

НАВЫКИ ОСОЗНАННОСТИ

для психотерапевтов
и клиентов

111 инструментов, методик и упражнений
РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ

УЛУЧШЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ЛЕЧЕНИЯ

Депрессия • Тревожность • СДВГ • ПТСР • ОКР • Биполярное расстройство • Панические атаки • Хронические боли • Нарушения сна • Стресс • Приступы гнева • Хронические болезни и психические расстройства

Дебра Бёрдик

НАВЫКИ ОСОЗНАННОСТИ

для психотерапевтов
и клиентов

111 инструментов, методик и упражнений
РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ

MINDFULNESS SKILLS WORKBOOK FOR CLINICIANS AND CLIENTS

111 Tools, Techniques, Activities & Worksheets

Debra E Burdick, LCSWR, BCN

НАВЫКИ ОСОЗНАННОСТИ

для психотерапевтов и клиентов

111 инструментов, методик и упражнений
РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ

Дебра Бёрдик

Київ
Видавництво
“НАУКОВИЙ СВІТ”
2024

УДК 615.851.1

Б48

Перевод с английского и редакция А.В. Слепцова

Научный консультант канд. психол. наук О.В. Гусева

Бёрдик, Д.

Б48 Навыки осознанности для психотерапевтов и клиентов. 111 инструментов, методик и упражнений. Рабочая тетрадь/Дебра Бёрдик; пер. с англ. А.В. Слепцова. — Киев. : "Науковий Світ" — 286 с. :ил. — Парал. тит. англ.

ISBN 978-617-550-176-4 (укр.)

ISBN 978-1-93612-845-7 (англ.)

Эта книга поможет успешно освоить основные концепции осознанности и связать их с конкретными симптомами и проблемами, с которыми сталкиваются ваши клиенты. Она будет полезна всем: и тем, кто недавно обратил внимание на осознанность и нуждается в конкретных инструментах для ее внедрения в свою практику, и тем, кто уже успешно практикует осознанность, но хотел бы добавить в свой арсенал еще несколько полезных инструментов. Предлагаемый инструментарий состоит из четко сформулированных, пошаговых и простых в использовании инструментов, методов и навыков, которые можно применять для обучения осознанности клиентов, студентов или самих себя и в конечном счете — для улучшения результатов лечения.

УДК 615.851.1

Оглавление

| | |
|--|-----|
| Об авторе | 13 |
| Часть I. ЗНАКОМСТВО | 15 |
| Глава 1. Введение | 17 |
| Часть II. ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ ИНТЕГРАЦИИ ОСОЗНАННОСТИ В КЛИНИЧЕСКУЮ ПРАКТИКУ | 19 |
| Глава 2. Инструменты для объяснения осознанности | 21 |
| Глава 3. Инструменты, позволяющие практиковать осознанность дома | 70 |
| Глава 4. Инструменты для обучения основам осознанности | 85 |
| Часть III. ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ КОНКРЕТНЫМ НАВЫКАМ ОСОЗНАННОСТИ | 107 |
| Глава 5. Осознанность дыхания | 109 |
| Глава 6. Осознанность к настоящему моменту | 126 |
| Глава 7. Осознанность к мыслям | 141 |
| Глава 8. Осознанность эмоций | 156 |
| Глава 9. Осознанность к физическому телу | 166 |
| Глава 10. Осознанность в отношениях | 183 |
| Глава 11. Осознанность в делах | 192 |
| Глава 12. Осознанность к словам | 201 |
| Глава 13. Осознанность намерения | 206 |
| Глава 14. Осознанность интуиции | 211 |
| Глава 15. Осознанность движений | 219 |
| Глава 16. Использование звуков | 229 |
| Часть IV. ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ НАВЫКОВ ОСОЗНАННОСТИ ПРИ КОНКРЕТНЫХ РАССТРОЙСТВАХ | 231 |
| Глава 17. Расстройства настроения | 233 |
| Глава 18. Синдром дефицита внимания и гиперактивности | 249 |
| Глава 19. Хронические заболевания, боль и нарушения сна | 255 |
| Глава 20. Стресс и гнев | 263 |
| Глава 21. Хронические психические заболевания | 267 |
| Часть V. ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ ОТСЛЕЖИВАНИЯ ПРОГРЕССА | 271 |
| Глава 22. Отслеживание прогресса | 273 |
| Список литературы | 278 |

Содержание

| | |
|--|----|
| Об авторе | 13 |
| Часть I. ЗНАКОМСТВО | 15 |
| Глава 1. Введение | 17 |
| Для чего предназначена эта книга | 17 |
| В чем особенность этой книги | 18 |
| Как пользоваться этой книгой | 18 |
| Часть II. ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ ИНТЕГРАЦИИ ОСОЗНАННОСТИ В КЛИНИЧЕСКУЮ ПРАКТИКУ | 19 |
| Глава 2. Инструменты для объяснения осознанности | 21 |
| Определение осознанности | 22 |
| Инструмент 2.1. Определение осознанности | 22 |
| Инструмент 2.2. Иллюстрация концепции осознанности с помощью шара со снежинками или воды с пищевой содой | 25 |
| Инструмент 2.3. Сравнение осознанности с паузой в музыке | 27 |
| Базовые умения | 28 |
| Инструмент 2.4. Установление намерения | 28 |
| Инструмент 2.5. Развитие наблюдающего осознания | 31 |
| Инструмент 2.6. Регулирование внимания | 31 |
| Инструмент 2.7. Укрепление саморегуляции: использование слова или цвета в качестве сигнала “тело — разум” | 32 |
| Инструмент 2.8. Любящая доброта к себе и другим | 33 |
| Инструмент 2.9. Описание вашего понимания осознанности | 37 |
| Нейробиология: почему осознанность работает | 39 |
| Инструмент 2.10. Что такое нейропластичность и почему это важно | 39 |
| Инструменты для объяснения имплицитной памяти | 42 |
| Инструмент 2.11. Как описать имплицитную память | 42 |
| Инструмент 2.12. Описание любимого воспоминания (эксплицитное воспоминание) | 45 |
| Инструменты описания структур мозга, связанных с осознанностью | 46 |
| Инструмент 2.13. Префронтальная кора | 46 |
| Инструмент 2.14. Миндалевидное тело — наш охранник | 48 |
| Инструмент 2.15. Островковая кора | 50 |
| Инструмент 2.16. Описание случаев, когда вы испытывали страх | 53 |
| Инструменты для представления анатомии мозга простым способом | 55 |
| Инструмент 2.17. Представление модели мозга с помощью кистей рук | 55 |
| Инструмент 2.18. Представление модели нейрона с помощью кисти руки и предплечья | 58 |
| Инструмент 2.19. Нарисуйте свой мозг | 61 |

| | |
|---|-----------|
| Инструменты объяснения результатов исследований | 63 |
| Инструмент 2.20. Представление результатов исследований в области осознанности | 63 |
| Инструмент 2.21. Связывание результатов исследований в области осознанности с возможностью достижения улучшений в состоянии клиента | 68 |
| Инструмент 2.22. Описание вашего представления о том, почему осознанность помогает людям в состоянии, подобном вашему | 69 |
| Глава 3. Инструменты, позволяющие практиковать осознанность дома | 70 |
| Инструмент 3.1. Как найти удобное положение | 70 |
| Инструмент 3.2. Как найти удобное время и выделить его для практики | 75 |
| Инструмент 3.3. Как найти место для основной практики | 79 |
| Инструмент 3.4. Как внедрить осознанность в свою повседневную деятельность | 81 |
| Инструмент 3.5. Запись в дневник планов по использованию осознанности | 82 |
| Глава 4. Инструменты для обучения основам осознанности | 85 |
| Объяснение основного процесса осознанности | 86 |
| Инструмент 4.1. Заметить, принять, отпустить, вернуться | 86 |
| Выполнение упражнений с клиентом | 88 |
| Инструмент 4.2. Как представить концепцию осознанности клиенту в ходе сеанса | 88 |
| Инструмент 4.3. Как назначить самостоятельную практику навыка осознанности | 89 |
| Как проходит самостоятельная практика клиента | 90 |
| Инструмент 4.4. Что происходит во время и после практики | 90 |
| Инструмент 4.5. Что делать, если клиент ничего не практиковал | 91 |
| Как распознать и преодолеть препятствия и сопротивление | 92 |
| Инструмент 4.6. Работа с типичными препятствиями | 92 |
| Инструмент 4.7. Работа с возражениями клиента | 92 |
| Инструмент 4.8. Запись в дневник возражений и возможных способов их преодоления | 96 |
| Инструменты привлечения клиентов к использованию осознанности | 98 |
| Инструмент 4.9. Что клиент уже знает об осознанности | 98 |
| Инструмент 4.10. Выясняем, как и когда клиент проявляет осознанность | 99 |
| Инструмент 4.11. Начинаем с малого с учетом того, где находится клиент | 100 |
| Инструмент 4.12. Выбор наилучшего навыка осознанности для клиента | 101 |
| Инструменты связывания эффективности конкретных навыков с состоянием клиента | 103 |
| Инструмент 4.13. Соотнесение потенциальной выгоды с состоянием клиента | 103 |
| Инструмент 4.14. Запись в дневник преимуществ, ожидаемых от осознанности | 104 |

| | |
|--|-----|
| Часть III. ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ КОНКРЕТНЫМ НАВЫКАМ ОСОЗНАННОСТИ | 107 |
| Глава 5. Осознанность дыхания | 109 |
| Инструмент 5.1. Расслабляющее дыхание | 109 |
| Инструмент 5.2. Дыхание животом | 112 |
| Инструмент 5.3. Три способа узнать, дышите ли вы животом | 114 |
| Инструмент 5.4. Основная практика осознанности | 117 |
| Инструмент 5.5. Медитация “Осознанное дыхание” | 119 |
| Инструмент 5.6. Подсчет серий по четыре вдоха | 122 |
| Инструмент 5.7. Запись в дневник наблюдений по осознанности дыхания | 124 |
| Глава 6. Осознанность к настоящему моменту | 126 |
| Осознанность по отношению к окружению | 126 |
| Инструмент 6.1. Осознанность к окружению: в помещении | 126 |
| Инструмент 6.2. Осознанность к окружению: на природе | 130 |
| Осознавание объекта | 132 |
| Инструмент 6.3. Разум новичка для любого объекта | 132 |
| Инструмент 6.4. Стакан с водой | 134 |
| Открытый фокус мозга | 136 |
| Инструмент 6.5. Можете ли вы представить пространство “между...” | 136 |
| Ведение дневника | 139 |
| Инструмент 6.6. Как осознанность к настоящему моменту меняет ваш день | 139 |
| Глава 7. Осознанность к мыслям | 141 |
| Инструмент 7.1. Текущий поток | 141 |
| Инструмент 7.2. Медитация “Осознанность к мыслям” | 143 |
| Инструмент 7.3. Проникновение между мыслями | 145 |
| Инструмент 7.4. Смена канала | 148 |
| Инструмент 7.5. Автоматические негативные мысли | 150 |
| Инструмент 7.6. Запись в дневник наблюдений по осознанности к мыслям | 154 |
| Глава 8. Осознанность эмоций | 156 |
| Инструмент 8.1. Осознавание эмоций | 156 |
| Инструмент 8.2. Медитация “Осознанность эмоций” | 159 |
| Инструмент 8.3. Основные сердечные чувства | 162 |
| Инструмент 8.4. Запись в дневник наблюдений по осознанности эмоций | 164 |
| Глава 9. Осознанность к физическому телу | 166 |
| Инструмент 9.1. Сканирование тела | 166 |
| Инструмент 9.2. Реакция релаксации | 170 |
| Инструмент 9.3. Прогрессивная мышечная релаксация | 174 |
| Инструмент 9.4. Вспоминаем о хорошем самочувствии | 178 |
| Инструмент 9.5. Запись в дневник наблюдений о повышении осознания физического тела | 181 |

| | |
|--|-----|
| Глава 10. Осознанность в отношениях | 183 |
| Инструмент 10.1. Осознанность в отношениях | 183 |
| Инструмент 10.2. Осознанное слушание для достижения эмоционального контакта | 187 |
| Инструмент 10.3. Запись в дневник сведений о достижении эмоционального контакта | 190 |
| Глава 11. Осознанность в делах | 192 |
| Инструмент 11.1. Осознанность в повседневной деятельности | 192 |
| Инструмент 11.2. Осознанность в работе и прочих делах | 196 |
| Инструмент 11.3. Запись в дневник сведений об осознанности в делах | 199 |
| Глава 12. Осознанность к словам | 201 |
| Инструмент 12.1. Слово за словом | 201 |
| Инструмент 12.2. Расскажите свою историю | 204 |
| Глава 13. Осознанность намерения | 206 |
| Инструмент 13.1. Исследование своих истинных намерений | 206 |
| Инструмент 13.2. Медитация “Постановка намерения” | 208 |
| Глава 14. Осознанность интуиции | 211 |
| Инструмент 14.1. Настрой на интуицию | 211 |
| Инструмент 14.2. Медитация “Осознанность интуиции” | 214 |
| Инструмент 14.3. Запись в дневник сведений об осознанности интуиции | 217 |
| Глава 15. Осознанность движений | 219 |
| Инструмент 15.1. Медитация “Осознанность движений” | 219 |
| Инструмент 15.2. Неподвижность | 222 |
| Инструмент 15.3. Медитация “Медленная ходьба” | 224 |
| Инструмент 15.4. Медитация при ходьбе | 227 |
| Глава 16. Использование звуков | 229 |
| Инструмент 16.1. “А-а-х” вместо “Ом” | 229 |
| Инструмент 16.2. Музыка | 230 |
| Часть IV. ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ НАВЫКОВ ОСОЗНАННОСТИ ПРИ КОНКРЕТНЫХ РАССТРОЙСТВАХ | 231 |
| Глава 17. Расстройства настроения | 233 |
| Депрессия | 233 |
| Инструмент 17.1. Свобода от депрессии сейчас | 233 |
| Инструмент 17.2. Найдите мысль, которая кажется вам лучше | 236 |
| Тревожность | 237 |
| Инструмент 17.3. Снижение и устранение тревоги | 237 |
| Инструмент 17.4. Переключение канала | 238 |
| Панические атаки | 239 |
| Инструмент 17.5. Прерывание и предотвращение панической атаки | 239 |
| Посттравматическое стрессовое расстройство | 240 |

| | |
|---|------------|
| Инструмент 17.6. Снижение симптомов посттравматического стрессового расстройства | 240 |
| Инструмент 17.7. Хевенинг | 241 |
| Обсессивно-компульсивное расстройство | 245 |
| Инструмент 17.8. Повышение осведомленности об обсессивном мышлении | 245 |
| Инструмент 17.9. Снижение навязчивого мышления и компульсий | 245 |
| Биполярное расстройство | 246 |
| Инструмент 17.10. Осознавание настроения | 246 |
| Инструмент 17.11. Стабилизация настроения | 247 |
| Глава 18. Синдром дефицита внимания и гиперактивности | 249 |
| Инструмент 18.1. Повышение концентрации | 249 |
| Инструмент 18.2. Снижение гиперактивности | 253 |
| Глава 19. Хронические заболевания, боль и нарушения сна | 255 |
| Хроническая боль | 255 |
| Инструмент 19.1. Управление болью | 255 |
| Хронические заболевания | 257 |
| Инструмент 19.2. Вспоминаем о хорошем самочувствии | 257 |
| Нарушения сна | 258 |
| Инструмент 19.3. Медитация для сна | 258 |
| Глава 20. Стресс и гнев | 263 |
| Стресс | 263 |
| Инструмент 20.1. Уменьшение реакции на стресс | 263 |
| Гнев | 264 |
| Инструмент 20.2. Успокойте этот гнев | 264 |
| Глава 21. Хронические психические заболевания | 267 |
| Шизофрения | 267 |
| Инструмент 21.1. Осознавание окружения и мыслей для лучшего заземления | 267 |
| Инструмент 21.2. Выбирайте рациональные мысли | 268 |
| Часть V. ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ ОТСЛЕЖИВАНИЯ ПРОГРЕССА | 271 |
| Глава 22. Отслеживание прогресса | 273 |
| Инструмент 22.1. Определение целей лечения | 273 |
| Инструмент 22.2. Отслеживание симптомов | 275 |
| Список литературы | 278 |

Эта работа Дебры изменила и мою жизнь, и жизнь моих пациентов. Как сертифицированный специалист по сну и невролог я испытывал немалые затруднения, когда у меня появлялись пациенты с симптомами, вызванными стрессом. Первоначально, выйдя из медицинской школы, я пытался помочь им тем, чему учили меня, т.е. лекарствами. И меня очень радовало, когда это работало. Но были и обескураживающие случаи, когда этого не происходило, и даже просто разочаровывающие моменты, когда пациент неоднократно возвращался и жаловался, что все, что я для него делаю, — это увеличиваю дозы или меняю лекарства.

Как и у многих других врачей, там, где я постоянно проживаю, по близости нет академического университета, поэтому здесь не хватает психологов и консультантов для людей с симптомами, вызванными стрессом, и работать с ними приходится мне, хотя это и не совсем соответствует моему профилю. Я начал поиски, чтобы понять, как можно помочь таким пациентам, и целый год читал различные источники и изучал нейробиологию и методы осознанности. Все это было очень поучительно, но мне все еще приходилось тратить немало сил в попытках помочь своим пациентам. А затем я принял участие в полудневном вебинаре Дебры Бёрдик, посвященном овладению набором инструментов осознанности. За месяц моя жизнь полностью изменилась. Я научился более эффективно помогать своим клиентам засыпать, преодолевать боль и снижать стресс.

После применения ее методов в работе с моими клиентами я бы сказал, что 90% из них отмечали, что стали чувствовать себя более расслабленными. Остальные 10% сообщали, что чувствуют себя по-другому, но не знают, как это можно описать. Я пришел к выводу, что это клиенты, находящиеся в состоянии сильного стресса, которые просто забыли, каково это — чувствовать себя расслабленным. Дело в том, что, когда я прямо спрашивал их, чувствуют ли они себя расслабленными, их как будто осеняло и они уверенно отвечали: “Да!”

Рабочая тетрадь по навыкам осознанности от Дебры Бёрдик — “леди Мозг” — поможет вам успешно освоить основные концепции осознанности и связать их с конкретными симптомами и проблемами, с которыми сталкиваются ваши пациенты. Я призываю каждого врача, который хочет изменить жизнь своих клиентов, ознакомиться с этой работой.

Хосе Колон, д-р медицины, магистр общественного здравоохранения

Книга об осознанности, написанная Деброй Бёрдик, — настоящая жемчужина! Это руководство для клиницистов, составленное без излишеств и в четком стиле, в котором есть все: много справочной информации, ссылки на научные исследования, отличные иллюстрации и множество оригинальных эмпирических инструментов для освоения навыков осознанности, повышения мотивации и укрепления приверженности. Эта книга — такой ресурс по осознанности, который вы не просто пролистаете: вы будете ее копировать, делать в ней закладки и делиться информацией из нее со своими коллегами и клиентами. Возможно, это будет последнее руководство по обучению осознанности, которое вы купите.

Павел Сомов, д-р философии, автор книг *Present Perfect*, *Reinventing the Meal* и *Anger Management Jumpstart*

Об авторе



Дебра Бёрдик, известная как “леди Мозг”, — лицензированный клинический социальный работник и сертифицированный специалист по нейробиоуправлению. Некоторое время назад она отказалась от частной практики, чтобы снизить нагрузку и сосредоточиться на писательской деятельности и проведении различных обучающих мероприятий. Она национально признанный лектор и автор многих бестселлеров, в которых обобщила свой 25-летний опыт амбулаторного лечения в области психотерапии и развития у клиентов навыков осознанности и 16-летний опыт в области нейробиоуправления. Также она одна из авторов-экспертов на сайте SelfGrowth.com.

Дебра специализируется на синдроме дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ), депрессии, беспокойстве, стрессе, боли, сне и оздоровлении. Дебра занималась не только частной практикой; она работала в детской консультационной клинике, семейных службах, детском и семейном агентствах, а также в больнице Лоуренса и госпитале Мемориал в Нью-Лондоне, штат Коннектикут.

В свое время Дебра разработала собственную практику осознанности, чтобы справиться со своим хроническим заболеванием (сейчас, к счастью, она вылечилась). Она нашла этот подход настолько полезным для себя, что начала обучать своих клиентов навыкам, которые использовала сама. Затем она подготовила клинический материал по навыкам осознанности и разработала четырехэтапный процесс работы с клиентами с использованием осознанности, который постоянно совершенствовала в своей частной практике и в интенсивной амбулаторной программе. Опыт ее работы с клиентами показал, что навыки осознанности повышают скорость лечения и качество достигнутых результатов.

Дебра обладает большим опытом оказания помощи детям и взрослым с СДВГ. Она не только проконсультировала сотни клиентов в течение последних 20 лет, но и воспитала дочь с СДВГ, была замужем за женщиной с СДВГ, а также являлась деловым партнером человека с СДВГ. В своем це-

лостном подходе она объединяет знания, полученные в результате личного пути к исцелению, собственного родительского опыта, работы со своими клиентами и профессионального изучения СДВГ и дисрегуляции мозга.

Для получения дополнительной информации посетите ее сайт www.TheBrainLady.com.

Часть I

ЗНАКОМСТВО

Глава 1. Введение

ДЛЯ ЧЕГО ПРЕДНАЗНАЧЕНА ЭТА КНИГА

Эта книга специально разработана для удовлетворения потребности специалистов в области психического здоровья, учителей и профессионалов по оказанию помощи, желающих внедрить в свою работу навыки осознанности. В ней предоставлено более ста конкретных инструментов, которые могут использоваться при работе с клиентами и студентами, чтобы помочь им испытать осознанность, внедрить ее в свою повседневную жизнь и воспользоваться всеми ее доказанными преимуществами.

В данной рабочей тетради рассматриваются специальные инструменты для достижения следующих целей:

- объяснение, что такое осознанность;
- более интенсивное использование осознанности в домашнем кругу;
- обучение основам осознанности;
- обучение широкому спектру конкретных навыков осознанности;
- применение навыков осознанности при определенных расстройствах психического здоровья;
- отслеживание прогресса в применении осознанности и достигнутых результатах.

