreciation: Individual Differences in Finding Value and Meaning as a Unique Predictor of Subjective Well-Being // *Journal of Personality*. 2005. 73. P. 79–114; *Emmons*. Thanks!; *Emmons, McCullough*. Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life // *Journal of Personality and Social Psychology*. 2003. 84 (2). P. 377–389.

194

Gilbert. The Compassionate Mind.

195

Andreas Meyer-Lindenberg. Impact of Prosocial Neuropeptides on Human Brain Function // *Progress in Brain Research*. 2008. 170. P. 463–470; *Daniele Viviani, Ron Stoop*. Opposite Effects of Oxytocin and Vasopressin on the Emotional Expression of the Fear Response // *Progress in Brain Research*. 2008. 170. P. 207–218.

196

Markus Heinrichs et al. Social Support and Oxytocin Interact to Suppress Cortisol and Subjective Responses to Psychosocial Stress // *Biological Psychiatry*. 2003. 54. P. 1389–1398.

197

Decety, Margarita Svetlova. Putting Together Phylogenetic and Ontogenetic Perspectives on Empathy // *Developmental Cognitive Neuroscience*. 2011. 2 (1). P. 1–24.

198

E. B. Keverne et al. Beta-Endorphin Concentrations in Cerebrospinal Fluid of Monkeys Are Influenced by Grooming Relationships // *Psychoneuroendocrinology*. 1989. 14. P. 155–161.

199

Panksepp. Affective Consciousness.

200

Olga M. Klimecki et al. Functional Neural Plasticity and Associated Changes in Positive Affect after Compassion Training // *Cerebral Cortex*. 2012. 6. doi: 10.1093/cercor/ bhs142. PII: bhs142.

201

Kristin D. Neff. Self-Compassion, Self-Esteem, and Well-Being // *Social and Personality Psychology Compass*. 2011. 5 (1). P. 1–12; *Neff.* Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Onself // *Self and Identity*. 2003. 2 (2). P. 85–101.

202

Neff. Self-Compassion, Self-Esteem, and Well-Being; *Mark R. Leary et al.* Self-Compassion and Reactions to Unpleasant Self-Relevant Events: The Implications of Treating Oneself Kindly // *Journal of Personality*. 2007. 92. P. 887–904; *Christopher Germer.* *The Mindful Path to Self-Compassion: Freeing Yourself from Destructive Thoughts and Emotions*. New York: The Guilford Press, 2009.

203

Samuel Bowles. Warriors, Levelers, and the Role of Conflict in Human Social Evolution // *Science*. 2012. 336. P. 876–878; *Bowles.* Did Warfare among Ancestral Hunter-Gatherers Affect the Evolution of Human Social Behaviors? // *Science*. 2009. 324. P. 1293–1298; *Choi, Bowles.* The Coevolution of Parochial Altruism and War.