По каждому инструменту осознанности приводятся обоснование и необходимые разъяснения, предлагается поэтапный процесс развития навыка, а также даются экспертные рекомендации и замечания по его преподаванию и практике применения. Дополнительно в книгу включены инструменты для объяснения нейробиологических процессов, лежащих в основе осознанности, излагаемые таким образом, чтобы клиенты могли их понять. И наконец, в книге предлагается обширный набор раздаточных материалов, предназначенных для использования при работе с клиентами, содержащих памятки, задания или тексты медитаций по десяткам конкретных навыков осознанности. Таким образом, эта книга дает читателю все необходимое, чтобы включить осознанность в его практику удобным и доступным способом, доказавшим свою высокую эффективность.

В ЧЕМ ОСОБЕННОСТЬ ЭТОЙ КНИГИ

Сегодня доступно множество прекрасных книг об осознанности. В большинстве из них содержатся теория и описание результатов исследований, а также некоторые примеры по навыкам осознанности. Данная книга отличается от других тем, что она начинается там, где другие заканчиваются. В ней содержится практически единственный в своем роде набор эффективных навыков осознанности, которые, как показали исследования, помогают людям всех возрастов улучшить свое психическое, физическое и духовное здоровье. Предлагаемый инструментарий состоит из четко сформулированных, пошаговых и простых в использовании инструментов, методов и навыков, которые можно использовать для обучения осознанности клиентов, студентов или самих себя и в конечном счете для улучшения результатов лечения.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ КНИГОЙ

Представленные в этой книге инструменты описаны так, чтобы предоставить читателю предысторию, обоснование и необходимые разъяснения по каждому инструменту, инструкции по обучению навыку осознанности, а также замечания и рекомендации экспертов, которые помогут терапевтам и их клиентам осмыслить и оценить достигнутые результаты. В пошаговых инструкциях поясняется, как использовать инструменты в работе с клиентами или студентами. Описание инструментов дается в необходимой логической последовательности, однако все они предназначены для использования независимо и в любом порядке — в таком, который будет иметь смысл для каждого конкретного клиента.

В книгу включено несколько инструментов, в которых клиентам предлагается записывать в личный дневник ответы на те или иные вопросы. Поэтому настоятельно рекомендуется попросить клиентов либо купить обычную тетрадь или блокнот, либо создать на компьютере или планшете электронный документ, в который они могли бы вносить свои записи, изучая и практикуя навыки осознанности, представленные в этой книге.

Во всех инструментах, описанных в данной книге, все ссылки для удобства выполнены с использованием обращения “клиент”. Пожалуйста, просто заменяйте слово “клиент” любым термином, который вы употребляете для обозначения людей, с которыми работаете, например “пациент”, “студент” или “я сам”. Спасибо!

Часть II

**ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ
ИНТЕГРАЦИИ ОСОЗНАННОСТИ
В КЛИНИЧЕСКУЮ ПРАКТИКУ**

Глава 2. Инструменты для объяснения осознанности

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ОСОЗНАННОСТИ

Инструмент 2.1. Определение осознанности

Инструмент 2.2. Иллюстрация концепции осознанности с помощью шара со снежинками или воды с пищевой содой

Инструмент 2.3. Сравнение осознанности с паузой в музыке

БАЗОВЫЕ УМЕНИЯ

Инструмент 2.4. Установление намерения

Инструмент 2.5. Развитие наблюдающего осознания

Инструмент 2.6. Регулирование внимания

Инструмент 2.7. Укрепление саморегуляции: использование слова или цвета в качестве сигнала “тело — разум”

Инструмент 2.8. Любящая доброта к себе и другим

Инструмент 2.9. Описание вашего понимания осознанности

НЕЙРОБИОЛОГИЯ: ПОЧЕМУ ОСОЗНАННОСТЬ РАБОТАЕТ

Инструмент 2.10. Что такое нейропластичность и почему это важно

ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ ОБЪЯСНЕНИЯ ИМПЛИЦИТНОЙ ПАМЯТИ

Инструмент 2.11. Как описать имплицитную память

Инструмент 2.12. Описание любимого воспоминания (эксплицитное воспоминание)

ИНСТРУМЕНТЫ ОПИСАНИЯ СТРУКТУР МОЗГА, СВЯЗАННЫХ С ОСОЗНАННОСТЬЮ

Инструмент 2.13. Префронтальная кора

Инструмент 2.14. Миндалевидное тело — наш охранник

Инструмент 2.15. Островковая кора

Инструмент 2.16. Описание случаев, когда вы испытывали страх

ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ АНАТОМИИ МОЗГА ПРОСТЫМ СПОСОБОМ

Инструмент 2.17. Представление модели мозга с помощью кистей рук

Инструмент 2.18. Представление модели нейрона с помощью кисти руки и предплечья

Инструмент 2.19. Нарисуйте свой мозг

ИНСТРУМЕНТЫ ОБЪЯСНЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЙ

Инструмент 2.20. Представление результатов исследований в области осознанности

Инструмент 2.21. Связывание результатов исследований в области осознанности с возможностью достижения улучшений в состоянии клиента

Инструмент 2.22. Описание вашего представления о том, почему осознанность помогает людям в состоянии, подобном вашему

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ОСОЗНАННОСТИ

Инструмент 2.1. Определение осознанности

ОБОСНОВАНИЕ. Многие клиенты не имеют реального представления о том, что такое осознанность и как она может им помочь. Поэтому важно использовать простое базовое определение для введения этого понятия. По мере того как клиенты будут использовать все больше инструментов из этой книги, у них будет развиваться собственное понимание того, что для них означает понятие “осознанность”. **Предупреждение:** некоторые клиенты категорически не приемлют слово “медитация”, связывая его с процессом сидения в полной неподвижности и без каких-либо мыслей в течение 20 или 30 мин. Для многих это совершенно невыносимая идея, особенно если у них синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ) или повышенная тревожность. Большинство из включенных в эту книгу инструментов осознанности учат процессу постепенного улучшения способности отбрасывать отвлекающие мысли и за счет этого приобретать способность “медитировать”. Однако начинать следует с малого, исходя из того, где в данный момент находится клиент, чтобы он не отключался от процесса. В этой книге большинство предлагаемых навыков осознанности не требуют долгого и неподвижного сидения на месте. Данный инструмент представляет определение осознанности, данное Джоном Кабат-Зинном [46].

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКА. Чтобы доходчиво объяснить клиенту, что такое осознанность, воспользуйтесь простым определением из раздаточного материала для этого упражнения. Разделите это определение на элементы и обсудите с клиентом каждый из них в отдельности. Например, начните со слов “Направление внимания на что-то”. Объясните, что это может быть все, на что клиент решит обратить внимание. Часто все начинается с фокусирования внимания на дыхании, но внимание может быть сосредоточено и на том, что окружает клиента: на вождении автомобиля, еде, мытье посуды, на его мыслях или эмоциях, на его физическом теле, принятии душа или даже на его детях. Затем перейдите к словам “определенным образом” и обсудите, что это может значить, например просто сосредоточив внимание, закрыв глаза и погружившись внутрь, глядя на “что-то”, слушая, пробуя на вкус, обоняя или касаясь. Затем обсудите определение “намеренно”, что просто означает, что вы установили намерение и решили обратить внимание на это конкретное “что-то”. “В настоящем моменте” означает прямо сейчас, но с условием отбрасывания любых мыслей о прошлом или будущем, возникающих в настоящем. “Безоценочно” значит “без какой-либо оценки”, т.е. не сравнивать, не судить и не критиковать себя или то, что возникает в вашем уме, когда вы обращаете внимание на “что-то”.

РЕКОМЕНДАЦИИ. Последующую дискуссию с клиентом начните с обсуждения его реакции на это определение. Попросите клиента предложить пример того, как он мог бы выполнить каждый элемент определения. Например, попросите его выбрать что-то, на что он мог бы направить внимание. Спросите его, как именно он будет фокусироваться на этом (зрительные, слуховые, тактильные ощущения и т.п.). После того как клиент примет решение сосредоточиться на чем-то, обсудите с ним, как он при этом полагает сосредоточиться “намеренно”. Через некоторое время поинтересуйтесь, насколько ему удастся оставаться в настоящем моменте. Обсудите любые возникающие у него суждения и то, как часто мы все это делаем, а также каково это для него — не судить. Попросите клиента записать собственное определение осознанности теми словами, которые ему близки и понятны.

Раздаточный материал к инструменту 2.1

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ОСОЗНАННОСТИ

Осознанность

Направление внимания на
что-то,
определенным образом,
намеренно,
в настоящем моменте,
безоценочно.

Джон Кабат-Зинн [46]

Инструмент 2.2. Иллюстрация концепции осознанности с помощью шара со снежинками или воды с пищевой содой

ОБОСНОВАНИЕ. Если учесть, что в нашем уме каждый день прокручивается 60 тыс. мыслей (а также эмоций, которые они вызывают), легко понять, насколько наше сознание может быть загромождено, перегружено и разбросано. Спокойное, ясное состояние ума может быть легко развеяно постоянным потоком мыслей, чувств и ощущений. В данном упражнении иллюстрируется концепция осознанности как ясности ума, устранения беспорядка, остепенения и успокоения сознания. Это отличный способ визуализировать понятие осознанности.

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКА. Объясните клиенту, что это упражнение предоставляет простой и наглядный способ понять, как наш ум успокаивается благодаря осознанности. Выполните с ним упражнение “Затуманенное сознание и ясный ум”, описанное в раздаточном материале к данному инструменту.

РЕКОМЕНДАЦИИ. Завершив выполнение упражнения, спросите клиента, что он чувствовал, наблюдая, как крупинки пищевой соды кружатся в воде и делают ее мутной. Затем спросите, что он отметил в себе, наблюдая за постепенным очищением воды. Смог ли он успокоить свой ум, когда вода очистилась? Почувствовал ли он себя более спокойно в своем теле? Может ли это иметь отношение к сравнению мутной и чистой воды с затуманенным сознанием и ясным умом?

Раздаточный материал к инструменту 2.2

ЗАТУМАНЕННОЕ СОЗНАНИЕ И ЯСНЫЙ УМ

Налейте чистую воду в стеклянный сосуд и поставьте его на стол.

Поместите вокруг сосуда несколько разноцветных камней, ракушек или любых мелких предметов.

Предложите клиенту посмотреть сквозь сосуд с водой на противоположную стену комнаты и/или на разложенные вокруг сосуда предметы.

Насыпьте в воду немного пищевой соды и наблюдайте, как вода мутнеет, а предметы, разложенные вокруг сосуда, постепенно исчезают из поля зрения из-за появляющейся мути.

Объясните клиенту, что примерно то же самое происходит в его уме, когда он обеспокоен, зол, рассеян, напряжен или возбужден, — его мысли и чувства кружатся в беспорядочном хороводе.

Предложите клиенту продолжать наблюдение за состоянием воды в сосуде, чтобы увидеть, что произойдет, когда крупинки пищевой соды постепенно осядут на дно.

Поясните ему, что примерно то же самое происходит с его умом при выполнении практики осознанного дыхания. Она очищает и успокаивает ум, успокаивает мысли и чувства и помогает ему чувствовать себя более расслабленным и способным лучше концентрироваться.

Попросите клиента выполнить несколько телодвижений, чтобы снова разбудить мысли, при этом вновь размешав воду в сосуде или добавив в него новую порцию пищевой соды.

Покажите ему, как опять помутнела вода — как и его сознание, — и наблюдайте, как она снова очищается, пока он сидит, спокойно дыша и наблюдая. Попросите клиента поднять руку, когда он вновь сможет видеть сквозь воду в сосуде.

Скажите клиенту, чтобы он дышал медленно и ровно, пока смотрит, как вода в сосуде снова становится прозрачной. Объясните ему, что при медленном и ровном дыхании его мысли и чувства успокаиваются, а сознание проясняется.

Другой способ выполнить это упражнение — использовать стеклянный шар, наполненный жидкостью со снежинками или блестками. В этом случае просто хорошо встряхните шар и выполните описанный выше процесс.

Инструмент 2.3. Сравнение осознанности с паузой в музыке

ОБОСНОВАНИЕ. Осознанность также можно воспринимать как паузу в музыке. Пауза в музыкальном произведении — это место, когда музыка на короткое время умолкает в такт общему ритму. Это момент молчания. В музыкальном произведении паузы так же важны, как и звуки. Они одушевляют музыку, как осознанность одушевляет жизнь. Осознанность можно рассматривать как отдых от напряженной деятельности ума. Она образует короткую паузу в бесконечной болтовне, что повышает ясность ума.

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКА. Объясните клиенту, что пауза в музыке — это короткий промежуток тишины, когда звуковой поток на мгновение останавливается. Подберите музыку, соответствующую возрасту и интересам клиента. Попросите его вслушиваться в исполняемое произведение и поднимать руку каждый раз, когда он заметит паузу в общем потоке звуков или в партии любого музыкального инструмента.

Другой способ выполнения этого упражнения — попросить клиента делать руками хлопки по четыре подряд с равными интервалами и при этом считать их вслух: раз, два, три, четыре. Далее попросите клиента хлопать иначе: два раза, оставить одну долю без хлопка и сделать хлопок на четвертой доле — хлопок, хлопок, пропуск, хлопок. Поиграйте с разными вариантами, меняя шаблон. Например, хлопок, пропуск, хлопок, хлопок или с пропуском двух долей вместо одной — хлопок, пропуск, пропуск, хлопок. Можно изменить ритмический узор — с 4-тактного на 3-тактный: раз, два, три.

РЕКОМЕНДАЦИИ. Обсудите с клиентом, насколько просто ему удавалось замечать паузы в музыке. Как изменилась бы музыка, если бы из нее были убраны паузы? Поговорите о том, как могли бы выглядеть паузы в его жизни. Что они могли бы улучшить в жизни клиента?

БАЗОВЫЕ УМЕНИЯ

Инструмент 2.4. Установление намерения

ОБОСНОВАНИЕ. Установление намерения — основной шаг в любой практике. Намерение — это цель, которую вы хотите достичь в результате действия. Это ваше направленное внимание. В осознанности намерение направлено на то, на что вы решили обратить внимание. Ваше намерение может заключаться в том, чтобы обратить внимание на свое дыхание. Это может быть внимание к поставленной задаче или к тому, что вас окружает. Быть осознанным означает снова и снова возвращать внимание к своему намерению. Данный инструмент объясняет процесс установления намерения в начале любой практики осознанности.

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКА

- Определите, каким будет ваше намерение.
 - Устанавливайте свое намерение в начале каждой практики осознанности, независимо от того, формальная она или нет. Так, если вы собираетесь выполнять медитацию “Осознанное дыхание” (инструмент 5.5), установите намерение сфокусировать внимание на своем дыхании.
- Не забывайте о своем намерении.
 - Напоминайте себе, как только осознаете появление сторонней мысли, чувства или заметите отвлечение, что вы намерены сфокусироваться на своем дыхании, и снова переключайте свое внимание на дыхание.
- Периодически проверяйте, соответствуют ли ваши мысли, слова и действия вашим намерениям.
- Делайте это снова и снова в течение всей медитации “Осознанное дыхание” или любой иной практики осознанности.

Осознанность при выполнении некоторого действия или задания — это пример менее формальной практики осознанности. Установите намерение быть осознанным при выполнении любого действия, которое выберете. Если вы решили практиковать осознанность во время еды, то установите намерение сосредоточить свое внимание на всем процессе еды. Прочтите клиенту описание упражнения “Осознанный прием пищи” из раздаточного материала к этому инструменту и предложите его выполнить. Обсудите с ним ощущения, которые были им получены в процессе этой практики.

Поощряйте клиента практиковать осознанность в процессе приема пищи всякий раз, когда он будет есть. Напоминайте ему, что постановка намерения — это первый шаг в практике любого навыка осознанности.

В инструменте 13.1 предлагается еще один подход к установлению намерения — структурированный метод прояснения намерения.

РЕКОМЕНДАЦИИ. Помогите клиенту осмыслить то, как это было для него на практике — установить намерение. Спросите, насколько сложно или легко ему было сформулировать свое намерение. Обнаружил ли он, что его ум блуждает и уходит от принятого намерения? Как он возвращал его к своему намерению? Что он отметил в себе, когда слушал описание упражнения “Осознанный прием пищи”? Как он может применить процесс установления намерения в своей повседневной жизни? Просите его практиковать осознанность при приеме пищи всякий раз, когда он будет есть, и обсуждайте с ним, что происходит, когда он это делает.

Раздаточный материал к инструменту 2.4

ПРАКТИКА ОСОЗНАННОГО НАМЕРЕНИЯ: ОСОЗНАННЫЙ ПРИЕМ ПИЩИ

Установите намерение полностью сосредоточить свое внимание на процессе приема пищи. Всякий раз, когда будут возникать другие мысли, замечайте их, отбрасывайте и напоминайте себе о намерении уделить все внимание еде. Вначале обратите внимание на то, как выглядит еда на вашей тарелке. Обратите внимание на запах, цвет, форму пищи. Прежде чем начать есть, обратите внимание на то, как себя чувствует ваш желудок. Есть ли ощущение голода, пустоты? Это приятно, неприятно? Можно ли связать возникшие ощущения с чувством голода? Настройтесь на то, как себя чувствует ваш желудок, и убедитесь, что вы голодны, прежде чем начать есть.

Взяв кусочек еды на вилку, обратите внимание на ее вес и консистенцию. Положив еду в рот, обратите внимание на ее аромат, температуру и возникшие во рту ощущения. Начав жевать, сосредоточьтесь на вкусе, текстуре, возможности разжевать это. Обратите внимание на то, как вы себя чувствуете во время пережевывания пищи. Является ли пища нежной, жесткой, скользкой, гладкой, грубой, хрустящей, острой, сладкой, кислой, горячей или холодной? Обратите внимание, не прилипает ли она к зубам. Если ваш ум блуждает, просто вспомните о своем намерении и верните внимание к еде. Снова обратите внимание на ощущения от пищи во рту, на зубах, на языке, на губах. Жуйте, пока пища не будет полностью готова к проглатыванию. Обратите внимание на то, как ощущается пища, когда вы глотаете, как она покидает рот и скользит в горло. Обратите внимание, есть ли еще еда во рту или он пуст. Настройтесь на то, как сейчас чувствует себя ваш желудок. Обратите внимание, как отличаются ощущения после того, как вы съели немного еды, а затем после того, как вы съели много еды. Повторяйте этот процесс, пока еда не закончится или пока вы не почувствуете себя сытым.

Инструмент 2.5. Развитие наблюдающего осознания

ОБОСНОВАНИЕ. Быть “осознающим осознание” — революционная идея для многих людей. Идея заключается в том, чтобы замечать то, что возникает, по мере того, как оно возникает. Это включает осознание мыслей, чувств, телесных ощущений и физического окружения. Это включает в себя внимание к тому, что происходит в данный момент, а также признание и отбрасывание отвлекающих факторов. Цель состоит в том, чтобы оставаться осознающим, не пытаясь что-либо изменить. Наблюдайте и принимайте то, что вы наблюдаете. Осознание — это первый шаг к тому, чтобы в конечном итоге изменить нежелательные шаблоны мышления и поведения.

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКА. Проведите клиента по следующему процессу.

- Остановитесь. Сделайте паузу на мгновение.
- Обратите внимание на то, что возникает, когда это возникает.
- Обратите внимание на мысли, чувства, ощущения тела, окружение.
- Просто осознавайте происходящее, не пытаясь что-либо изменить.
- Когда появляются отвлекающие факторы, помните о своем намерении и возвращайте внимание к тому, что возникает в данный момент. В первый раз выполняйте эту практику в течение 30 с, а затем постепенно увеличивайте ее продолжительность вплоть до 5 мин.

РЕКОМЕНДАЦИИ. Помогите клиенту осмыслить то, какие ощущения он испытывал, выполняя это упражнение на осознанность. Спросите его, что он заметил, какие мысли у него появлялись, какие возникали ощущения и чувства. Были ли телесные ощущения частью его осознания? Что его отвлекло? Как он восстанавливал фокусировку сознания на его наблюдающем осознании?

Инструмент 2.6. Регулирование внимания

ОБОСНОВАНИЕ. Мы живем в очень отвлекающей и отвлеченной культуре и часто чувствуем себя подавленными и перегруженными множеством вещей, конкурирующих за наше внимание. Способность регулировать свое внимание повышает концентрацию, улучшает память и общую ясность ума. В данном инструменте описываются основные этапы упражнения для улучшения способности регулировать свое внимание и концентрировать его на выбранной цели.

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКА. Помогите клиенту выбрать, на что он намерен обратить внимание, а затем проведите его по всем этапам следующей медитации.

- Установите намерение обратить внимание.
- Выберите что-то, на что будет обращено ваше внимание. Это может быть дыхание или ощущения рук, когда их потирают одну о другую, или любой объект, присутствующий в вашем окружении либо на природе, например листья на дереве.
- Просто отмечайте все, что можете, в отношении объекта вашего внимания.
- Обратите внимание, не отвлекают ли вас мысли, чувства, телесные ощущения или что-то в вашем окружении.
- Признайте то, что вас отвлекло, и отклоните, не осуждая.
- Просто отпустите это.
- Верните фокус своего внимания на объект, выбранный для наблюдения.
- Обращайте внимание на каждую деталь того, на чем вы сфокусировались.
- Мысленно отмечайте, как это выглядит, как это ощущается, как это пахнет.
- Продолжайте этот процесс в тишине в течение 1 мин.

По мере того как вы будете практиковать это упражнение, постепенно увеличивайте время его выполнения каждый раз на 1 мин., пока не достигнете 5 мин. или даже до 15 мин. для более продвинутой практики.

РЕКОМЕНДАЦИИ. Обсудите с клиентом ощущения, которые он испытал при выполнении упражнения. Спросите у него, блуждал ли его ум во время этой практики. Что он делал, когда замечал, что отвлекается? Что он отметил в отношении объекта, выбранного им для наблюдения? Замечал ли он что-либо подобное ранее? Замечал ли он появление какого-либо внутреннего диалога, комментирующего процесс?

Инструмент 2.7. Укрепление саморегуляции: использование слова или цвета в качестве сигнала “тело — разум”

ОБОСНОВАНИЕ. Практика осознанности увеличивает способность мозга к саморегуляции. Нейронные связи создаются и укрепляются благодаря повторяющейся практике успокоения ума и целенаправленного сосредото-

чения внимания на чем-либо. Практика осознанности может уменьшить эмоциональный захват, который часто происходит ниже уровня сознания.

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКА. Объясните клиенту, что мысленное повторение некоторого слова или представление определенного цвета часто помогает человеку сохранять сосредоточенность. Попросите клиента выбрать слово или цвет, который будет использоваться, чтобы помочь ему сохранять сосредоточенность.

Например, скажите клиенту, что он может повторять в уме “вождение, вождение”, когда ведет машину, чтобы напоминать себе о необходимости сохранять осознанность и удерживать внимание на вождении при управлении автомобилем. Или он может повторять в уме “дыхание, дыхание” в процессе медитации “Осознанное дыхание” либо когда ему будет нужен небольшой перерыв. Он также может использовать слова “осознанно, осознанно”, чтобы напоминать себе о необходимости оставаться в настоящем и хранить осознание того, какое действие или практику он выполняет в данный момент.

Некоторые люди считают, что представление в уме определенного цвета помогает им сохранять сосредоточенность лучше, чем повторение слова. Выберите цвет, который важен или приятен для вас. Например, можно представлять себе синий цвет всякий раз, когда испытываешь стресс, чтобы напомнить о необходимости дышать ровно и тем самым снизить реакцию на стресс. Или можно представлять желтый цвет для напоминания о необходимости сохранять осознанность при выполнении поставленной задачи. Попробуйте поэкспериментировать с разными цветами, пока не найдете наилучший для себя.

РЕКОМЕНДАЦИИ. Обсудите с клиентом, что лучше всего работает для него. Поинтересуйтесь, какие слова в большей степени помогают сохранять сосредоточенность именно ему? Или же для него предпочтительнее использовать метод представления цвета? Какой именно цвет он выбрал? Выясните, использовал ли клиент этот навык в течение прошлой недели. Как и для чего он смог его использовать? Заметил ли он какие-либо улучшения в своей способности регулировать мысли или чувства?

Инструмент 2.8. Любящая доброта к себе и другим

ОБОСНОВАНИЕ. Негативные разговоры с самим собой начинаются еще в раннем возрасте. К сожалению, дети часто получают много негативных оценок и отзывов о себе. Один 6-летний мальчик с гиперактивностью,

связанной с СДВГ, сказал мне, что понял, что его новое лекарство работает, потому что “никто не кричал на меня весь день”. Негативные отзывы и оценки могут исходить от родителей, учителей, сверстников и часто из средств массовой информации. Это настраивает ребенка на соперничество и создает в его сознании шаблон самоосуждения. Многие люди переживают психологические травмы и глубокие раны, путешествуя по жизни. Исследования показывают, что упражнения любящей доброты способствуют принятию и состраданию к себе и к другим [39; 48; 96].

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКА. Объясните клиенту, что практика любящей доброты не только доставляет удовольствие, но и помогает развить принятие и сострадание — к себе и к другим. Сообщите ему, что практика любящей доброты всегда начинается с развития любящего принятия самого себя. Лишь после этого клиент будет готов систематически развивать любящую доброту и по отношению к другим.

Чтобы объяснить клиенту, что представляет собой практика осознанности любящей доброты, воспользуйтесь раздаточным материалом к этому инструменту. Расскажите ему, что в дополнение к самому себе существует еще пять категорий людей, к которым следует развивать любящую доброту:

- вы сами;
- хороший друг;
- нейтральный для вас человек;
- сложный человек;
- (все четыре вышеперечисленные категории в равной степени);
- шаг за шагом вся Вселенная.

Помогите клиенту представить в своем воображении каждую из этих категорий и по очереди посылать им любящую доброту, как описано в раздаточном материале.

РЕКОМЕНДАЦИИ. Обсудите с клиентом, каковы были его ощущения при выполнении этого упражнения. Спросите, было ли ему трудно посылать любящую доброту себе? Чувствовал ли он себя по-разному, посылая любящую доброту другу и сложному человеку? Что он отметил касательно своего отношения к ним до, во время и после выполнения упражнения?

Раздаточный материал к инструменту 2.8**ЛЮБЯЩАЯ ДОБРОТА К СЕБЕ И К ДРУГИМ**

Есть пять типов людей, к которым следует развивать любящую доброту:

- вы сами;
- хороший друг;
- нейтральный для вас человек;
- сложный человек;
- (все четыре вышеперечисленные категории в равной степени);
- шаг за шагом вся Вселенная.

Представьте себе каждого из этих типов людей и пошлите им по очереди любящую доброту, например так.

Пусть я буду здоров.

Пусть я буду счастлив.

Пусть я буду свободен от страданий.

Пусть мой хороший друг будет здоров.

Пусть мой хороший друг будет счастлив.

Пусть мой хороший друг будет свободен от страданий.

Пусть нейтральный для меня человек, которого я сейчас представил, будет здоров.

Пусть нейтральный для меня человек, которого я сейчас представил, будет счастлив.

Пусть нейтральный для меня человек, которого я сейчас представил, будет свободен от страданий.

Пусть этот человек, которого я считаю сложным, будет здоров.

Пусть этот человек, которого я считаю сложным, будет счастлив.

Пусть этот человек, которого я считаю сложным, будет свободен от страданий.

Пусть все эти люди, включая меня, будут здоровы.

Пусть все эти люди, включая меня, будут счастливы.

Пусть все эти люди, включая меня, будут свободны от страданий.

Пусть вся Вселенная будет здорова.

Пусть вся Вселенная будет счастлива.

Пусть вся Вселенная будет свободна от страданий.

Можно использовать в своих пожеланиях и другой вариант высказываний.

Пусть я буду жить в безопасности.

Пусть у меня будет душевное счастье (мир или радость).

Пусть у меня будет физическое счастье (здоровье).

Пусть моя жизнь будет легкой.

Пусть мой хороший друг живет в безопасности.

Пусть у моего хорошего друга будет душевное счастье (мир или радость).

Пусть у моего хорошего друга будет физическое счастье (здоровье).

Пусть жизнь моего хорошего друга будет легкой.

(Продолжайте для каждого типа людей.)

Это упражнение также можно выполнять иным способом.

Я знаю, что я (они) страдаю.

Вдохните темное облако, которое окружает вас (их).

Трансформируйте эту тьму в свет, порождая белый свет сострадания.

Медленно выдохните три раза.

(Продолжайте для каждого типа людей.)

Инструмент 2.9. Описание вашего понимания осознанности

ОБОСНОВАНИЕ. Для клиента ведение дневника может стать эффективным способом обработки и обобщения своего опыта, полученного в процессе обучения осознанности. Попросите клиента купить чистую тетрадь с красивой обложкой или создать документ на своем компьютере — в зависимости от того, что ему будет удобнее. Некоторым клиентам понравится вести дневник, тогда как другие откажутся это делать. Если клиенту не нравится вести записи, попросите его рисовать в дневнике картинки, представляющие что-нибудь в отношении его ощущений, связанных с базовым навыком осознанности, таким как “Осознанное дыхание” (инструмент 5.5). Если клиент отказывается вести дневник любого вида, вы все равно можете воспользоваться приведенными ниже рекомендациями как вопросами и обработать его словесные ответы.

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКА. Независимо от того, является ли клиент новичком или уже имеет некоторый опыт практики осознанности, ведение дневника может помочь ему понять и обобщить то, как осознанность влияет на его жизнь. Попросите клиента регулярно делать заметки в своем дневнике в соответствии с рекомендациями, приведенными в раздаточном материале к этому упражнению.

РЕКОМЕНДАЦИИ. Спросите у клиента, делал ли он записи в своем дневнике и может ли он поделиться с вами тем, что он в нем написал. Изучите предоставленные записи. При необходимости помогите клиенту уточнить свое намерение. Обсудите процесс с того места, где клиент начинал практику осознанности.

Раздаточный материал к инструменту 2.9
ОПИСАНИЕ ВАШЕГО ПОНИМАНИЯ ОСОЗНАННОСТИ

Что записать в дневник

- Как бы вы определили осознанность?
- Чем ваше новое понимание осознанности отличается от того, что вы думали о ней раньше?
- Почему вы решили включить осознанность в свою жизнь?
- Что вы на данный момент заметили в себе, практикуя основные навыки осознанности?
- Как вы начали проявлять больше осознанности в течение дня?
- Что вы надеетесь изменить или улучшить, став более осознанным?
- Каковы ваши намерения в отношении практики осознанности?
- Опишите основные навыки осознанности и укажите, как они связаны между собой.
- Как вы относитесь к тому, чтобы стать более осознанным?

НЕЙРОБИОЛОГИЯ: ПОЧЕМУ ОСОЗНАННОСТЬ РАБОТАЕТ

Инструмент 2.10. Что такое нейропластичность и почему это важно

ОБОСНОВАНИЕ. Нейропластичность — это способность мозга изменять себя. Исследования, проведенные методами МРТ, ОФЭКТ (КТ) и ЭЭГ мозга, подтверждают способность практики осознанности изменять структуру мозга, а также его функционирование. В этих исследованиях отмечаются улучшение саморегуляции, настроения, самочувствия, самооценки, концентрации, сна, здоровья, памяти, ослабление зависимостей и многое другое. (См. раздаточный материал к инструменту 2.20, в котором приведены ссылки на соответствующие исследования.) Таким образом, практика осознанности — это отличный способ вызвать позитивные нейропластические изменения в мозгу.

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКА. Объясните клиенту, что способность мозга изменять себя называется нейропластичностью. Используйте два упражнения (“Тропинка в траве” и “Складывание бумаги”) из раздаточного материала к этому инструменту, чтобы проиллюстрировать, как новые нейронные пути “втираются” в мозг. Обсудите с клиентом, что это может быть как полезно, например когда мы узнаем что-то новое, так и вредно, когда мозг “застревает” в негативных шаблонах, таких как тревога или депрессия. Используйте раздаточный материал к этому инструменту, чтобы разобраться в том, как изменение способа делать что-то меняет нейронные пути, что может быть очень полезно для выхода из негативных состояний настроения или избавления от тревожных тенденций.

РЕКОМЕНДАЦИИ. Помогите клиенту разобраться в том, как процессы нейропластичности могут помочь ему измениться или, наоборот, удерживать его в нынешнем состоянии. Спросите его, какие положительные или отрицательные вещи он постоянно делает, что, возможно, уже проложило “дорожку” в его мозгу? Замечал ли он, что автоматически реагирует на ситуацию, не дав себе времени подумать и выбрать наиболее подходящее решение? Есть ли нейронные пути, которые он хотел бы усилить или, наоборот, устранить? Страх или тревога играет в его жизни заметную роль? В чем он чувствуете себя застрявшим?

Раздаточный материал к инструменту 2.10А

ЧТО ТАКОЕ НЕЙРОПЛАСТИЧНОСТЬ, И ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО

ТРОПИНКА В ТРАВЕ

Закройте глаза и представьте себе газон со свежей зеленой травой.

А теперь представьте, что кто-то идет по этой траве по диагонали, от одного угла газона к противоположному.

Обратите внимание, как изменилось состояние травы на газоне, — возможно, она стала слегка примятой там, где прошел человек.

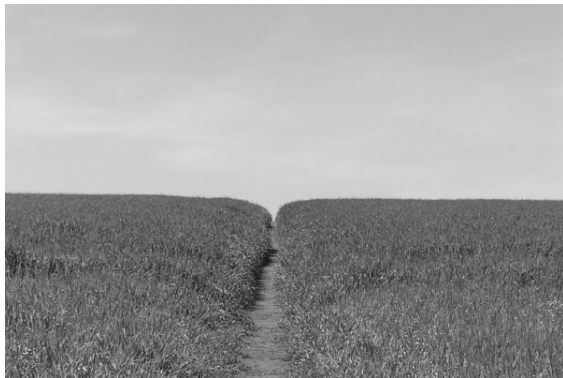
Теперь представьте множество людей, раз за разом проходящих по траве газона по одному и тому же пути.

Через некоторое время отметьте для себя, что там, где ступало достаточно много ног, часть травы погибла.

Представьте, что этот процесс продолжается до тех пор, пока на газоне не появится дорожка, на которой больше нет травы, — просто голая тропинка, стертая до земли от постоянного движения пешеходов.

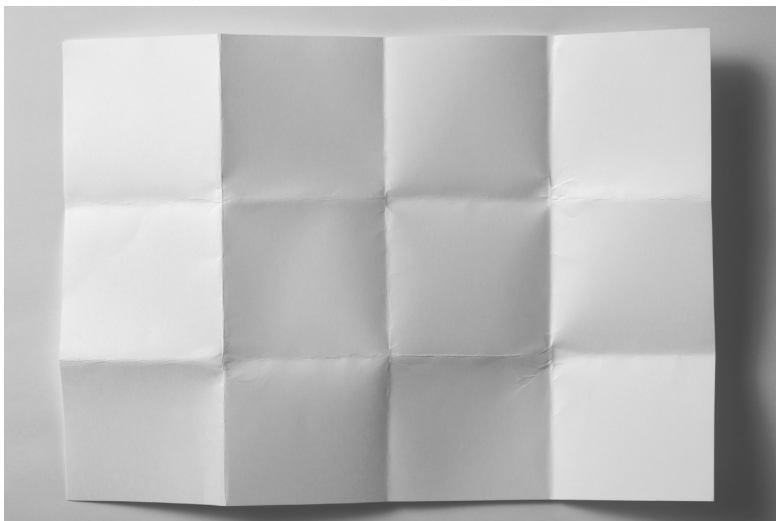
Этот сценарий схож с процессом нейропластичности, проходящим в мозге. Согласно аксиоме Хебба, нейроны, которые возбуждаются одновременно, связываются друг с другом [34], а дендриты увеличиваются в размерах и эффективность их повышается, когда что-то повторяется снова и снова. Поэтому, подобно тропинке, протоптанной в траве, с повторением нейронная “дорожка” становится все сильнее и сильнее. Практика осознанности — эффективный способ создать более здоровые “дорожки” в мозгу.

Теперь представьте газон с тропинкой через него. Обратите внимание, что происходит с ним со временем, если по тропинке больше никто не ходит. Трава постепенно начинает восстанавливаться там, где была голая земля, пока в какой-то момент тропа не исчезает совсем. Практика осознанности может помочь перенастроить мозг так, чтобы больше он автоматически не реагировал на события тревогой, гневом, страхом или ощущением стресса. Осознанность помогает ослабить негативные нейронные пути в мозгу.



Раздаточный материал к инструменту 2.10Б**УПРАЖНЕНИЕ “СКЛАДЫВАНИЕ БУМАГИ”**

- Попросите клиента сложить лист бумаги пополам, затем — еще раз пополам и еще раз пополам.
- Предложите ему развернуть лист и снова сложить его так, как он уже был сложен.
- Спросите, было ли быстрее и проще складывать лист повторно, чем складывать его в первый раз.
- Сопоставьте это с перемещением информации по хорошо наработанному нейронному пути.
- Обсудите с клиентом, что легче нашему мозгу: обдумывать что-то новое или же следовать одной и той же мысленной схеме.
- Спросите, что ему будет легче: научиться чему-то новому или продолжать делать то, что он делал раньше.



ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ ОБЪЯСНЕНИЯ ИМПЛИЦИТНОЙ ПАМЯТИ

Инструмент 2.11. Как описать имплицитную память

ОБОСНОВАНИЕ. *Имплицитная (или скрытая) память* пополняется на протяжении всей нашей жизни, начиная с рождения (некоторые считают, что это начинается уже в утробе матери). Дэн Сигел утверждает, что сохраняемая в ней информация включает восприятие, эмоции, телесные ощущения, поведение, ментальные модели и прайминг [71]. По сути, имплицитная память — это память, которую вы не осознаете, но извлекаете из прошлого. Имплицитная память полезна и необходима, поскольку она включает в себя запомненные навыки и дела, которые вы знаете, как делать, и это вам уже не требуется вспоминать сознательно. Например, имплицитная память позволяет вам помнить, как ездить на велосипеде, не требуя всякий раз сознательно обращаться к воспоминаниям о том, как вы учились на нем ездить. Имплицитная память начинается ниже уровня осознания и управляет нашим текущим поведением.

Имплицитная память может очень неприятно проявляться в настоящем, если в прошлом вы пережили сильные отрицательные эмоции или травму. Имплицитная память о таких вещах может эмоционально завладеть вами и в настоящем, даже если вы этого не осознаете. Именно здесь практика осознанности может оказаться особенно полезной для расширения осознания.

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКА. Используйте приведенную ниже информацию, чтобы объяснить клиенту, что такое имплицитная память и почему важно использовать осознанность, чтобы не позволить имплицитной памяти принуждать нас к поведению с негативными последствиями.

Что такое имплицитная память

- Пополняется на протяжении всей нашей жизни.
- Вероятно, это единственный тип памяти, который есть у младенцев.
- Позволяет помнить, как что-то делать, не требуя контроля сознания за происходящим. Это, например, езда на велосипеде, ходьба, что угодно процедурное.
- Сохраняется без необходимости осознания этого процесса.
- Извлекается без нашего ведома — “Я не знаю, что хранится в моей имплицитной памяти”.

- Воспоминания могут нахлынуть, и вы даже не будете знать, что они из прошлого; они будут восприниматься так, как будто все это исходит из настоящего.
- Направляет наше поведение без нашего ведома — часто отрицательно.
- Заставляет нас реагировать определенным образом.
- Готовит нас к будущему.
- Создана, чтобы защитить нас.
- Может здесь и сейчас создавать представления и убеждения, которые на самом деле пришли из прошлого.
- Может проявляться как физическое ощущение в нашем теле, как эмоциональная реакция, поведенческая закономерность или предвзятость.
- За имплицитную память отвечает миндалевидное тело, поскольку оно просматривает более ранние воспоминания об опасности.
- Процедурная память (как что-то делать) — это подмножество имплицитной памяти.

Почему это так важно

- Скрытые в имплицитной памяти воспоминания могут эмоционально захватывать префронтальную кору мозга и управлять нашим поведением без нашего ведома.
- Как результат часто может иметь место полностью неверное истолкование текущей ситуации.
- Имплицитная память подобна ребенку, который живет внутри нас.
- Воспоминания из имплицитной памяти могут проявляться в телесных ощущениях.
- Осознанность позволяет интегрировать имплицитную память с эксплицитной (декларативной) памятью, чтобы улучшить нашу эмоциональную реакцию и поведенческие шаблоны.

Примеры имплицитной памяти в действии

- Езда на велосипеде, ходьба, разговоры, вождение автомобиля.
- Родители часто кричали на вас, когда вы не понимали, как выполнить домашнее задание по математике, и теперь вы ненавидите математику, но не знаете, почему.

- В начальной школе никто не хотел брать вас в свою баскетбольную команду, чтобы вы играли вместе с ними, и как следствие вы никогда не любили спорт.
- Ваш отец всегда унижал вас, и теперь вы никогда не чувствуете себя достаточно хорошим, но не знаете, почему.
- Любимый парень изменил вам, когда вы были подростком, и с тех пор вы не доверяете всем мужчинам.
- Вы упали с велосипеда, когда впервые попытались покататься на нем, и сломали руку. Теперь вы всегда боитесь, что потерпите неудачу, если попробуете что-то новое.
- Вы попали в автомобильную аварию и справились с ней спокойно и без эмоций. Через несколько месяцев ваша машина врезается в бордюр, и вы начинаете плакать, не понимая, почему. Но, покопавшись в себе, вы понимаете, что машина, врезавшись в бордюр, издала тот же звук, что и во время автокатастрофы. Вы можете сознательно вспомнить подробности автокатастрофы (эксплицитная память), но не эмоции, вызванные звуком во время аварии (имплицитная память).

Упражнение

- Составьте список воспоминаний из имплицитной памяти, которые носят процедурный характер.
- Составьте список того, что может случиться с человеком и как следствие привести к поведению, которое он не осознает.
- Составьте список проблем, которые часто повторяются в вашей жизни и могут быть связаны с вашим прошлым опытом.
- Определите воспоминание из имплицитной памяти, о котором вам теперь стало известно.

РЕКОМЕНДАЦИИ. Назначение этого инструмента — помочь клиенту понять, что такое имплицитная память и как она может работать в его жизни. Используйте эту информацию, чтобы помочь ему, если он попал в тупиковую ситуацию, имеет иррациональные убеждения или модели поведения, которые ему мешают. Попросите клиента рассказать вам о проблеме, с которой он столкнулся. Затем предложите ему выполнить упражнение “Сканирование тела” (инструмент 9.1) и проследите, не проявится ли при этом в его теле что-нибудь, что может быть связано с воспоминаниями. Помогите ему интегрировать имплицитную память с эксплицитной, расспросив

о деталях того, что происходило, когда эти воспоминания могли быть сохранены в имплицитной памяти. Например, если клиент говорит, что его детство было “нормальным”, можно попросить его вспомнить и подробно описать некоторые конкретные детали жизни в его семье или конкретное взаимодействие с одним из родителей (информация из эксплицитной памяти). Это может вызвать воспоминания из имплицитной памяти, связанные с данным эпизодом.

Инструмент 2.12. Описание любимого воспоминания (эксплицитное воспоминание)

ОБОСНОВАНИЕ. *Эксплицитная (или декларативная) память* — это память, о которой вы знаете, которую осознаете. Она появляется к тому времени, когда ребенок достигает возраста около двух лет. Есть два вида воспоминаний эксплицитной памяти: фактические и эпизодические. Гиппокамп, один из отделов лимбической системы мозга, заносит информацию в эксплицитную память, что позволяет нам хранить знания о мире и о себе. Гиппокамп часто отключается, когда человек переживает сильные эмоции, что предотвращает сохранение соответствующих воспоминаний в эксплицитной памяти. Если гиппокамп не отключается во время эмоционального переживания, то соответствующие воспоминания, кажется, легче запомнить. Назначение данного инструмента — помочь клиентам понять и исследовать личные воспоминания из эксплицитной памяти.

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКА. Используйте приведенные ниже рекомендации, чтобы помочь клиентам получить более полное представление об эксплицитной памяти.

Что записать в дневник

- Перечислите три воспоминания в эксплицитной памяти, которые сохранились у вас из детства.
- Эти воспоминания положительные или отрицательные?
- Выберите одно воспоминание и подробно опишите его. Вы также можете предпочесть нарисовать его.
- Какие воспоминания в имплицитной памяти могут быть связаны с этим воспоминанием из эксплицитной памяти?
- Можно ли отметить какие-то чувства, которые возникают у вас при воспоминании об этом опыте из детства?

- Если это возможно, поговорите с кем-то еще из числа тех, кто присутствовал, когда вы получили этот опыт, и посмотрите, помнят ли они все это так же, как и вы.

РЕКОМЕНДАЦИИ. Это упражнение помогает людям улучшить свою способность повышать самосознание и быть “осознающими осознание”. Попросите клиента описать конкретное воспоминание, а затем углубитесь в обсуждение, чтобы помочь клиенту получить доступ к эмоциональному содержанию воспоминания, которое могло сохраниться как воспоминание в имплицитной памяти. Обсудите с ним, каким образом эти воспоминания в имплицитной памяти могут быть активизированы в настоящем.

ИНСТРУМЕНТЫ ОПИСАНИЯ СТРУКТУР МОЗГА, СВЯЗАННЫХ С ОСОЗНАННОСТЬЮ

Инструмент 2.13. Префронтальная кора

ОБОСНОВАНИЕ. Префронтальную кору (ПФК) можно рассматривать как дирижера всей работы мозга, поскольку она управляет мыслями и действиями в соответствии с внутренними целями. Она связывает кору, лимбическую систему и ствол мозга и осуществляет исполнительные функции. В одном из исследований было показано, что практика осознанного дыхания увеличивает активизацию ПФК, что может отражать более интенсивную обработку отвлекающих событий и эмоций соответственно [38].

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКА. Объясните клиенту, что ПФК расположена в лобной доле головного мозга. Она действует как дирижер в оркестре, управляя деятельностью остальных компонентов мозга. Она участвует в планировании сложного когнитивного поведения, выражении личности, принятии решений и регулировании социального поведения. Управляющие функции реализуются в ПФК. Используйте раздаточный материал к этому упражнению, чтобы объяснить клиенту функции ПФК и сравнить их с функциями дирижера в оркестре.

РЕКОМЕНДАЦИИ. Обсудите с клиентом расположение ПФК и ее функции. Рассмотрите с ним некоторые примеры трудностей, которые возникают, когда ПФК работает неоптимально, такие как СДВГ, депрессия, стрессовая реакция, подавленность, дезорганизация, плохое планирование, подавленное настроение и плохая эмоциональная регуляция. Свяжите эти примеры с любыми проблемами, с которыми сталкивается ваш клиент.

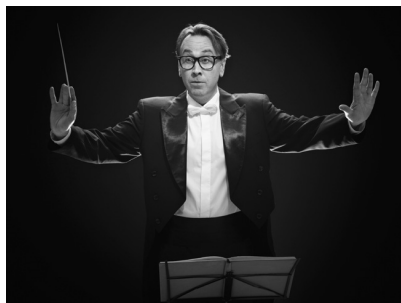
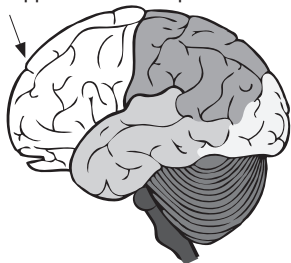
Раздаточный материал к инструменту 2.13

ПРЕФРОНТАЛЬНАЯ КОРА (ПФК)

ПФК выполняет следующие управляющие функции.

- Планирование
- Организация
- Регулирование внимания
- Принятие решений
- Модерация поведения
- Выражение личности
- Мотивация
- Настроение

Префронтальная кора



УПРАЖНЕНИЕ

- Что делает дирижер в оркестре?
- Представьте, что ПФК является дирижером вашего мозга. Перечислите способы, которыми она “дирижирует” деятельностью вашего мозга, и прежде всего — управляющие функции.
- Перечислите, что из того, что контролируется ПФК, вам делать трудно.
- Перечислите, что из того, что контролируется ПФК, вы делаете хорошо.
- Добивайтесь повышения интенсивности работы ПФК, практикуя навыки осознанности.
- Что может произойти, если ПФК отключится и перестанет нормально работать?

Инструмент 2.14. Миндалевидное тело — наш охранник

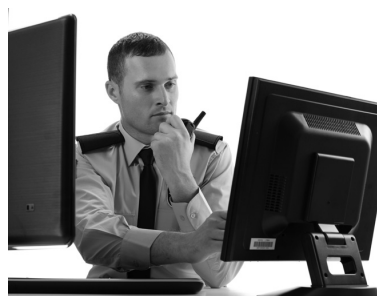
ОБОСНОВАНИЕ. Миндалевидное тело (или амигдала) состоит из двух структур мозга миндалевидной формы, которые вместе с гиппокампом являются частью лимбической системы. Оно играет ключевую роль в обработке эмоций и является центральным звеном в системах обеспечения выживания, возбуждения и вегетативных реакций. Миндалевидное тело связано с реакцией страха, секрецией гормонов и эмоциональной (имплицитной) памятью. По сути, это охранник в нашем мозгу, и оно предназначено для обеспечения нашей безопасности. Исследование, проведенное в 2010 году [36], показывает, что уменьшение стресса (достичь которого позволяет осознанность) действительно может снизить плотность серого вещества миндалевидного тела.

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКА. Объясните клиенту, что миндалевидное тело мозга действует как охранник, тревожная кнопка, детектор дыма, сторожевая собака или центр страха в мозгу. Осознанность успокаивает миндалевидное тело, снижает его активность и усиливает ощущение спокойствия и ясности ума. Спросите клиента, чем обычно занимается охранник. Используйте раздаточный материал к этому инструменту, чтобы объяснить клиенту, как работает миндалевидное тело с целью обеспечения его безопасности, и как можно успокоить чрезмерно активизированное миндалевидное тело.



Миндалевидное тело

=



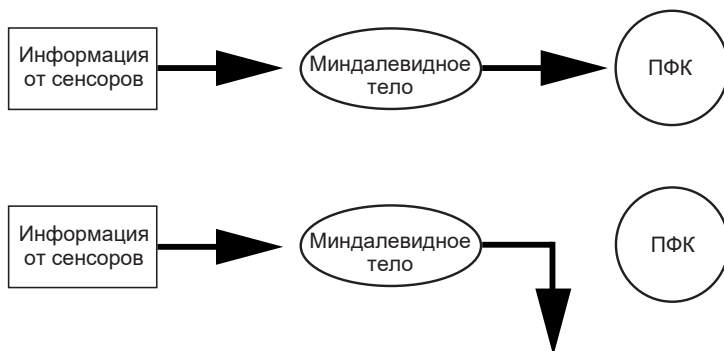
РЕКОМЕНДАЦИИ. Помогите клиенту разобраться в том, что такое миндалевидное тело и какова его функция. Покажите ему рисунок с изображением того, где оно находится в мозгу. Объясните клиенту, когда его миндалевидное тело может вступать в игру и активно выполнять свою работу. Обсудите с ним, как можно использовать инструменты осознанности, такие как “Осознанное дыхание” (инструмент 5.5) и “Расслабляющее дыхание” (инструмент 5.1), чтобы успокоить чрезмерно активизированное миндалевидное тело.

Раздаточный материал к инструменту 2.14

МИНДАЛЕВИДНОЕ ТЕЛО — НАШ ОХРАННИК

УПРАЖНЕНИЕ

- Вспомните два или три случая, когда, по вашему мнению, миндалевидное тело активизировалось, чтобы защитить вас. Имели ли место случаи, когда в действительности вы в тот момент были в безопасности, но миндалевидное тело полагало, что вы находитесь в опасности, основываясь на сохраненных в имплицитной памяти воспоминаниях о чем-то, что произошло в прошлом?
- Чтобы успокоить миндалевидное тело, воспользуйтесь инструментами “Осознанное дыхание” (инструмент 5.5) или “Расслабляющее дыхание” (инструмент 5.1).
- Изучите приведенную ниже схему, которая иллюстрирует, как информация, предназначенная для ПФК, теряется, когда миндалевидное тело активизируется.



Вот что происходит при ответной реакции “бей — беги — замри”

Инструмент 2.15. Островковая кора

ОБОСНОВАНИЕ. Исследования показывают, что осознанность изменяет структуру островковой коры, в частности ее правого переднего отдела [37]. Увеличение объема серого вещества правого переднего отдела островковой коры коррелирует с повышением точности в субъективном ощущении тела, в том числе при негативных эмоциональных переживаниях, а также с повышенным устойчивым вниманием. Назначение данного инструмента — помочь клиенту понять функции островковой коры в работе мозга, а также улучшить ключевой навык осознанности. Знание того, что осознанность на самом деле меняет структуру мозга в лучшую сторону, помогает клиентам понять преимущества и увеличивает шансы, что они будут практиковать осознанность.

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКА. Используйте раздаточный материал 2.15А, “Островковая кора”, чтобы познакомиться с расположением и функцией островковой коры. Обсудите с клиентом результаты исследования, обнаружившего увеличение толщины коры головного мозга в островковой доле у медитирующих (подробнее см. инструмент 2.20) и свяжите это с улучшением всех функций островковой коры.

Воспользуйтесь раздаточным материалом 2.15Б, “Измерение пульса”, чтобы помочь клиенту попрактиковаться в измерении своего пульса, — это один из навыков самосознания, связанный с островковой корой.

Островковая кора также участвует в субъективных эмоциональных переживаниях. Чтобы помочь клиенту повысить осведомленность о своем эмоциональном ландшафте, используйте медитацию “Осознавание эмоций” (инструмент 8.1).

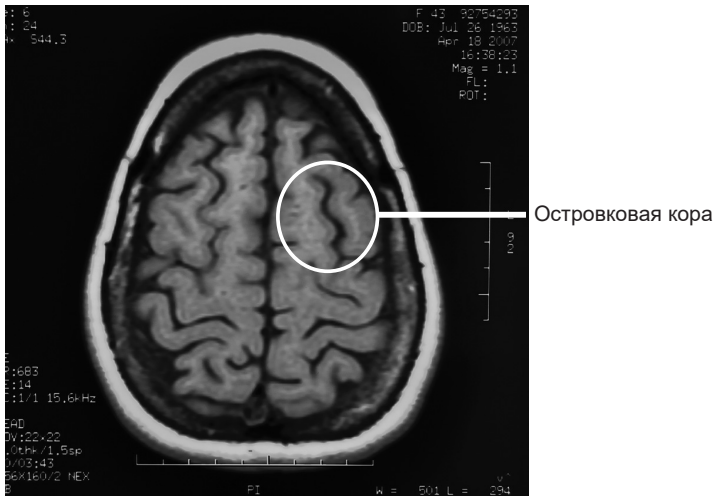
РЕКОМЕНДАЦИИ. Этот инструмент сочетает в себе базовые знания о том, как осознанность меняет мозг, с двумя упражнениями, которые способствуют этому изменению. Научите клиента измерять свой пульс — находить и считать его, замедлять с помощью дыхания или же использовать физические упражнения, чтобы его ускорить. После выполнения упражнения спросите у клиента, что он заметил в отношении своего пульса в частности и других телесных ощущений в целом. Посоветуйте клиенту использовать измерение пульса, чтобы следить за уровнем возбуждения, когда он успокаивает себя в стрессовой ситуации. Выполнение второго упражнения, “Осознавание эмоций” (инструмент 8.1), позволит клиенту попрактиковаться в анализе своих эмоциональных переживаний. Обсудите все то, что произошло к нему во время выполнения этого упражнения.

Раздаточный материал к инструменту 2.15А

ОСТРОВКОВАЯ КОРА

Островковая кора мозга принимает участие в следующих процессах.

- Интероцепция (ощущение состояния кишечника, сердца, боли и т.п.)
- Движение тела
- Самопознание
- Вокализация и музыка
- Осознание эмоций
- Риск, неопределенность и ожидание
- Зрительное и слуховое осознание движения
- Восприятие времени
- Внимание
- Перцептивное принятие решений
- Когнитивный контроль и мониторинг производительности



Исследования показывают, что результатом медитаций являются следующие изменения.

- Увеличение толщины коры в островковой доле головного мозга.
- Повышение точности в субъективном ощущении тела, в том числе при отрицательных эмоциональных переживаниях.
- Повышенное устойчивое внимание.

Раздаточный материал к инструменту 2.15Б

ИЗМЕРЕНИЕ ПУЛЬСА

Интероцепция является функцией островковой коры и включает в себя осознание состояния тела. Простой способ понять эту концепцию — провести следующую серию измерений своего пульса.

Наше сердце бьется, и можно почувствовать, как при этом перекачивается кровь. То, как и с какой частотой сердце перекачивает кровь, называют пульсом.

В человеческом теле есть два места, где проще всего можно ощутить свой пульс. Можно поместить два пальца, указательный и средний, на запястье руки со стороны ладони. (Продемонстрируйте это клиенту.) Если положить пальцы чуть ниже сустава и слегка прижать, то можно почувствовать, как будто по ним что-то слегка постукивает. Чтобы ощущение было четче, немного подвигайте пальцами по запястью, сидя спокойно, пока не найдете лучшее место.

Второе место находится на шее. Проведите двумя пальцами от заднего левого угла нижней челюсти вниз по передней части шеи, пока они не лягут в углубление рядом с дыхательным горлом. Перемещайте пальцы аккуратно, с легким нажимом, пока не почувствуете пульсацию сонной артерии.

Ощущение биения пульса можно улучшить. Встаньте. Быстро наклонитесь, коснитесь пальцев ног и снова выпрямитесь. Повторите это 10 раз подряд. Переведите дыхание.

Слегка коснитесь пальцем шеи с левой стороны. Как теперь ощущается пульс? Вы сможете посчитать его удары?

Когда вы злитесь, напуганы, возбуждены, испытываете стресс или выполняете какие-либо физические упражнения, ваше сердце бьется быстрее, и прощупать пульс становится легче.

Сядьте и успокойтесь. Медленно вдохните через нос и мягко выдохните через рот, округлив губы, как будто вы надуваете огромный пузырь. Сделайте это несколько раз.

Снова измерьте свой пульс. Его можно почувствовать? Сердце бьется медленнее? Ощутить биение пульса стало труднее?

Теперь, узнав, как измерить пульс, вы в любой момент можете определить, следует ли вам успокоиться. И вы знаете, как можно успокоиться, — сосредоточив внимание на дыхании, делая медленные глубокие вдохи животом и мягко, замедленно выдыхая.

Инструмент 2.16. Описание случаев, когда вы испытывали страх

ОБОСНОВАНИЕ. Ощущение страха часто фиксируется как воспоминание имплицитной памяти. Если сделать эти скрытые, неявные воспоминания более осознанными, можно интегрировать их с явными воспоминаниями о той же ситуации, что позволит уменьшить их влияние на жизнь в настоящем. Ведение дневника — отличный способ войти в контакт с подобными неосознаваемыми воспоминаниями и связанными с ними чувствами.

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКА. Воспоминания в имплицитной памяти часто связаны со страхом или травмой. После использования приведенных выше инструментов объяснения имплицитной и эксплицитной памяти, вручите клиенту раздаточный материал к данному инструменту, в котором он найдет рекомендации, что занести в свой дневник, чтобы лучше понять, как хранящиеся в имплицитной памяти воспоминания могут влиять на его нынешнюю жизнь.

РЕКОМЕНДАЦИИ. Спросите клиента, не хочет ли он поделиться с вами своими дневниковыми записями. В любом случае обсудите его чувства в отношении ведения дневника и, если это будет возможно, проанализируйте его записи. Помогите клиенту разобраться в различиях между рациональным и иррациональным страхами, т.е. между страхом, вызванным ситуацией в настоящем, и страхом, основанным на прошлом опыте. Свяжите любую реакцию страха с защитной функцией миндалевидного тела.

Раздаточный материал к инструменту 2.16

ОПИСАНИЕ СЛУЧАЕВ, КОГДА ВЫ ИСПЫТЫВАЛИ СТРАХ

Что записать в дневник

- Перечислите несколько случаев из своей жизни, когда вы чувствовали страх.
- Опишите, что происходило в то время и что вызвало ваш страх.
- Была ли причина для страха, когда вы его испытали, или он был вызван прошлым опытом?
- Был ли в прошлом другой случай, когда вы испытывали тот же страх?
- Как вы узнали, что боитесь?
- Испытывали ли вы какие-то физические ощущения в теле, когда боялись?
- Что происходило с вашей способностью думать и решать проблемы, когда вас охватывал страх?
- Есть ли что-то, что раньше вас пугало, но больше не пугает?
- Чего вы больше всего боитесь сейчас?
- Какие навыки вы используете, чтобы успокоиться и ослабить реакцию страха?
- Чем чувство страха отличается от состояния стресса, и отличается ли?

ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ АНАТОМИИ МОЗГА ПРОСТЫМ СПОСОБОМ

Инструмент 2.17. Представление модели мозга с помощью кистей рук

ОБОСНОВАНИЕ. Модель мозга, представленная лишь кистями рук, может помочь клиентам визуализировать и лучше понять структуру и функции мозга. Есть два полезных варианта моделирования структуры мозга с помощью рук: модель с использованием двух кулаков и модель с использованием одной руки, предложенная Дэном Сигелом [71].

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКА. Воспользуйтесь раздаточными материалами 2.17А и 2.17Б, в которых описано, как построить простейшую модель мозга с помощью лишь кистей рук. Такой подход предоставляет клиенту удобный и понятный способ концептуализации различных областей мозга. Продемонстрируйте ему расположение разных областей мозга на моделях, представленных его же руками.

РЕКОМЕНДАЦИИ. Попросите клиента попрактиковаться в описании базовой структуры мозга с использованием каждой из моделей, представленных с помощью его рук. Можно предложить ему воспользоваться моделью мозга Сигела для иллюстрации того, что происходит, когда он сердится, расстраивается, боится или испытывает стресс, подняв пальцы для имитации “срывания крыши”. Затем попросите его опустить пальцы, представив таким образом ПФК, которая восстанавливает контроль над лимбической системой и эмоциями.

Раздаточный материал к инструменту 2.17А

ПРЕДСТАВЛЕНИЕ МОДЕЛИ МОЗГА ПО МЕТОДУ СИГЕЛА

Модель мозга, представленная кистью одной руки по методу Сигела, выглядит следующим образом.



- Сложите кисть одной из рук так, чтобы большой палец был прижат к ладони в средней ее части, а остальные пальцы были согнуты поверх него.
- В этой модели мозга предполагается, что лицо находится перед ногтевыми фалангами пальцев, а затылок — с тыльной стороны ладони.
- Запястье представляет собой спинной мозг, а основание кисти — ствол головного мозга.
- Большой палец отмечает расположение лимбической системы.
- Концы пальцев (от ногтей до первого сустава) представляют в этой модели ПФК.
- Средние фаланги представляют в модели кору головного мозга.
- Внутренние фаланги представляют теменные доли мозга, в которых осуществляется сенсорная интеграция.
- Пальцы, согнутые над большим пальцем, иллюстрируют, как ПФК взаимодействует с большей частью мозга и, в частности, помогает контролировать лимбическую систему. Сигел объясняет, что, когда мы сердимся или испытываем стресс, ПФК теряет контроль над лимбической системой, что он иллюстрирует, поднимая пальцы вертикально вверх. Сигел называет это состояние “сорвало крышу”.

Раздаточный материал к инструменту 2.17Б

ПРЕДСТАВЛЕНИЕ МОДЕЛИ МОЗГА ДВУМЯ КУЛАКАМИ

В этой модели мозга используются два сжатых кулака, прижатые друг к другу с большими пальцами, обращенными к вам.



- Сожмите обе руки в кулаки и держите их рядом друг с другом так, чтобы ногти соприкасались, а большие пальцы были обращены к вам. Большие пальцы в этой модели представляют лобную долю головного мозга. Именно здесь размещается дирижер нашего мозга, ПФК, — область принятия мудрых решений. Эта область также связана с концентрацией внимания, способностью рассуждать, планированием, эмоциями и решением проблем.
- Поднимите мизинцы вверх. Они представляют затылочную долю, где выполняется визуальная обработка.
- Место, где фаланги пальцев двух рук соприкасаются, представляет в этой модели мозолистое тело, большое нервное волокно, соединяющее правую и левую части мозга, что позволяет передавать информацию между долями.
- Расположенные сверху фаланги безымянных пальцев представляют теменные доли мозга, где происходит сенсорная обработка — прикосновение, звук — и где реализуется восприятие тела.
- От одного кулака к другому между средним и безымянным пальцами обеих рук проходит сенсорно-моторная сеть, которая отделяет расположенную перед ней моторную кору от находящейся за ней сенсорной коры.
- Пястные суставы ладоней на левой и правой сторонах модели мозга, соответствуют его височным долям, где находятся миндалевидное тело и гиппокамп. Височные доли обрабатывают слуховую информацию и отвечают за память, эмоциональные реакции и зрительное восприятие.

Инструмент 2.18. Представление модели нейрона с помощью кисти руки и предплечья

ОБОСНОВАНИЕ. Информация в мозгу (электрохимические сигналы) передается через нейроны в направлении от дендритов вдоль аксона к нервным окончаниям и через синапс — к следующему дендриту. Данный инструмент предоставляет клиенту простой, конкретный способ понять, как информация проходит по нейронам и от одного нейрона к другому.

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКА

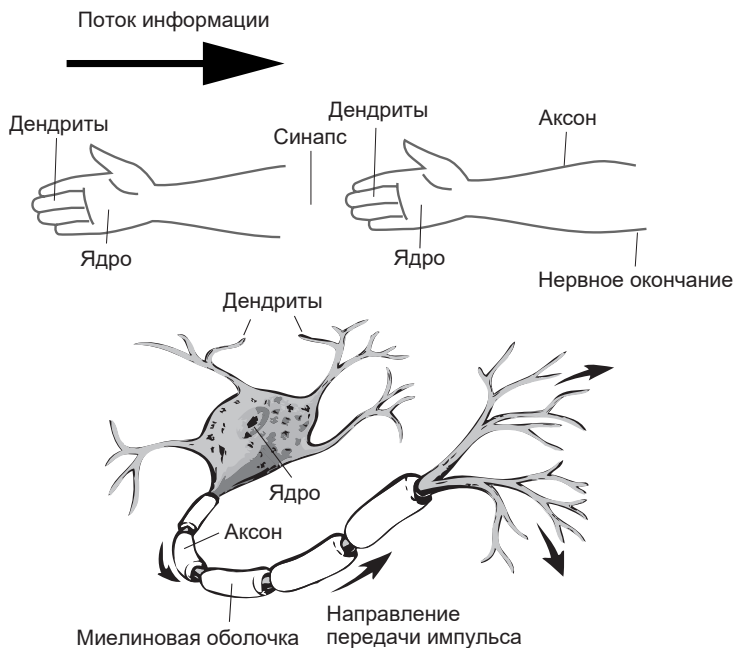
- Вместе с клиентом рассмотрите и обсудите раздаточный материал к этому инструменту. Объясните ему на предложенной модели, как поток информации проходит от дендритов (кисть руки) по аксону (предплечье) к нервному окончанию (локоть) и через синапс (промежуток) к следующему дендриту (рука). Попросите клиента показать на своей руке разные элементы модели нейрона.
- Попросите клиента передать монету вам (или другому клиенту, если их несколько), следуя процедуре, приведенной в раздаточном материале. Спросите, что произойдет, если выполнять ее снова и снова.
- Спросите клиента, что увеличивается в процессе той или иной практики.

РЕКОМЕНДАЦИИ. В данном раздаточном материале предлагается отличный способ понять детали процесса прохождения потока информации на уровне нейронов мозга. Обсудите с клиентом тот факт, что поток проходит быстрее и эффективнее с увеличением числа повторений его прохождения — как он, вероятно, заметил, выполняя данное упражнение, — т.е. с практикой.

Раздаточный материал к инструменту 2.18

ПРЕДСТАВЛЕНИЕ МОДЕЛИ НЕЙРОНА С ПОМОЩЬЮ КИСТИ РУКИ И ПРЕДПЛЕЧЬЯ

Модель нейрона, представленная кистью и предплечьем руки, выглядит следующим образом.



- Нервные клетки, или **нейроны**, передают сообщения посредством электрохимических импульсов или сигналов. По мере возбуждения нейронов количество и размер дендритов увеличивается.
- **Дендриты** — это разветвленные отростки нейронов, предназначенные для передачи в виде электрохимической реакции информации, полученной от других нервных клеток, к телу той клетки, от которой эти дендриты отходят.
- **Аксоны** представляют собой длинные отростки нейронов, проводящие электрические импульсы от тела клетки к ее нервным окончаниям.
- **Нервные окончания** через синапс передают информацию другим нейронам.
- **Синапс** обеспечивает нейрону возможность передавать электрический или химический сигнал другой нервной клетке.

УПРАЖНЕНИЕ

- Представьте, что пальцы вашей левой руки — дендриты, которые принимают сообщения.
- Ваш торс — это клеточное тело нейрона.
- Ваша правая рука — это аксон этого нейрона.
- Ваша правая рука представляет также нервные окончания аксона.
- Представьте, что монета (камушек, карандаш, ластик) — это сообщение.
- Возьмите монету в левую руку, а затем передайте ее правой руке.
- Передайте “сообщение” через щель между руками (синапс) другому человеку, который, действуя аналогичным образом, передаст ее следующему человеку, и т.д.
- Будет ли это задание легче и быстрее выполняться с практикой?
- Насколько это похоже на поведение мозга?

Инструмент 2.19. Нарисуйте свой мозг

ОБОСНОВАНИЕ. Рисуя основные структуры мозга, можно лучше понять, как практика осознанности улучшает структуру и функции мозга. Данный инструмент выбран, чтобы помочь клиентам применить то, что они узнали по этой теме, в процессе рисования изображения мозга человека.

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКА. Попросите клиента нарисовать в дневнике примерное изображение основных структур своего мозга. Используйте раздаточный материал к данному инструменту, чтобы помочь ему в этом деле. Попросите его указать на рисунке, что делают различные изображенные им структуры мозга. Предложите ему в случае необходимости вновь обращаться к раздаточным материалам для инструментов по структуре мозга, рассмотренных ранее.

РЕКОМЕНДАЦИИ. Просмотрите рисунок клиента и обсудите с ним функции структур мозга, имеющих отношение к осознанности. Ответьте на его вопросы и при необходимости уточните расположение и функции структур головного мозга.

Раздаточный материал к инструменту 2.19

НАРИСУЙТЕ СВОЙ МОЗГ

Нарисуйте в дневнике примерное изображение своего мозга и его основных структур. На рисунке представьте все перечисленные ниже структуры, а затем укажите, за какую функцию отвечает каждая из них.

СТРУКТУРЫ МОЗГА

- Префронтальная кора (ПФК)
- Миндалевидное тело
- Островковая кора
- Теменные доли
- Затылочные доли
- Височные доли

ФУНКЦИИ МОЗГА

- Охрана
- Дирижирование
- Интероцепция
- Сенсорная интеграция
- Визуальная обработка
- Слуховая обработка и эмоциональная регуляция

ИНСТРУМЕНТЫ ОБЪЯСНЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЙ

Инструмент 2.20. Представление результатов исследований в области осознанности

ОБОСНОВАНИЕ. Часто клиенты начинают придавать больше значения практике осознанности, когда обнаруживают, что специалистами было проведено значительное количество исследований, продемонстрировавших ее преимущества. Данный инструмент — это краткое изложение результатов подобных исследований с целью придать осознанности больше доверия и помочь клиентам понять, почему им следует внедрить ее в свою жизнь.

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКА. Просмотрите с клиентом раздаточный материал к данному инструменту и затем попросите его составить список преимуществ осознанности, которые, как показывают исследования, могут ему помочь.

РЕКОМЕНДАЦИИ. К этому моменту некоторые клиенты, возможно, все еще пытаются понять преимущества осознанности и уяснить, “что в этом полезного для меня”. Данный инструмент демонстрирует широкий спектр преимуществ осознанности. Помогите клиенту разобраться в них и прийти к пониманию, как преимущества, получаемые от практики осознанности, применимы к его жизни и проблемам, с которыми он сталкивается.

Раздаточный материал к инструменту 2.20

РЕЗЮМЕ: РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ В ОБЛАСТИ ОСОЗНАННОСТИ

Исследования в области влияния медитаций осознанности на СОЗНАНИЕ

- Практика медитации осознанности демонстрирует прямую связь с **понижением уровня психологических расстройств, включая снижение тревожности, депрессии, гнева и беспокойства** [5; 13; 29; 31].
- Формальные практики медитации (сканирование тела, йога, сидячая медитация) в домашних условиях на протяжении 8-недельного вмешательства привели к повышению осознанности, что, в свою очередь, является объяснением для **снижения психологического расстройства и повышения психологического благополучия** [18].
- Четыре недели практики медитации осознанности привели к уменьшению дистресса за счет **уменьшения руминации** — когнитивного процесса, связанного с депрессией и другими расстройствами настроения [41]. Другое клиническое исследование показало, что после 8-недельного обучения медитации осознанности значительно **уменьшалось руминативное мышление** у людей с историей депрессии [64].
- Простое пребывание в состоянии осознанности даже кратковременно связано с **повышением чувства благополучия** [53].
- Исследования показали, что люди с более высоким естественным уровнем осознанности — независимо от формального обучения медитации — сообщают о том, что **чувствуют себя менее напряженными, тревожными и подавленными и более радостными, вдохновленными, благодарными, полными надежд, довольными, жизнерадостными и удовлетворенными жизнью** [6; 14; 17; 27; 80].
- Исследования показывают, что люди с более высоким уровнем осознанности способны лучше регулировать свое самочувствие благодаря **лучшему эмоциональному осознанию, пониманию, принятию и способности исправлять или восстанавливать неприятные состояния настроения** [4; 13; 27]. Способность умело регулировать свои внутренние эмоциональные переживания в настоящий момент может **привести к хорошему психическому здоровью в долгосрочной перспективе**.
- Программы обучения, основанные на осознанности, например снижение стресса на основе осознанности (Mindfulness-Based Stress Reduction — MBSR), когнитивная терапия на основе осознанности (Mindfulness-Based Cognitive Therapy — MBCT), терапия принятия и ответственности (Acceptance and Commitment Therapy — АСТ), диалектическая поведенческая терапия (Dialectical Behavior Therapy — DBT) и тренинг осознаваемого питания на основе осознанности (Mindfulness-Based Eating Awareness Training — MB-EAT), могут помочь эффективно лечить более **серьезные психические расстройства**.

ства, включая тревожные расстройства, рекуррентное депрессивное расстройство, хроническую боль, пограничное расстройство личности и компульсивное переедание [6].

Исследования в области влияния медитаций осознанности на МОЗГ

- В ряде исследований показано, что систематическая практика осознанности, как и короткие практики медитации у новичков, могут влиять на области мозга, участвующие в **регуляции внимания, осознания и эмоций** [16; 55].
- Клиническое исследование показало, что 8-недельное обучение медитации осознанности привело к **повышению способности ориентировать внимание на настоящий момент, что было измерено с помощью лабораторного теста на внимание** [43].
- В одном из исследований показано, что по сравнению с контрольной группой, занимавшейся релаксацией, 5 дней комплексной медитации, включая осознанность, **значительно повысили эффективность исполнительного внимания при прохождении компьютерного теста на внимание** [75]. Хорошие новости для страдающих от СДВГ!
- В еще одном исследовании показано, что у сотрудников в корпоративной среде после 8-недельной практики медитации осознанности были **отмечены изменения в электрической активности переднего мозга**, связанные с переживанием положительных эмоций, таких как **радость и удовлетворение** [20].
- В одном исследовании с использованием функциональной МРТ показано, что 8-недельную практику медитации осознанности можно **связать с большей нейронной активностью в двух областях мозга, которые, как считается, принимают участие в процессах самосознания — дорсолатеральной ПФК и медиальной ПФК** — во время выполнения эмпирических и описательных задач самофокусировки соответственно [23].
- Структурное МРТ-исследование показало, что у тех, кто имел богатый опыт практики медитации осознанности по сравнению с демографически сопоставимой контрольной группой, было **увеличено количество серого вещества в тех областях мозга, которые обычно активизируются во время медитации, таких как правая передняя доля островковой коры, которая обеспечивает интерцептивное осознание** [37].
- У тех, кто имеет богатый опыт практики медитации осознанности по сравнению с теми, кто не занимается медитацией, практика осознанного дыхания (в отличие от арифметики в уме) была связана с **увеличением активизации ростральной передней поясной коры (ППК) и дорсомедиальной ПФК, что может отражать более интенсивную обработку отвлекающих событий и эмоций** соответственно [38].
- Результаты исследования 2011 года, проведенного исследовательской группой Массачусетской больницы общего профиля, были опубликованы в журнале *Psychiatry Research: Neuroimaging* (от 30 января 2011 года). Они показывают следующее.

- **Увеличилась плотность серого вещества в гиппокампе**, который, как известно, **играет важную роль в обучении и работе памяти**, а также в других структурах мозга, связанных с **самосознанием, состраданием и самоанализом**.
- Отмеченное участниками исследования снижение стресса также коррелировало со **снижением плотности серого вещества в миндалевидном теле**, которое, как известно, **играет важную роль в инициации тревоги и стресса**.
- Ричард Дэвидсон и др. [20] под руководством Дж. Кабат-Зинна выполнили следующую работу.
 - На протяжении шести недель было организовано проведение еженедельных сборов продолжительностью примерно 3 ч, посвященных практике медитации в виде тихого ретрита, а также выполнение домашних заданий, включавших практику медитации в течение 1 ч каждый день 6 дней в неделю.
 - Были записаны ЭЭГ: до начала курса, сразу по его окончании и через 4 месяца после его завершения.
 - Данные ЭЭГ использовались для измерения церебральной активизации каждого полушария, правого и левого, что, в свою очередь, использовалось для расчета степени асимметрии, существующей между двумя сторонами.
 - Считается, что активизация исследуемой зоны обратно пропорциональна мощности альфа-диапазона (8–13 Гц). Другими словами, чем ниже мощность альфа-диапазона, тем выше активизация головного мозга, и наоборот.
 - Дэвидсон и его группа обнаружили, что у медитирующих по сравнению с теми, кто не медитирует, **наблюдалось большее усиление активизации левого полушария мозга** в передней и срединной зонах, что связано с наличием положительного эмоционального настроения.
- В исследовании, основанном на применении сканирования КТ (или ОФЭКТ — однофотонная эмиссионная компьютерная томография), были **выявлены различия в кровотоке мозга между теми, кто медитирует продолжительное время, и теми, кто не занимается медитацией** [60].
 - Церебральный кровоток у тех, кто медитирует продолжительное время, был значительно выше по сравнению с теми, кто не медитирует, — в ПФК, теменной коре, таламусе, скорлупе, хвостатом ядре и среднем мозге. Также наблюдалась значительная разница в латеральности таламуса: у тех, кто медитировал продолжительное время, отмечалась большая асимметрия. Наблюдаемые изменения, связанные с длительной медитацией, проявляются в структурах, лежащих в основе сети внимания, а также в структурах, связанных с эмоциями и вегетативными функциями.
- Исследование функциональной визуализации мозга показало, что практика краткой медитации любящей доброты **активизировала области мозга, связанные с положительными чувствами по отношению к другим** [39].

- Медитация любящей доброты, традиционно включаемая в тренировку осознанности, представляет собой созерцательную практику, направленную на **развитие принятия и сострадания к себе и к другим** [48; 76].
- Техничко-экономическое обоснование под названием “Обучение медитации осознанности у взрослых и подростков с СДВГ”, опубликованное в журнале *Journal of Attention Disorders*, показало, что **медитация приводит к улучшению симптомов СДВГ, о чем сообщали сами люди, и результатов тестов в задачах, измеряющих внимание и когнитивное торможение**. Также наблюдалось **улучшение симптомов тревожности и депрессии**, столь часто встречающихся у людей с СДВГ [86].
- В целом оказывается, что **медитативные практики на фокусирование и концентрацию могут повысить способность удерживать постоянное внимание на выбранном объекте**, таком как дыхание или другой человек, в то время как **медитативные практики с открытым осознанием могут увеличить способность гибко контролировать и перенаправлять внимание, когда оно отвлекается** [55].

Исследования в области влияния медитаций осознанности на ТЕЛО

- В научных данных подтверждается терапевтический эффект от практикования медитации осознанности при заболеваниях, связанных со стрессом, включая **псориаз** [47], **диабет 2-го типа** [65], **фибромиалгию** [30], **ревматоидный артрит** [85], **хроническую боль в пояснице** [58] и **СДВГ** [86].
- В проводимых исследованиях постоянно подтверждается, что практика осознанности **уменьшает симптомы стресса и негативного настроения, а также улучшает эмоциональное самочувствие и качество жизни людей с хроническими заболеваниями** [13; 31; 54].
- Восьминедельное исследование по программе снижения стресса на основе осознанности, проведенное Дэвидсоном и его коллегами [20], показало, что **люди, у которых были самые большие сдвиги в активности лобных долей мозга, также имели самый сильный ответ антител на вакцину против гриппа**. Это исследование первым показало, что тренировка осознанности может изменить мозг и иммунную систему таким образом, что устойчивость к болезням повысится.

Исследования в области влияния медитаций осознанности на ПОВЕДЕНИЕ

- В некоторых исследованиях показано, что люди, практикующие осознанность, демонстрируют лучшую способность **бросить курить** [21], **уменьшить переедание** [51] и **снизить потребление алкоголя и наркотических средств** [11].
- Осознанность также может способствовать улучшению здоровья, отчасти за счет **улучшения качества сна**, который может быть нарушен стрессом, тревогой и затруднениями, связанными с успокоением ума [83].

Инструмент 2.21. Связывание результатов исследований в области осознанности с возможностью достижения улучшений в состоянии клиента

ОБОСНОВАНИЕ. Несмотря на то что осознанность может эффективно улучшить многие состояния, некоторые клиенты относятся к ней весьма скептически. Используйте этот инструмент, чтобы помочь им понять, как, согласно научным исследованиям, практика осознанности может помочь в их особом состоянии. Этот инструмент призван помочь клиенту “купиться” на использование осознанности и открыть восприимчивость клиента к попыткам его использования.

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКА. Просмотрите вместе с клиентом “Резюме: результаты исследований в области осознанности” (раздаточный материал к инструменту 2.20) и найдите в нем сообщения, имеющие отношение к состоянию (состояниям), с которыми сталкивается клиент. Помогите ему понять, чем практика осознанности может оказаться для него полезной. Спросите, хотел бы он научиться практиковать некоторые упражнения на осознанность, подобные тем, которые выполнялись в исследованиях, если бы это позволило уменьшить его симптомы. Такой подход поможет клиенту взять на себя обязательство попытаться применить этот метод.

РЕКОМЕНДАЦИИ. Проанализируйте, насколько клиент понимает, как осознанность может оказаться ему полезной. Ответьте на его вопросы. Приведите примеры из исследований и из своей практики. Это самый подходящий момент, чтобы вместе с клиентом сформулировать цели лечения. Перечислите конкретные симптомы, которые он хочет улучшить и на которые практика осознанности может повлиять положительно. Для получения рекомендаций по определению целей лечения и отслеживанию прогресса обратитесь к инструментам 22.1 и 22.2. В результате будет установлен процесс мониторинга прогресса, что поможет обеспечить подотчетность по ходу терапевтического процесса.

Инструмент 2.22. Описание вашего представления о том, почему осознанность помогает людям в состоянии, подобном вашему

ОБОСНОВАНИЕ. Начало освоения нового навыка, такого как осознанность, является процессом изменения для большинства клиентов. Описание того, как работает осознанность, как она изменяет мозг и как это помогает при конкретных состояниях, с которыми сталкивается клиент, поможет ему понять те преимущества, которые он сможет получить от практики осознанности.

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКА

Что записать в дневник

- Перечислите состояния, для выхода из которых вам требуется помощь, например депрессия, беспокойство, плохое самочувствие, слабая концентрация, плохой сон, конкретное заболевание, управление стрессом и т.п.
- Перечислите те части мозга, на которые влияет осознанность и воздействие на которые может помочь в вашем состоянии.
- Знаете ли вы кого-нибудь, кто уже включил осознанность в свою жизнь, и если знаете, то какие преимущества он от этого получил?
- Что удерживает вас от использования осознанности?
- Верите ли вы, что осознанность может вам помочь?
- Как бы вы себя чувствовали, если бы практика осознанности улучшила бы симптомы вашего состояния?

РЕКОМЕНДАЦИИ. Просмотрите записи в дневнике клиента вместе с ним. Помогите ему связать свое состояние с результатами исследований, проведенных в области практики осознанности, и нейробиологией, относящейся к его состоянию. Приведите клиенту несколько примеров из вашей практики или из того, что вы читали о других людях, которые страдали от такого же заболевания и которым помогла практика осознанности. В процессе беседы устраните любое сопротивление или препятствия, которые могут возникнуть. Для этой цели используйте инструменты из раздела “Как распознать и преодолеть препятствия и сопротивление” главы 4.

Глава 3. Инструменты, позволяющие практиковать осознанность дома

Инструмент 3.1. Как найти удобное положение

Инструмент 3.2. Как найти удобное время и выделить его для практики

Инструмент 3.3. Как найти место для основной практики

Инструмент 3.4. Как внедрить осознанность в свою повседневную деятельность

Инструмент 3.5. Запись в дневник планов по использованию осознанности

Инструмент 3.1. Как найти удобное положение

ОБОСНОВАНИЕ. Практикуя сидячую медитацию осознанности, клиент будет сохранять свое физическое положение неизменным до 20 мин. По этой причине важно помочь ему найти такое положение, в котором ему будет комфортно на протяжении всей практики, поскольку ощущение дискомфорта отвлекает от медитации. Возможные позиции варьируются от базовой, сидя на стуле, до позы полного лотоса. Некоторым клиентам может показаться просто невозможным неподвижно сидеть какое-то время, и в этом случае наиболее подходящим вариантом будет медитация во время ходьбы.

Данный инструмент предназначен для ознакомления клиента с несколькими возможными позициями при медитации осознанности и оказания помощи в выборе той, которая ему лучше всего подходит. Сведения о рекомендуемом положении рук при медитации также включены в этот инструмент.

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКА. Вместе с клиентом просмотрите раздаточные материалы 3.1А и 3.1Б. Продемонстрируйте ему, как выполняется каждая из позиций, и посмотрите, как он будет это делать. Если потребуется, дайте свои рекомендации, которые помогут ему освоиться. Предложите клиенту сесть для медитации на подушку или на стул со скрещенными ногами, а затем попросите его попробовать каждую из предлагаемых позиций, практикуя различные навыки осознанности. Помогите клиенту выбрать такую позицию, которая подходит для него лучше всего.

РЕКОМЕНДАЦИИ. Помогите клиенту найти позицию (или несколько), которая лучше всего для него подходит. После того как он попробует принять каждую предлагаемую позу медитации, спросите, что он заметил в своем теле. Было ли это удобно? Удалось ли ему расслабиться? Было ли ему тяжело сохранять такое положение? Были ли у него проблемы с тем, чтобы просто оставаться на месте? Появлялось ли у него желание как-то изменить положение тела?

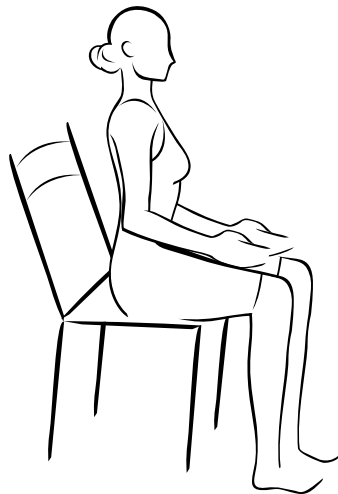
Также спросите у клиента, что он заметил в своей практике осознанности, выполняемой в каждой предлагаемой позе. Его отвлекали телесные ощущения? Смог ли он успешно сохранять сосредоточенность на намеченной цели осознанности, например на дыхании? Изменялось ли положение его рук в процессе практики? Какое влияние на его практику осознанности оказала медитация во время ходьбы?

Раздаточный материал к инструменту 3.1А

ПОЗИЦИИ ДЛЯ ПРАКТИКИ МЕДИТАЦИИ ОСОЗНАННОСТИ

СИДЯ НА СТУЛЕ

Сядьте на стул. Ступни касаются пола, спина прямая, руки без напряжения лежат на бедрах ладонями вверх. Для поддержки спины можно облокотиться на спинку стула, но спина при этом должна быть прямой.



ЛЕЖА

Лягте на спину. Руки вытянуты и лежат вдоль тела ладонями вверх, ноги лежат ровно, не скрещены. Для удобства под голову и, возможно, под колени можно положить подушку.



СИДЯ СО СКРЕЩЕННЫМИ НОГАМИ

Сядьте. Скрестите ноги, выпрямите спину и положите на колени руки ладонями вверх. Для удобства можно сидеть на небольшой подушке или невысоком стуле для медитации.



ПОЛНАЯ ПОЗА ЛОТОСА

Поза лотоса — это, безусловно, идеальная поза для медитации. Однако она требует гибкости в коленях и в особенности в тазобедренных суставах, поэтому для ее успешного применения могут потребоваться годы практики. Сядьте и, держа спину прямо, согните оба колена, поместив ступни на бедра, а затем положите руки на колени ладонями вверх. Если вам не удастся это сделать, не беспокойтесь и не расстраивайтесь, — вместо позы лотоса используйте положение со скрещенными ногами. Но если можете, действуйте без колебаний.



ВО ВРЕМЯ ХОДЬБЫ

Спокойно ходите, свободно помахивая руками. Тело выпрямлено, глаза смотрят вперед, руки выпрямлены, плечи расслаблены.

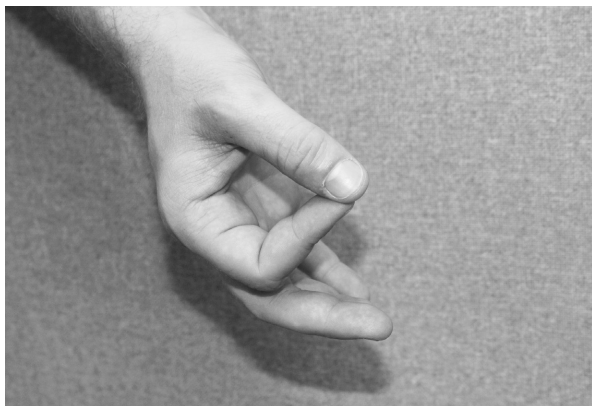


Раздаточный материал к инструменту 3.1Б

ПОЛОЖЕНИЕ РУК

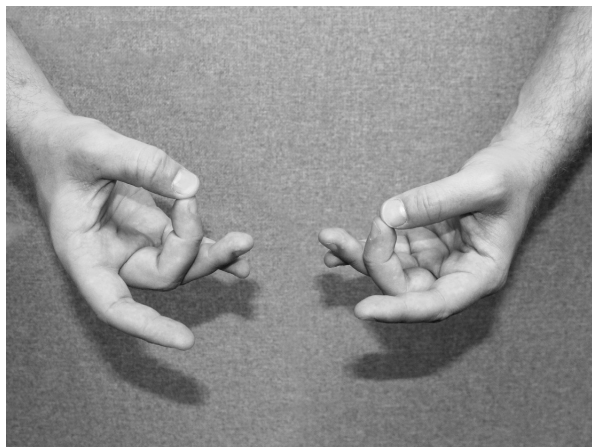
СОЕДИНЕНИЕ БОЛЬШОГО И УКАЗАТЕЛЬНОГО ПАЛЬЦЕВ В КОЛЬЦО

Чин мудра. На обеих руках соедините большой и указательный пальцы кольцом. Остальные пальцы должны быть разогнуты, при этом средний палец должен касаться несогнутой части указательного пальца. В положении сидя положите руки на бедра ладонями вверх.



СОЕДИНЕНИЕ БОЛЬШОГО И СРЕДНЕГО ПАЛЬЦЕВ В КОЛЬЦО

Акаша мудра. На обеих руках соедините большой и средний пальцы кольцом. Остальные пальцы должны быть разогнуты. В положении сидя положите руки на бедра ладонями вверх.



Инструмент 3.2. Как найти удобное время и выделить его для практики

ОБОСНОВАНИЕ. Большинство людей считает, что лучший способ внедрить осознанность в свою повседневную жизнь — это ежедневно выделять определенное время для практики. Однако выделение определенного времени для ее выполнения едва ли будет подходящим вариантом для большинства людей. Это справедливо как для формальной сидячей медитации осознанности, так и для практик осознанности, которые можно интегрировать в повседневную деятельность. Наилучшего времени для медитации не существует. Одни люди предпочитают начинать с нее свое утро, чтобы настроиться на отличный день, прежде чем погрузиться в поток ежедневных дел и забот. Другие же предпочитают практиковать осознанность под конец дня — как способ “расслабиться” перед сном. Назначение данного инструмента — помочь клиентам сознательно выбрать время для практики осознанности и взять на себя обязательство заставить его работать на них.

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКА

Формальные сидячие медитации осознанности

Попросите клиента задуматься о его нынешнем распорядке дня. Возможно, вам нужно будет предложить ему воспользоваться планировщиком, чтобы с его помощью он мог эффективнее распределить свое время. Помогите клиенту найти в его графике окно, когда он мог бы каждый день выделять 10–15 мин. для медитации примерно в одно и то же время. Для одних из них это может быть первое, чем они будут заниматься с утра, прежде чем приступить к своим обычным утренним делам. Для других это может быть время после того, как их дети сядут в школьный автобус, и до того, как они отправятся на работу. Третьи могут обнаружить, что им лучше всего просто закрыть на 15 мин. дверь в свой офис, как только они придут на работу. Четвертые считают, что выделить 10–15 мин. для личных целей во время обеденного перерыва — отличное решение. Наконец, у пятых излюбленное время для практики осознанности — ночью, перед сном, когда домочадцы уже устроились на ночь. Попросите клиента выбрать подходящее время и указать его в предоставленном ему раздаточном материале к упражнению 3.2.

Практика осознанности во время повседневной деятельности

Объясните клиенту, что в данной рабочей тетради многие из инструментов осознанности предназначены для использования в процессе выполнения различных повседневных дел. Например, инструмент 6.1, “Осознанность к окружению: в помещении”, можно использовать в любое время, но он будет особенно полезен, когда клиент окажется в новой для него среде. Позднее вам еще предстоит обучить клиента этому навыку, а пока скажите ему, чтобы он в течение дня периодически останавливался, выравнивал дыхание и обращал внимание на то, что его окружает. Используйте раздаточный материал к данному упражнению, чтобы помочь клиенту выбрать, когда он будет практиковать этот инструмент.

Инструмент 11.2, “Осознанность в работе и прочих делах”, специально разработан для практики осознанности во время работы, различных занятий или выполнения любых дел. Это может быть вождение автомобиля, прием пищи, мытье посуды, принятие душа, пользование туалетом, выполнение рабочего проекта или любое другое обычно выполняемое вами дело или решаемая задача. С помощью раздаточного материала к данному инструменту помогите клиенту выбрать два занятия, во время которых он намеревается практиковать осознанность, используя инструмент “Осознанность в работе и прочих делах”. Эти практики можно запланировать на любое время дня.

РЕКОМЕНДАЦИИ. Помогите клиенту тщательно обдумать вопрос, когда он будет включать те или иные практики осознанности в свой ежедневный распорядок дня, и взять на себя обязательство делать это именно в указанное время. Это значительно увеличит шансы на то, что он действительно будет практиковать осознанность. На каждом сеансе спрашивайте, когда клиент практиковал осознанность, и помогайте ему подбирать лучшее для него время. Многие клиенты будут возражать, заявляя, что у них просто нет времени. Используйте инструмент 4.7, “Работа с возражениями клиента”, вариант А (“У меня не было времени”), чтобы помочь им преодолеть эти возражения.

Раздаточный материал к инструменту 3.2

ВЫДЕЛЕНИЕ ВРЕМЕНИ ДЛЯ ПРАКТИКИ ОСОЗНАННОСТИ

ФОРМАЛЬНЫЕ СИДЯЧИЕ МЕДИТАЦИИ ОСОЗНАННОСТИ

- Мысленно проанализируйте свой текущий распорядок дня.
- Найдите в нем окно, чтобы каждый день можно было выделять 10–15 мин. примерно в одно и то же время.
 - Первое занятие — с утра, прежде чем приступить к обычным утренним делам.
 - Сразу после того, как дети сядут в школьный автобус, и до момента, когда нужно будет отправляться на работу.
 - В первые 15 мин. после того, как вы приедете на работу.
 - Во время обеденного перерыва.
 - Во время какого-то другого регулярного перерыва на работе.
 - Ночью перед сном, когда домочадцы уже устроились на ночь.
 - Я намереваюсь практиковать формальную сидячую медитацию осознанности в _____ часов каждый день.

ПРАКТИКА ОСОЗНАННОСТИ ВО ВРЕМЯ ПОВСЕДНЕВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

- Многие из инструментов осознанности предназначены для использования во время повседневных дел. Например, упражнение “Осознанность к окружению: в помещении” (инструмент 6.1) можно выполнять в любое время, но это будет особенно полезно, когда вы окажетесь в следующих ситуациях.
 - В новой, неизвестной среде.
 - Принимаясь за работу.
 - Отправляясь в магазин.
 - Садясь в машину.
 - Возвращаясь в свой дом.
 - Отправляясь куда-нибудь еще в течение дня.
 - Я намерен практиковать осознанность к своему окружению в следующих двух случаях.
 1. _____
 2. _____

- Инструмент 11.2, “Осознанность в работе и прочих делах”, специально разработан для практики осознанности во время работы, различных занятий или выполнения любых иных дел. К ним можно отнести следующее.
 - Вождение.
 - Прием пищи.
 - Мытье посуды.
 - Принятие душа или пользование туалетом.
 - Выполнение рабочего проекта или домашнего задания.
 - Любое занятие или дело, которым вы обычно занимаетесь.
 - Я намерен каждый день практиковать осознанность, выполняя следующие два задания.

1. _____

2. _____

Инструмент 3.3. Как найти место для основной практики

ОБОСНОВАНИЕ. Выделение определенного места для регулярно проводимой основной практики сидячей медитации позволяет клиенту ассоциировать это место с осознанностью, что поможет ему быстрее расслабляться в процессе медитации. Тщательный выбор места позволит обеспечить как необходимый комфорт, так и уменьшение числа отвлекающих факторов. Как правило, это заметно облегчает практику. Конечно, можно практиковать медитацию осознанности где угодно, и для некоторых клиентов такой подход отлично работает. Однако для большинства клиентов выбор подходящего пространства очень важен.

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКА. Используйте раздаточный материал к инструменту 3.3, чтобы помочь клиенту составить список потенциальных мест для выполнения практики осознанности. Помогите ему выявить и исключить потенциальные источники отвлекающих факторов, такие как телефоны, телевизоры, уличный шум, требования со стороны семьи и неподходящая температура. Подскажите клиенту, как создать пространство, которое будет его успокаивать, расслаблять и просто доставлять ему удовольствие.

РЕКОМЕНДАЦИИ. Теперь, когда клиент прошел процесс выбора и обустройства места для проведения медитаций, поинтересуйтесь, как это у него теперь получается. Помогите ему дополнительно улучшить обстановку, если это потребуется. Если клиент сопротивляется выполнению этого этапа и при этом не может добиться успеха в своей практике, предложите ему все же выполнить данный подготовительный этап, чтобы он смог увидеть, как это изменит его практику.

Раздаточный материал к инструменту 3.3

ВЫБОР МЕСТА ДЛЯ ОСНОВНОЙ ПРАКТИКИ ОСОЗНАННОСТИ

- Перечислите необходимые элементы места, подходящего для выполнения практики медитации осознанности. Сюда можно отнести следующее.
 - Тишина
 - Комфортная температура
 - Успокаивающее освещение
 - Расслабляющий декор
 - Картины, которые успокаивают
 - Ароматизированные свечи или благовония (откажитесь от этого, если у вас аллергия)
 - Отсутствие отвлекающих факторов, таких как телефон, телевизор, обращения со стороны членов семьи, шум
 - Легкая доступность
 - Удобство
 - Расположение в помещении
 - Размещение вне дома в естественной обстановке
- Составьте список потенциально доступных мест, подходящих для выполнения практики.

Место _____ Плюсы _____ Минусы _____

- Перечислите плюсы и минусы каждого указанного выше места.
- Перечислите, что еще можно сделать, чтобы эти места стали более привлекательными.

- Выберите два лучших места и опробуйте их на практике.
 - 1. _____ 2. _____

Инструмент 3.4. Как внедрить осознанность в свою повседневную деятельность

ОБОСНОВАНИЕ. Практика осознанности никогда не будет эффективной, если на самом деле клиенты ее просто не выполняют. В этой рабочей тетради предлагается множество инструментов осознанности, которые могут использоваться непосредственно в повседневной жизни. Одни из них считаются формальными сидячими медитациями. Другие представляют собой инструменты осознанности, которые клиент может использовать в процессе различной деятельности в течение дня. Одной из важных целей осознанности является повышение “осознания осознания” от момента к моменту в течение дня. Развивать в себе этот навык “осознания осознания” позволяет практика формальной сидячей медитации осознанности. Затем этот навык можно будет активно применять в течение дня, используя такие инструменты, как медитация “Осознанное дыхание” (инструмент 5.5), упражнения “Осознанность к окружению: в помещении” (инструмент 6.1), “Осознанность к окружению: на природе” (инструмент 6.2), “Осознанность в повседневной деятельности” (инструмент 11.1), “Осознанность в работе и прочих делах” (инструмент 11.2), “Исследование своих истинных намерений” (инструмент 13.1) и медитация “Постановка намерения” (инструмент 13.2).

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКА

Помогите клиенту внедрить практику осознанности в его повседневную жизнь.

- Помогите ему выделить **время и место** для регулярной сидячей практики осознанности.
- Обучая клиента конкретным инструментам осознанности, помогите ему **выбрать те стили** их выполнения, которые лучше всего подходят для него.
- Покажите клиенту, как можно практиковать осознанность, помимо основной сидячей медитации.
 - Медитация “Осознанное дыхание” (инструмент 5.5).
 - Осознанность к окружению в помещении и на природе (инструменты 6.1 и 6.2).
 - Осознанность в повседневных занятиях, в работе и прочих делах (инструменты 11.1 и 11.2).

- Осознанность намерений (инструменты 13.1 и 13.2).
- Медитация “Осознанность движений” (инструмент 15.1).
- **Начните с малого** и постепенно расширяйте область внедрения осознанности, понемногу увеличивая интенсивность и продолжительность практик.
- Помогите клиенту **посвятить** себя практике.
- Объясните клиенту, как и почему следует давать практике **приоритет**.
- Научите клиента **следить за своим прогрессом** (инструменты 22.1 и 22.2).

РЕКОМЕНДАЦИИ. Обсудите с клиентом важность включения осознанности в его повседневную жизнь. Спросите, когда он выполнял как сидячую, так и активную практику осознанности. Также поинтересуйтесь, когда он мог воспользоваться моментом для практики осознанности, но не сделал этого. Обсудите с клиентом степень его приверженности использованию осознанности и уточните, что он ожидает от этого получить. Сделайте акцент на важности выделения практике осознанности необходимого приоритета.

Инструмент 3.5. Запись в дневник планов по использованию осознанности

ОБОСНОВАНИЕ. Как и в случае с любой новой практикой, клиенту очень важно уточнить и понять личные ожидания и обязательства. Этот инструмент предусматривает ведение дневника, который поможет ему разобраться в своей личной мотивации и укрепить приверженность к данной работе.

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКА. Попросите клиента просмотреть рекомендации по ведению дневника, приведенные в раздаточном материале к данному инструменту, и записать в дневник ответы на предлагаемые вопросы в той степени, в какой это для него возможно. Объясните клиенту, что начало любой новой практики всегда требует решимости и готовности к соответствующим затратам времени и энергии и что эти записи в дневнике помогут ему разобраться в своих обязательствах и намерениях.

РЕКОМЕНДАЦИИ. Спросите, что пришло в голову клиенту, когда он давал ответы на предложенные вопросы. Поощряйте его брать на себя четкие обязательства. Если клиент колеблется, разберитесь в его опасениях и дайте ответ на возможные возражения с его стороны, воспользовавшись инструментами 4.7, “Работа с возражениями с клиента”, и 4.8, “Запись в дневник возражений и возможных способов их преодоления”. Попросите его начать с малого, с одного базового инструмента осознанности, например с такого, как инструмент 5.2, “Дыхание животом”, медитация “Осознанное дыхание” (инструмент 5.5) или инструменты осознанности к окружению (инструменты 6.1 и 6.2). Стремитесь сохранить простоту и легкость выполнения.

Раздаточный материал к инструменту 3.5

ЗАПИСЬ В ДНЕВНИК ПЛАНОВ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ОСОЗНАННОСТИ

Что записать в дневник

- Почему вы хотите освоить и использовать навыки осознанности?
- Когда вы были в состоянии осознанности на этой неделе?
- Где и когда вы будете практиковать сидячую медитацию осознанности?
- Какую пользу вы надеетесь получить от практики осознанности?
- Какие сомнения вы испытываете по поводу выполнения этой практики?
- Какие физические позы лучше всего подходят для вас?
- Сколько времени вы готовы посвятить практике осознанности?
- Насколько важна для вас эта практика?
- От чего вы могли бы отказаться, чтобы найти время для практики осознанности?
- Что бы вы предпочли делать из всего спектра упражнений практики осознанности?
- Вы удивлены, что осознанность — это нечто большее, чем сидячие медитации?
- Чего вы в наибольшей степени ожидаете от этой практики?

Глава 4. Инструменты для обучения основам осознанности

ОБЪЯСНЕНИЕ ОСНОВНОГО ПРОЦЕССА ОСОЗНАННОСТИ

Инструмент 4.1. Заметить, принять, отпустить, вернуться

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ С КЛИЕНТОМ

Инструмент 4.2. Как представить концепцию осознанности клиенту
в ходе сеанса

Инструмент 4.3. Как назначить самостоятельную практику навыка
осознанности

КАК ПРОХОДИТ САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ПРАКТИКА КЛИЕНТА

Инструмент 4.4. Что происходит во время и после практики

Инструмент 4.5. Что делать, если клиент ничего не практиковал

КАК РАСПОЗНАТЬ И ПРЕОДОЛЕТЬ ПРЕПЯТСТВИЯ И СОПРОТИВЛЕНИЕ

Инструмент 4.6. Работа с типичными препятствиями

Инструмент 4.7. Работа с возражениями с клиента

Инструмент 4.8. Запись в дневник возражений и возможных способов их
преодоления

ИНСТРУМЕНТЫ ПРИВЛЕЧЕНИЯ КЛИЕНТОВ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ОСОЗНАННОСТИ

Инструмент 4.9. Что клиент уже знает об осознанности

Инструмент 4.10. Выясняем, как и когда клиент проявляет осознанность

Инструмент 4.11. Начинаем с малого с учетом того, где находится клиент

Инструмент 4.12. Выбор наилучшего навыка осознанности для клиента

ИНСТРУМЕНТЫ СВЯЗЫВАНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ КОНКРЕТНЫХ НАВЫКОВ С СОСТОЯНИЕМ КЛИЕНТА

Инструмент 4.13. Соотнесение потенциальной выгоды с состоянием клиента

Инструмент 4.14. Запись в дневник преимуществ, ожидаемых от осознанности

ОБЪЯСНЕНИЕ ОСНОВНОГО ПРОЦЕССА ОСОЗНАННОСТИ

Инструмент 4.1. Заметить, принять, отпустить, вернуться

ОБОСНОВАНИЕ. В основе осознанности лежит сосредоточение внимания на чем-то конкретном, на выбранном объекте внимания, и возвращение внимания к этому объекту всякий раз, когда оно отвлекается на что-то иное. В этом инструменте предлагаются два простых способа объяснить данный процесс вашему клиенту.

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКА. Объясните клиенту, что цель осознанности состоит не в том, чтобы полностью освободить сознание от любых мыслей. Обычного человека в любой из дней его жизни посещает примерно 60 тыс. мыслей, поэтому совершенно нормально, если некоторые из них возникают в его уме и во время практики осознанности. В действительности цель этой практики состоит в том, чтобы сначала выбрать что-то, на чем будет сосредоточено внимание, а затем замечать любые отвлеченные мысли и эмоции по мере их возникновения, принимать их и отпускать, после чего возвращать внимание к выбранному объекту. И так раз за разом, снова и снова. Дайте клиенту экземпляр раздаточного материала к данному инструменту в качестве постоянного напоминания об этом процессе. Поощряйте его практиковать осознанность. Объясните, что этот процесс — заметить, принять, отпустить, вернуться — является основой всех навыков осознанности. Убедитесь, что клиент понимает, что он может применять указанный процесс к мыслям, эмоциям, физическим ощущениям и любым отвлекающим факторам в окружающей среде, возникающим во время практики осознанности.

РЕКОМЕНДАЦИИ. Обсудите с клиентом, как он справляется с выполнением данного задания. Каково это было для него — узнать, что осознанность вовсе не означает, что его сознание должно быть абсолютно пустым? Способен ли он замечать мысли по мере их появления? Какие эмоции или физические ощущения он замечал во время практики осознанности? Как он возвращает свое внимание к выбранному объекту внимания? Становится ли этот процесс легче с практикой?

Раздаточный материал к инструменту 4.1

ЗАМЕТИТЬ, ПРИНЯТЬ, ОТПУСТИТЬ, ВЕРНУТЬСЯ

Используйте следующий прием, чтобы напомнить себе об основном процессе осознанности.

Выберите что-то, на чем вы решите сосредоточиться. Это может быть ваше дыхание, что-нибудь в окружении, мантра, звук, физическое ощущение, мысленная концепция или какое-то действие. Это и будет ваша “цель сосредоточения внимания”.

Сосредоточьте внимание на выбранной цели. Каждый раз, обнаружив, что ваш ум блуждает, используйте следующий процесс, чтобы **заметить** возникшую мысль, **принять** ее без осуждения, **отпустить**, не вовлекаясь в нее, и вновь **вернуть** свое внимание к выбранной ранее цели. Заметить, принять, отпустить, вернуть и повторить — поддерживайте этот процесс на протяжении всей практики осознанности.

ЗАМЕТИТЬ
ПРИНЯТЬ
ОТПУСТИТЬ
ВЕРНУТЬСЯ
ПОВТОРИТЬ

Можно описать этот цикл и немного иначе: “Остановись, наблюдай за мыслью без осуждения, позволь мысли уйти, не вовлекаясь в нее, и верни внимание к выбранной ранее цели”.

Остановись
Наблюдай
Отпусти
Вернись

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ С КЛИЕНТОМ

Инструмент 4.2. Как представить концепцию осознанности клиенту в ходе сеанса

ОБОСНОВАНИЕ. Концепции практики осознанности могут оказаться совершенно новыми для большинства клиентов. Знать, когда и как знакомить клиента с навыками осознанности во время сеанса, чтобы он их принял, может быть довольно непросто. Данный инструмент дает рекомендации о том, как удобнее и правильнее вводить концепции осознанности в процессе работы с клиентом.

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКА. В первую очередь вам самим нужно практиковать осознанность, прежде чем учить этому своих клиентов. Ваша личная практика — это гарантия, что вы распознаете, когда во время сеанса возникнет ситуация, позволяющая извлечь из практики осознанности пользу для клиента. Расскажите ему, как практика осознанности помогла вам или другим клиентам с подобными проблемами. Дополнительную информацию о том, как склонить клиента “купиться” на преимущества, предоставляемые практикой осознанности, можно найти в описании инструментов 4.9–4.14.

Для индивидуальных клиентов просто интегрируйте навыки осознанности. Например, если клиент испытывает беспокойство, скажите, что вы хотели бы показать ему, как можно снизить тревогу и взять ее под контроль, а затем научите дышать животом (инструмент 5.2). Или расскажите ему, как выполнить медитацию “Прогрессивная мышечная релаксация” (инструмент 9.3), либо порекомендуйте послушать компакт-диск с этой медитацией. Если у клиента проблемы с концентрацией внимания, разъясните ему концепцию “Заметить, принять, отпустить, вернуться” (инструмент 4.1), чтобы научить его не отвлекаться от поставленной задачи. Навыки осознанности помогут клиентам с большинством проблем, поэтому вы всегда найдете множество возможностей представить их. Чтобы узнать, как использовать осознанность для лечения конкретных расстройств, просмотрите часть IV.

В зависимости от клиента, вы можете либо сказать ему, что, по вашему мнению, он может получить пользу от изучения и освоения навыков осознанности, либо научить его отдельным навыкам, необязательно называя это *осознанностью* или *медитацией*. Слово “медитация” часто отталкивает людей, поскольку они представляют ее себе как долгое неподвижное

сидение в не очень удобной позе и полагают, что никогда не смогут этого сделать. Клиент часто не знает, что может включить осознанность непосредственно в свой обычный день, когда гуляет, работает или занимается иными делами.

Очевидно, что практику осознанности будет легче ввести во время проведения группы “Осознанность или медитация”, поскольку клиенты уже знают, для достижения какой цели была создана эта группа. Однако другие типы групп также выигрывают от внедрения осознанности. Просто обсудите с участниками такой группы возможность включения навыков осознанности в групповые занятия.

РЕКОМЕНДАЦИИ. Оцените, как отреагировал клиент, когда вы предложили ему практиковать осознанность? Он возражал? Если да, обратитесь к разделу о том, как преодолевать возможные препятствия и сопротивление клиента (инструменты 4.6–4.8). Что ему понравилось в вашем предложении? Подумайте, насколько это было полезно? Готов ли он освоить больше навыков осознанности? Согласен ли он заниматься подобной практикой дома или предпочитает только на сеансе? Удалось ли вам доходчиво объяснить клиенту потенциальные преимущества?

Инструмент 4.3. Как назначить самостоятельную практику навыка осознанности

ОБОСНОВАНИЕ. Чтобы получить пользу от осознанности, необходимо регулярно практиковать эти навыки и использовать их в повседневной жизни. В этом инструменте рассматривается процесс поощрения клиентов самостоятельно практиковать навыки осознанности в домашних условиях.

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКА. Объясните клиенту, что для того, чтобы навыки осознанности работали, их необходимо практиковать, включив эту практику в свою повседневную жизнь. После обучения любому конкретному навыку во время сеанса предложите клиенту практиковать его дома, на работе или в школе. Спросите, когда клиент, по его мнению, мог бы это делать, и помогите ему найти время, если он не может определить его самостоятельно. Обсудите, что ему может помешать, и рассмотрите возможные варианты преодоления препятствий. Помогите клиенту провести мозговой штурм в отношении того, когда и где он может практиковать данный навык. Например, если во время сеанса вы обучали клиента практиковать осознанность к окружающему (инструмент 6.1, “Осознанность к

окружению: в помещении”, и инструмент 6.2, “Осознанность к окружению: на природе”), предложите ему останавливаться, осознанно дышать и обращать внимание на свое окружение каждый день, когда он выходит из дома, чтобы отправиться на работу или в школу. Если же во время сеанса рассматривалась практика “Осознанность в повседневной деятельности” (инструмент 11.1) или “Осознанность в работе и прочих делах” (инструмент 11.2), выберите конкретное занятие, во время которого клиент будет практиковать осознанность. Это занятие может быть предельно простым, например чистка зубов или загрузка посуды в посудомоечную машину. Выберите такое занятие, которым клиент занимается каждый день.

РЕКОМЕНДАЦИИ. Оцените, понял ли клиент, как применять навык? Готов ли он заниматься дома? Удалось ли вам помочь ему найти время и место для практики осознанности? Что вы чувствовали, давая клиенту “домашнее задание”? Подумайте о том, что вы будете чувствовать, если клиент не доведет дело до конца. А что он может чувствовать, если откажется от практики?

КАК ПРОХОДИТ САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ПРАКТИКА КЛИЕНТА

Инструмент 4.4. Что происходит во время и после практики

ОБОСНОВАНИЕ. После назначения определенного навыка для самостоятельной домашней практики важно проанализировать то, что произошло, когда клиент попробовал это сделать. Цель — помочь клиенту преодолеть возможные препятствия и гарантировать, что он найдет навыки, которые лучше всего подходят именно ему. Ваше участие поможет его практике стать более эффективной благодаря рекомендациям о том, как ее можно “настроить”. Также полезно будет помочь клиенту исследовать свое самочувствие, эмоции, ощущения и при необходимости оказать ему терапевтическую помощь. Данный инструмент дает рекомендации о том, как помочь клиенту разобраться в полученном им опыте и обработать его.

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКА. Спросите клиента: “Итак, вы смогли выполнить «домашнее задание» по отработке навыка?” Если да, то поинтересуйтесь, когда он это делал, что происходило по ходу практики и как все прошло. Почувствовал ли клиент, что может сделать все так, как вы обсуждали с ним во время сеанса, или он выполнял эту практику по-другому? Как он теперь себя чувствует? Было ли ему удобно это делать? Произошло ли с ним что-то негативное? Что он получил в результате? Как это ему помогло?

Есть ли у него какие-либо вопросы по этому поводу? Как можно отрегулировать процесс, чтобы он работал лучше?

К сожалению, многие клиенты в ответ на ваш первый вопрос скажут: “Нет, я забыл это сделать” или “У меня не было на это времени” или приведут какое-то иное оправдание. И это нормально. Обратитесь к инструменту 4.5, чтобы справиться с подобной ситуацией.

РЕКОМЕНДАЦИИ. Помогите клиенту разобраться в его опыте выполнения практики. Ответьте на возникшие у него вопросы. Помогите ему лучше настроить свою практику в зависимости от того, как она прошла. Предложите использовать другие навыки осознанности, которые могли бы работать для него лучше.

Инструмент 4.5. Что делать, если клиент ничего не практиковал

ОБОСНОВАНИЕ. К сожалению, многие клиенты не выполняют назначенную домашнюю практику. Они скажут вам: “Я забыл это сделать” или “У меня не было времени” или найдут еще сколько угодно оправданий. И это нормально. Данный инструмент поможет вам справиться с ситуацией, когда клиент не выполняет практику осознанности самостоятельно.

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКА. Если клиент не практиковал назначенный ему навык осознанности, скажите: “Все в порядке. Когда вы в следующий раз могли бы практиковать этот навык?” А затем помогите ему определить время, когда он мог бы это сделать. Выясните, почему он не практиковал и что ему помешало. Если клиент забыл, спросите, что он мог бы сделать на следующей неделе, чтобы своевременно вспомнить о практике. Если клиент выдвинул другие возражения, обратитесь к инструментам 4.7, “Работа с возражениями с клиента”, и 4.8, “Запись в дневник возражений и возможных способов их преодоления”, чтобы выяснить, как работать с наиболее распространенными возражениями со стороны клиента. Обязательно выполните на данном сеансе то, что рекомендуется в этих инструментах.

РЕКОМЕНДАЦИИ. Обязательно выясните у клиента, что помешало ему практиковать назначенный навык. Проанализируйте, как он относится к этому навыку, изучите его возражения. Обратитесь к его страхам или опасениям. Напомните клиенту о возможных преимуществах. Помогите ему определить, когда он мог бы практиковать данный навык, а также когда он находился в состоянии осознанности, не отдавая себе в этом отчета.

КАК РАСПОЗНАТЬ И ПРЕОДОЛЕТЬ ПРЕПЯТСТВИЯ И СОПРОТИВЛЕНИЕ

Инструмент 4.6. Работа с типичными препятствиями

ОБОСНОВАНИЕ. Как и при освоении любого нового навыка или умения, клиенты могут испытывать внутреннее сопротивление и обнаруживать в себе препятствия, которые будут мешать им практиковать. Это нормально. Данный инструмент поможет вам быть готовым к тому, что подобное может произойти, и справиться с возникшей ситуацией.

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКА. К типичным препятствиям для выполнения практики осознанности можно отнести следующие.

- У меня не было времени.
- Я забыл
- Я не способен сохранять сосредоточенность, так зачем утруждатьсь?
- Я не знаю, как это делать правильно, так что это не поможет.
- Для меня это не работает.
- Я засыпаю.
- Осознанность слишком религиозна для меня.
- Делая это, я чувствую себя глупо.
- Это скучно.
- Не понимаю, как это может мне помочь.

РЕКОМЕНДАЦИИ. Будьте готовы услышать о множестве препятствий, которые мешают клиенту практиковать. Следующий этап — обсудить эти оправдания вместе с клиентом, чтобы помочь ему устранить их. Обратитесь к инструменту 4.7, “Работа с возражениями с клиента”, чтобы получить рекомендации, как справиться с тем или иным препятствием.

Инструмент 4.7. Работа с возражениями клиента

ОБОСНОВАНИЕ. У многих людей при выполнении практики осознанности возникают проблемы. Данный инструмент содержит рекомендации по работе с некоторыми распространенными возражениями со стороны клиентов.

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКА

А. У меня не было времени. В наши дни люди очень заняты. И поначалу многие клиенты считают, что осознанность — это пустая трата времени и что они должны использовать это время с большей пользой, сделав что-нибудь полезное. Напомните им, что много времени не потребуется, чтобы практиковать осознанность в процессе чистки зубов, принятия душа или вождения автомобиля. Нужно просто взять на себя небольшое обязательство и найти что-то, что напомнит им о нем. Да, сидячие медитации действительно требуют времени, от нескольких минут до 15 или 20. Чтобы клиент был готов выделить это время, помогите ему в полной мере понять, какими могут быть ожидаемые преимущества.

Б. Я забыл. Нет ничего необычного в том, что клиент забывает практиковать осознанность, когда жизнь берет верх. Еще раз обсудите преимущества осознанности и помогите клиенту взять на себя обязательство практиковать ее. Подскажите ему, как найти способ напомнить себе о необходимости быть осознанными. Возможно, он решит приклеить стикер на зеркало в ванной или на руль автомобиля. Посоветуйте ему регулярно выделять время для практики и вносить эти сведения в свой электронный планировщик с будильником для напоминания.

В. Я не способен сохранять сосредоточенность, так зачем утруждать себя? Объясните клиенту, что это совершенно нормально, когда в процессе практики ум блуждает. Цель состоит в том, чтобы заметить мысли и чувства при их появлении, принять и отпустить их, а затем вернуть внимание к практике осознанности. И так снова и снова. По мере продолжения практики эта задача становится все легче и легче, но даже опытным практикам осознанности все равно иногда приходится это делать.

Г. Я не знаю, как это делать правильно, так что это не поможет. Обсудите с клиентом, как именно он это делает и почему он считает, что это неправильно. Объясните ему, что не существует единственного “правильного” способа практиковать осознанность. Помогите ему найти такой способ, который лучше всего подходит именно для него и практикуя который он будет чувствовать себя уверенно.

Д. Для меня это не работает. Клиенты часто говорят: “Я пробовал это раньше, и для меня это не работает”. Для вас это возможность спросить у них, что именно они пробовали раньше и что случилось, когда они

это делали. Существует так много разных способов практиковать осознанность, что очень маловероятно, что среди них найдутся такие, которые подойдут каждому клиенту. Единственная практика осознанности, о которой могли слышать многие клиенты, — это формальная сидячая медитация. Возможно, в этом случае они просто пытались сидеть неподвижно в течение 20 мин., ни о чем не думая, и в конечном итоге сочли это совершенно невыносимым. Это понятно и нормально. Расскажите клиентам о других вариантах и найдите те, которые подойдут именно им. Начните с малого и постепенно увеличивайте нагрузку.

Е. Я засыпаю. Многие клиенты сообщают, что засыпают во время медитации. Множество людей в наше время измучены, лишены нормального сна и постоянно суетятся на пустом месте, поэтому неудивительно, что если они спокойно сидят несколько минут и начинают расслабляться, то немедленно засыпают. Есть несколько подходов к решению этой проблемы. Во-первых, объясните клиенту, почему он так устает, и помогите ему найти способы уменьшить усталость. Сюда можно отнести все — от советов по улучшению гигиены сна до поощрения вздремнуть прямо сейчас. Во-вторых, скажите клиенту, что засыпать во время практики можно; что если он так устал, то, вероятно, сон — это именно то, что ему нужно больше всего. У некоторых из них это снимает напряжение, и по мере устранения дефицита сна их способность бодрствовать во время практики постепенно возрастает. В-третьих, помогите клиенту взять на себя обязательство бодрствовать во время медитации и сделать это обязательство приоритетным. Возможно, чтобы не заснуть, он мог бы выполнять медитацию во время ходьбы вместо сидячей медитации. Или же он мог бы выбрать такое положение, которое не допускает легкого засыпания, например стоя на коленях или сидя на стуле без спинки. Также, клиент, возможно, сможет найти для медитации другое время, когда он не будет таким уставшим.

Ж. Осознанность слишком религиозна для меня. Это правда, что медитация осознанности уходит своими корнями в традиции восточных религий и буддизм. Но более 20 лет назад Джон Кабат-Зинн привнес навыки и практику осознанности в обыденную жизнь. Навыки осознанности, которым здесь обучают, не основаны на религии и практикуются людьми любой веры или неверующими. Безусловно, что их можно использовать и в религиозном контексте, но подход, который выбрали мы, является сугубо светским.

3. Делая это, я чувствую себя глупо. Многие люди чувствуют себя глупо, сидя с закрытыми глазами и выполняя практику осознанности в присутствии других людей. Обсудите с клиентом, что именно кажется ему в этом глупым, и подыщите варианты, как сделать так, чтобы он чувствовал себя более комфортно. Один из таких вариантов — практиковать вместе с ним во время сеанса. Другой — помочь ему найти для практики уединенное место, чтобы его не смущало присутствие окружающих и у него не возникало ощущение осуждения с их стороны.

И. Это скучно. Многие клиенты сообщают, что им становится скучно, когда они впервые пытаются медитировать. И это нормально. Подыщите варианты, чтобы сделать их практику менее скучной. Это может включать в себя использование другого навыка осознанности или поиск интересного объекта, на котором они могли бы сосредоточить свое внимание. Это также может включать оказание им помощи в преодолении скуки за счет сокращения времени практики до приемлемой продолжительности, постепенно увеличивая его по мере повышения их толерантности. Медитации в движении или во время ходьбы, как правило, более приемлемы для клиентов с СДВГ или для тех, кто испытывает скуку или тревогу, просто сидя на месте.

К. Не понимаю, как это может мне помочь. Вновь обратитесь к обоснованию преимуществ, подтвержденных научными исследованиями, которые применимы к данному клиенту. Объясните ему, как работает осознанность и как она может ему помочь. Попросите клиента довериться процессу и попробовать этот метод на практике, прежде чем априори от него отказываться. Если он не может этого сделать, вероятно, для него сейчас еще не время включать осознанность в свою жизнь. Каждый из нас находится в своем путешествии. Как помощники мы можем только предлагать людям сделать выбор. Но только им решать, что они в конечном счете будут делать.

РЕКОМЕНДАЦИИ. Обдумайте возражения, выдвинутые клиентом, и постарайтесь помочь ему их преодолеть. Обсудите с ним различные варианты принятия обязательства практиковать осознанность. Назначая новый навык, подумайте, как он сможет его практиковать и преодолевать свои возражения на этот раз.

Инструмент 4.8. Запись в дневник возражений и возможных способов их преодоления

ОБОСНОВАНИЕ. Ведение дневника с описанием опыта изучения новых навыков осознанности поможет клиенту справиться со своими возражениями и повысит его осведомленность об этом процессе (который сам по себе является упражнением на осознанность). Данный инструмент предоставляет подсказки, которые помогут клиенту пройти через этот процесс самосознания.

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКА. Вручите клиенту раздаточный материал к данному инструменту и попросите его записать в дневник или же дать устно ответы на приведенные в нем вопросы.

РЕКОМЕНДАЦИИ. Вместе с клиентом просмотрите ответы, которые он записал в дневник. Что нового он узнал о себе, отвечая на предложенные вопросы? Какие возражения все еще сохранились у него? Как клиент преодолевает эти возражения?

Раздаточный материал к инструменту 4.8
ЗАПИСЬ В ДНЕВНИК ВОЗРАЖЕНИЙ И РЕКОМЕНДАЦИЙ
ПО ИХ ПРЕОДОЛЕНИЮ

Что записать в дневник

- Какие у вас есть (или были) возражения по поводу данной практики осознанности?
- Связаны ли эти возражения с чем-то еще, кроме собственно практики, например с СДВГ, тревожностью, депрессией, травмой или предыдущим опытом практик осознанности?
- Что вы делаете, чтобы справиться со своими возражениями?
- Чувствуете ли вы, что сможете их преодолеть?
- Можете ли вы практиковать осознанность, несмотря на имеющиеся у вас возражения?
- Имеются ли у вас такие возражения, которые мешают вам практиковать осознанность?
- Отмечали ли вы у себя подобные возражения в каких-либо иных сферах вашей жизни?
- Перечислите три преимущества, которые вы ожидаете получить от практики осознанности.

ИНСТРУМЕНТЫ ПРИВЛЕЧЕНИЯ КЛИЕНТОВ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ОСОЗНАННОСТИ

Инструмент 4.9. Что клиент уже знает об осознанности

ОБОСНОВАНИЕ. Знакома любого клиента с осознанностью, важно понять, что он уже знает об этом. Полученная информация поможет вам решить, с чего лучше начать обучение этого клиента навыкам осознанности. Данный инструмент описывает процесс получения нужных сведений, а также подводные камни, о которых вам следует знать.

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКА. Знакома клиента с осознанностью, сначала спросите, знает ли он, что это такое — осознанность. Поинтересуйтесь, практиковал ли он осознанность раньше, и если да, то что конкретно он делал. Подумайте, как то, что клиент делал раньше, можно соотнести с навыками осознанности, которым вы хотите его научить. Будьте осторожны, когда клиент говорит вам, что он делал это раньше и что это не работает для него или что он уже все об этом знает. Смотрите глубже, чтобы узнать, что именно он делал и почему это сработало или не сработало для него. Это поможет вам установить, чем то, что он применял, отличается от того, чему вы собираетесь его учить. Это также даст вам больше информации о том, что может лучше всего подойти для данного конкретного клиента, какими могут быть его возражения и с чего следует начать.

Один мальчик сказал мне, что знает, как следует дышать, чтобы успокоить свой гнев, а когда я попросила его показать мне, как он это делает, он сделал один глубокий, быстрый вдох, который фактически лишь еще больше его активизировал, а не успокоил. Попросив этого мальчика показать мне на практике, что он уже знает, я смогла понять, что начать нужно с оказания ему помощи в совершенствовании его техники дыхания.

РЕКОМЕНДАЦИИ. Поинтересуйтесь у клиента, какие навыки осознанности он уже практиковал и что он о них думает. Используйте полученную с помощью этого инструмента информацию, чтобы понять, с чего лучше начать работу с данным клиентом, и выяснить, какие возражения могут у него возникнуть.

Инструмент 4.10. Выясняем, как и когда клиент проявляет осознанность

ОБОСНОВАНИЕ. Большинство людей проводят какое-то время в течение дня в осознанности независимо от того, отдают они себе в этом отчет или нет. Если подсказать клиенту, как замечать и опознавать моменты, когда он пребывает в состоянии осознанности, это поможет ему лучше охватить данный процесс и повысить свое самоосознавание. Это также даст вам больше информации о том, где он сейчас находится в отношении процесса включения осознанности в его жизнь. Данный инструмент содержит рекомендации о том, как помочь клиенту научиться определять, когда он проявляет осознанность в своей повседневной жизни.

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКА. Объясните клиенту, что такое осознанность, воспользовавшись определениями этого понятия, приведенными в инструментах 2.1–2.3. Поясните ему, что осознанность означает полное присутствие в настоящем, когда все его внимание обращено на то, что он делает, или на что-то конкретное. Попросите клиента подумать о том, как проходит его день, и попробовать определить, когда он может находиться в состоянии осознанности. Дайте ему несколько подсказок в отношении того, когда это может быть. Бывает ли он полностью присутствующим в настоящем и осознанным, когда разговаривает со своей супругой или ребенком? Повышается ли его осознанность, если он споткнулся или удачно избежал аварии? Был ли он в состоянии осознанности, когда пробовал еду, которую приготовил? О чем он думал, когда выбирал, что надеть сегодня? Был ли он в состоянии осознанности, когда принимал душ, ехал на работу, нюхал свежескошенную траву, слушал любимую песню по радио, отвечал на звонки или просматривал посты друзей в Facebook? Если клиент не может вспомнить, когда был осознанным, спросите его, что он делал сегодня, и подробно обсудите это с ним. Помогите ему найти хотя бы один момент, когда он, вероятно, был в состоянии осознанности. Дайте ему понять, что фактически он находится в осознанности прямо сейчас, выполняя это упражнение.

РЕКОМЕНДАЦИИ. Все люди проявляют осознанность в тот или иной момент времени. Объясните клиенту, что такое “быть осознанным”, и помогите ему определить моменты, когда он был осознанным. Помогите ему понять, что такое осознанность, и поговорите о том, что заставляет его проявлять осознанность в том или ином случае. Подробно обсудите с клиентом, почему быть осознанным полезно и важно.

Инструмент 4.11. Начинаем с малого с учетом того, где находится клиент

ОБОСНОВАНИЕ. Как всегда в любой профессии, связанной с оказанием помощи, начинать следует с того, где находится клиент. Чтобы определить, где находится клиент, воспользуйтесь инструментом 4.10. В данном инструменте полученная из инструмента 4.10 информация используется для того, чтобы решить, с каких навыков осознанности следует начать с ним работать.

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКА. Независимо от того, что вы выяснили в отношении того, что клиент уже знает об осознанности, полезно проверить эти его знания и убедиться, что они точны. Лишь после этого вы сможете с уверенностью принять решение, каким именно навыкам осознанности его лучше обучать в первую очередь. Поскольку основными, наиболее простыми практиками осознанности являются базовое расслабляющее дыхание и медитация “Осознанное дыхание”, часто именно они являются отличным выбором для начала. Не следует ожидать, что новичок сразу начнет свою практику осознанности с 15- или 20-минутной сидячей медитации, особенно если ему трудно усидеть на месте, как это может быть у людей с СДВГ или повышенной тревожностью.

Для начала можно обратиться к медитации “Осознанное дыхание” (инструмент 5.5), заканчивать ее коротким периодом покоя и постепенно увеличивать ее продолжительность по мере того, как клиент практикует и приобретает больше навыков. В зависимости от предыдущего опыта клиента и того, что еще вы о нем знаете, можно также начать с упражнений из группы “Осознанность по отношению к окружению” (инструменты 6.1–6.5), которые легко выполнимы, требуют всего нескольких минут и могут практиковаться где угодно. Эти практики хорошо расслабляют, наглядно демонстрируют осознанность и, как правило, не вызывают у клиентов тревоги.

С другой стороны, если клиент более опытен, можно бегло повторить основы и начать основную работу с осознания мыслей или эмоций (инструменты в главах 7 и 8). Для еще более продвинутых клиентов хорошим вариантом может стать формальная сидячая медитация. При выборе конкретных навыков, которые будут наиболее полезными для клиента, обязательно учитывайте проблемы, с которыми он сталкивается (подробнее об этом речь идет в инструментах 2.21, “Связывание результатов исследований в области осознанности с возможностью достижения улучшений в состоянии клиента”, и 4.12, “Выбор наилучшего навыка осознанности для клиента”).

РЕКОМЕНДАЦИИ. Соберите как можно больше информации о том, в чем именно клиенту нужна помощь и каков его опыт в практике осознанности. Используйте эти знания, чтобы решить, с каких навыков осознанности начать с ним работать. Хороший прогресс может быть достигнут при последовательном переходе от дыхания животом к осознанности дыхания, настоящего момента, окружения, намерения, задачи, физического тела, мыслей, эмоций, отношения и сострадания к себе и другим. На практике эта последовательность может варьировать в зависимости от потребностей и опыта клиента.

Инструмент 4.12. Выбор наилучшего навыка осознанности для клиента

ОБОСНОВАНИЕ. Каждый клиент будет использовать различные навыки осознанности, которые подходят ему лучше всего. Одни предпочтут направляемую медитацию. Другие преуспеют в самостоятельной сидячей медитации. Третьи будут практиковать осознанность по ходу своей повседневной деятельности, в то время как четвертые отдадут предпочтение более формальной сидячей практике. Некоторые выберут неподвижное сидение, в то время как остальным будет ближе ходьба или медитация в движении. В данном инструменте объясняется, как помочь клиентам выбрать те навыки осознанности, которые в большей степени им подойдут и от которых они получают максимальную пользу.

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКА. Первый этап в этом инструменте — лучше узнать своего клиента. Поинтересуйтесь его предыдущим опытом осознанности, выясните, какую именно пользу он ожидает извлечь из этой практики и с какими проблемами он сталкивается. Например, если у клиента есть симптомы плохой концентрации внимания и гиперактивности, связанные с СДВГ, начните с более коротких медитаций и с тех, которые включают движение. Можно просто отпугнуть клиента с СДВГ, если начать с того, что попросить его посидеть неподвижно дольше одной или двух минут, поскольку неподвижное сидение — это как раз то, что ему может быть трудно делать. В результате клиент может вообще отвергнуть всю практику осознанности. Но если он начнет с 30-секундного периода молчания и освоит это упражнение, то сможет постепенно увеличивать период на очередные 30 с, пока в какой-то момент не научится сидеть неподвижно 5 или даже 10 мин. Также для людей с СДВГ правильным выбором может быть практика “Дыхание животом” (инструмент 5.2), медитации в движении, например

во время ходьбы (инструменты 15.1–15.4), или практики осознанности в процессе решения задач (инструмент 11.1, “Осознанность в повседневной деятельности”, и 11.2, “Осознанность в работе и прочих делах”).

Если клиент подвержен повышенной тревожности, продолжительная медитация с внутренним размышлением поначалу может вызывать у него слишком сильное беспокойство. Поэтому лучше сначала научить его дыхательным практикам, которые позволят ему успокаивать свою физиологию, а также более активным навыкам осознанности, таким как осознанность к окружающему (инструмент 6.1, “Осознанность к окружению: в помещении”, или 6.2, “Осознанность к окружению: на природе”), и практикам осознанности при решении задач (инструменты 11.1–11.5). По мере того как клиент станет чувствовать себя более комфортно, добавьте к ним практики осознания физического тела (инструменты 9.1–9.4) и, наконец, осознания мыслей (инструменты 7.1–7.5) и осознания эмоций (инструменты 8.1–8.3).

Постоянно поддерживайте с клиентом открытый диалог о том, каким был полученный им опыт практики каждого из навыков осознанности. Это предоставит вам информацию, необходимую для изменения набора практикуемых навыков или более точной настройки уже выбранных инструментов.

Если клиенту по какой-либо причине не нравится какой-то практикуемый им навык осознанности, не отказывайтесь от него сразу. Спросите, почему он ему не нравится, убедитесь, что он выполняет упражнение таким образом, чтобы это могло принести ему пользу, модифицируйте его или выберите другой навык из той же группы.

РЕКОМЕНДАЦИИ. Старайтесь узнать как можно больше о клиенте и его потребностях. Выберите и просмотрите навыки осознанности, которые, по вашему мнению, помогут ему. Обсудите с клиентом отобранные вами навыки осознанности и привлечите его к решению задачи выбора из них тех, которые он будет применять в первую очередь. Это возможно и полезно как для отдельных лиц, так и для группы участников в целом. Спрашивайте у клиента, как продвигается его практика, и изменяйте текущий выбор, по мере необходимости добавляя больше подходящих навыков.

ИНСТРУМЕНТЫ СВЯЗЫВАНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ КОНКРЕТНЫХ НАВЫКОВ С СОСТОЯНИЕМ КЛИЕНТА

Инструмент 4.13. Соотнесение потенциальной выгоды с состоянием клиента

ОБОСНОВАНИЕ. Большинство клиентов хочет знать, как практика осознанности может им помочь. Если предоставить им информацию о результатах исследований в области эффективности практики осознанности для их конкретных проблем, это повысит вероятность того, что они согласятся ее принять. Обмен неофициальными клиническими результатами также может помочь клиенту связать практику осознанности с собственными конкретными проблемами или состояниями. В данном инструменте объясняется, как помочь клиенту установить связь между потенциальной личной пользой и практикой осознанности.

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКА. Узнайте как можно больше о клиенте, его проблемах и состояниях, с которыми он сталкивается. Объясните клиенту, как практика осознанности может улучшить его состояние. Расскажите ему о конкретных научных исследованиях, которые показали улучшение при таких симптомах, как у него. Для получения дополнительной информации о таких исследованиях обратитесь к инструментам 2.20, “Представление результатов исследований в области осознанности”, и 2.21, “Связывание результатов исследований в области осознанности с возможностью достижения улучшений в состоянии клиента”. В целом проведенные исследования показали улучшения при депрессии, тревожности, нарушении сна, слабой концентрации, гиперактивности, гневе, хронических заболеваниях, постоянных болях, руминации, стрессе, переедании, фибромиалгии, ревматоидном артрите, чрезмерном употреблении психоактивных веществ и повышении чувства благополучия, общего качества жизни, надежды, радости, сострадания, а также достижение долгосрочного психического здоровья, улучшение иммунитета и многое другое. Объясните клиенту, какие изменения практика осознанности вносит в структуры мозга и почему это работает на улучшение его состояния.

Вероятность того, что вы сможете найти исследование, которое связывает преимущества практики осознанности с состоянием (состояниями) вашего клиента, достаточно велика. Но если никакие исследования не показывают прямой корреляции, вы все равно можете помочь ему установить эту связь. Например, если клиент страдает из-за болезненной потери любимого человека, практика осознанности его не вернет, но может помочь клиенту

справиться с грустью, тревожностью и восстановить чувство благополучия. Со временем у вас накопится много примеров из вашей личной практики работы с клиентами, состояние которых улучшилось благодаря осознанности. Этими примерами вы сможете поделиться с другими клиентами (конечно, соблюдая конфиденциальность). А если это будет уместно с данным клиентом, вы также можете поделиться собственной историей о том, как и в чем осознанность помогла лично вам. “О! Ты и сам практикуешь ее, да?”

РЕКОМЕНДАЦИИ. Объяснив клиенту потенциальные преимущества практики осознанности, убедитесь, что он понимает, как и почему она может ему помочь. Попросите его рассказать своими словами, каких именно выгод он от нее ожидает. Дайте обоснованные ответы на любые вопросы, которые у него могут возникнуть.

Инструмент 4.14. Запись в дневник преимуществ, ожидаемых от осознанности

ОБОСНОВАНИЕ. Клиент будет прилагать больше усилий, начав практиковать осознанность, если сможет связать потенциальные преимущества со своими личными проблемами или состояниями. Этот инструмент предусматривает внесение в дневник соответствующих записей, что поможет клиенту разобраться в том, чем именно осознанность может ему помочь и каких преимуществ он может ожидать в перспективе.

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКА. Попросите клиента просмотреть рекомендации по внесению записей в дневник, приведенные в раздаточном материале к данному инструменту, и записать в дневник ответы на предлагаемые вопросы в той степени, в какой это для него возможно. Объясните клиенту, что это поможет ему лучше понять, что он узнал о том, как практика осознанности может помочь в решении его проблем или улучшения состояния. Также это поможет ему уточнить, какую пользу он надеется извлечь из своей практики.

РЕКОМЕНДАЦИИ. Ознакомьтесь с тем, что клиент записал в дневник в качестве ответов на вопросы, предложенные в раздаточном материале. Используйте эту информацию как отправную точку в следующем обсуждении преимуществ осознанности. Свяжите возможные преимущества с конкретными проблемами или состояниями клиента. Спросите, достаточно ли уверенно он себя чувствует, когда берет обязательство практиковать осознанность, чтобы преодолеть определенное заболевание или же просто улучшить свое самочувствие.

Раздаточный материал к инструменту 4.14**ЗАПИСЬ В ДНЕВНИК ПРЕИМУЩЕСТВ,
ОЖИДАЕМЫХ ОТ ОСОЗНАННОСТИ****Что записать в дневник**

- Каких преимуществ, как показывают научные исследования, можно достичь с помощью практики осознанности?
- Связаны ли какие-либо из этих преимуществ с проблемами или состояниями, с которыми вы сталкиваетесь?
- Что вас больше всего удивило в результатах научных исследований?
- Какие личные проблемы (или состояния) вы хотели бы преодолеть?
- Чем практика осознанности может быть полезна именно для вас?
- Сомневаетесь ли вы в потенциальных преимуществах?
- Как вы считаете, поможет ли вам практика осознанности?
- Готовы ли вы и сможете ли вы взять на себя обязательство включить регулярную практику осознанности в свою жизнь?
- Являются ли потенциальные преимущества достаточной причиной для того, чтобы вы начали практиковать осознанность?
- Какие сомнения у вас есть в отношении практики осознанности?
- Если бы практика осознанности могла помочь вам только в чем-то одном, что именно вы хотели бы изменить с ее помощью?
- Согласились бы вы практиковать осознанность, если бы это просто улучшило ваше самочувствие?
- Какие эмоции у вас возникают, когда вы думаете о том, как практика осознанности может вам помочь?

Часть III

**ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ
КОНКРЕТНЫМ НАВЫКАМ
ОСОЗНАННОСТИ**

Глава 5. Осознанность дыхания

Инструмент 5.1. Расслабляющее дыхание

Инструмент 5.2. Дыхание животом

Инструмент 5.3. Три способа узнать, дышите ли вы животом

Инструмент 5.4. Основная практика осознанности

Инструмент 5.5. Медитация “Осознанное дыхание”

Инструмент 5.6. Подсчет серий по четырем вдохам

Инструмент 5.7. Запись в дневник наблюдений по осознанности дыхания

Инструмент 5.1. Расслабляющее дыхание

ОБОСНОВАНИЕ. Изменяя схему дыхания, мы косвенно изменяем свое физиологическое состояние. Вдыхая или делая вдох, мы активизируем симпатическую нервную систему, которая отвечает за активизацию физиологических процессов, а также за реакцию на стресс. Последнюю часто называют реакцией “бей — беги — замри”. Когда симпатическая нервная система активизируется, увеличивается частота сердечных сокращений, расширяются зрачки, сужаются кровеносные сосуды, повышается потоотделение и замедляется работа пищеварительной системы. Мы становимся более настороженными и бдительными, и общее напряжение возрастает.

Когда мы выдыхаем или делаем выдох, активизируется парасимпатическая нервная система. Она отвечает за функцию “отдых и переваривание”, которая проявляется, когда тело находится в состоянии покоя. Поэтому, когда мы выдыхаем, сердечный ритм замедляется, активность кишечника и желез увеличивается, и в целом мы чувствуем себя более расслабленными.

Практика сосредоточения внимания на дыхании приводит к рефлексивным, а не реактивным реакциям, и это позволяет нам контролировать наши реакции, поэтому мы отвечаем, а не реагируем.

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКА. Объясните клиенту, что вдох активизирует симпатическую нервную систему, а выдох — парасимпатическую нервную систему. Используйте раздаточный материал к данному инструменту, чтобы подробно объяснить клиенту технику выполнения расслабляющего дыхания, а затем продемонстрируйте эту технику и выполните данное упражнение вместе с клиентом.

РЕКОМЕНДАЦИИ. Эта дыхательная техника очень быстро успокаивает физиологические процессы в теле и мозгу. Большинство клиентов чувствуют себя более спокойными и менее встревоженными уже после двух-трех вдохов. Эта техника — отличный способ начать выполнение большинства упражнений на осознанность и базовый прием основной практики осознанности. Практикуя эту технику дыхания, вы эффективно снизите реакцию на стресс и улучшите свое физическое, эмоциональное и умственное здоровье. Предупредите клиента о том, что вдыхать нужно медленно, считая до четырех, вместо того чтобы сделать быстрый вдох, который может лишь усилить реакцию на стресс, а не успокоить вас.

Раздаточный материал к инструменту 5.1

РАССЛАБЛЯЮЩЕЕ ДЫХАНИЕ

Эта дыхательная техника, очень полезная для снижения реакции на стресс, состоит из вдоха через нос, считая до четырех, и выдоха через рот, считая до восьми. В результате парасимпатическая нервная система активизируется в два раза дольше, чем симпатическая, физиологическая активность уменьшается и реакция на стресс снижается.

Попробуйте применять эту простую технику всякий раз, как только вы о ней вспомните. Вдыхайте через нос, считая до четырех, и выдыхайте через рот, считая до восьми. Выдыхая, мягко округлите губы и представьте, что вы задуваете свечу или надуваете воздушный шарик, — это поможет замедлить выдох. Если у вас заложен нос, то это не повод для беспокойства, просто вдыхайте и выдыхайте через рот.

Итак, вдыхайте через нос, считая 1-2-3-4.

Выдыхайте через рот, мягко округлив губы и как бы задувая свечу на счет 1-2-3-4-5-6-7-8.

Повторите эти действия три-четыре раза.

В течение дня практикуйте эту технику дыхания как можно чаще. Можете делать приятный медленный вдох каждый раз, когда отвечаете на телефонный звонок, садитесь в машину, идете в туалет, приступаете к приему пищи и, конечно же, когда ощущаете стресс. Выберите несколько наиболее подходящих для вас ситуаций, чтобы выработать у себя привычку каждый раз делать от одного до трех глубоких вдохов через нос, считая до четырех, и выдохов через рот, считая до восьми.

Инструмент 5.2. Дыхание животом

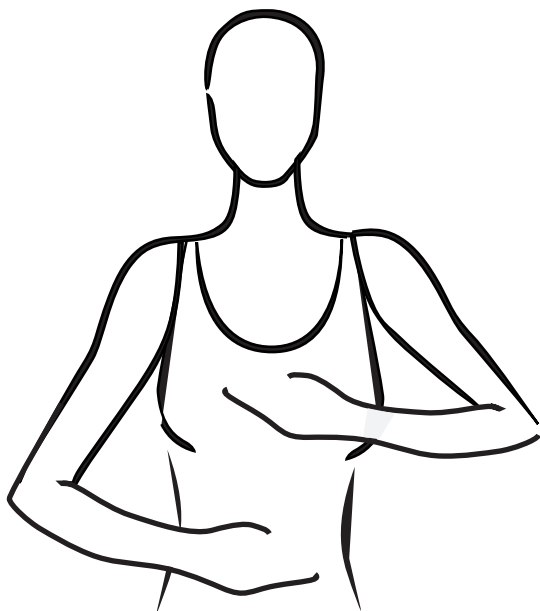
ОБОСНОВАНИЕ. Глубокое, или *диафрагмальное*, дыхание часто называют *брюшным дыханием* или *дыханием животом*. Под этим понятием подразумевается выполнение вдоха и наполнение легких таким образом, чтобы основное расширение происходило в области живота, а не грудной клетки. При дыхании животом легкие расширяются преимущественно вниз, за счет опускания диафрагмы, что позволяет вдохнуть гораздо больше воздуха, чем при грудном дыхании, когда расширяется лишь грудная клетка, а положение диафрагмы остается неизменным. На короткое грудное дыхание мы инстинктивно переходим в случае тревоги, опасности, в то время как дыхание животом является расслабляющим и успокаивающим. Оно обеспечивает организм гораздо большим количеством кислорода и помогает снизить реакцию на стресс.

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКА. Чтобы научить клиента дышать животом, используйте раздаточный материал к этому инструменту. Продемонстрируйте ему, как это делается на практике, и выполните это упражнение вместе с ним.

РЕКОМЕНДАЦИИ. Дыхание животом может оказаться совершенно новым подходом для многих клиентов. Некоторые, возможно, уже научились этому приему, когда занимались йогой или пением, но большинство этого никогда не делали. Наоборот, множество взрослых людей стараются втягивать живот, чтобы он не так выпирал, что может ограничить их способность делать глубокий вдох животом. Продемонстрируйте клиенту технику дыхания животом, а чтобы узнать, получается ли у него дыхание животом, воспользуйтесь инструментом 5.3, “Три способа узнать, дышите ли вы животом”. Чтобы отчетливее прочувствовать дыхание животом, клиенту может быть полезно лечь на спину. Порекомендуйте ему выполнять эту практику хотя бы несколько раз в день, — ее можно объединить с практикой расслабляющего дыхания (инструмент 5.1).

Раздаточный материал к инструменту 5.2**ДЫХАНИЕ ЖИВОТОМ**

1. Положите одну руку на живот выше пупка, а другую — на верхнюю часть груди, как показано на рисунке.
2. Расслабьте живот.
3. Медленно вдыхайте через нос, наполняя легкие воздухом.
4. Позвольте своим легким расширяться преимущественно в направлении вниз, чтобы нижняя рука пришла в движение.
5. Старайтесь избежать поверхностного грудного дыхания и связанного с ним поднятия плеч; верхняя рука должна оставаться неподвижной.
6. Медленно выдохните через округленные губы.



Инструмент 5.3. Три способа узнать, дышите ли вы животом

ОБОСНОВАНИЕ. Выше было показано, что дыхание животом является важным элементом в процессе снижения реакции на стресс. При этом увеличивается потребление кислорода и обычно возрастает осознание дыхания, что является базовой концепцией осознанности.

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКА. В раздаточном материале к данному инструменту описаны три способа выяснить, дышим ли мы животом. Объясните клиенту их суть и продемонстрируйте использование каждого из этих методов на практике. Проследите, чтобы клиент во время сеанса попробовал применить каждый из них. Поощряйте клиента между сеансами практиковать эти приемы по нескольку раз в день, пока он не научится легко определять, что дышит животом.

РЕКОМЕНДАЦИИ. Для большинства клиентов обучение дыханию животом потребует достаточной практики. Эти три простых способа определить, дышит ли он животом, помогут клиенту очень быстро овладеть данной техникой. Объясните суть и продемонстрируйте выполнение этих трех способов, выполните их с клиентом, а на последующих сеансах обязательно попросите его показать вам, как он с этим справляется.

Раздаточный материал к инструменту 5.3

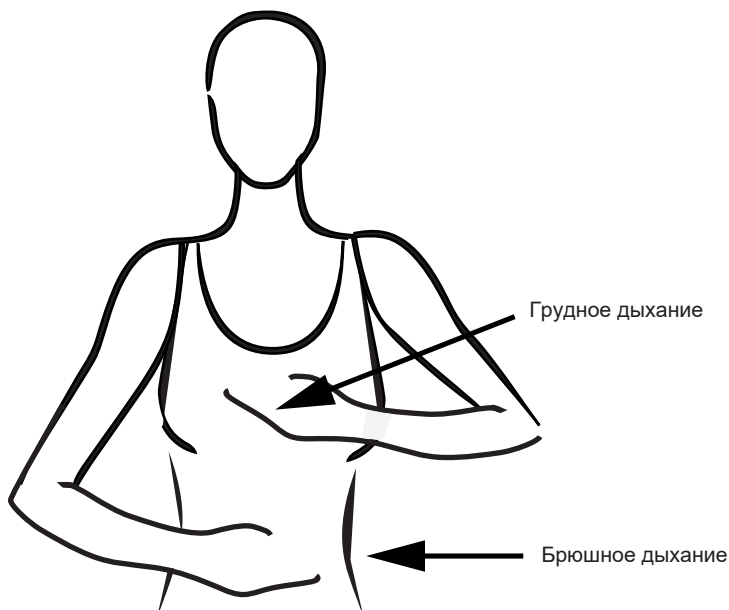
ТРИ СПОСОБА УЗНАТЬ, ДЫШИТЕ ЛИ ВЫ ЖИВОТОМ

Существует три простых способа узнать, как вы дышите: животом или грудью.

1. Положите одну руку на живот выше пупка, а другую — на верхнюю часть груди, как показано на рисунке. Просто дышите так, как вы обычно дышите, и обратите внимание на то, какая рука двигается в большей степени. Если больше двигается нижняя рука, отлично, это дыхание животом. Если больше двигается верхняя рука, это грудное дыхание, что то же самое, что и тревожное дыхание. С намерением втягивайте, а затем выпячивайте область живота чуть ниже грудной клетки, но выше пупка, чтобы почувствовать, как осуществляется дыхание животом. Обратите внимание на то, какая рука у вас двигается больше, когда вы дышите обычным образом, в нормальной ситуации.

Если нижняя рука двигается больше, это дыхание животом. Отлично!

Если верхняя рука двигается больше, это грудное дыхание, т.е. то же, что и тревожное дыхание.



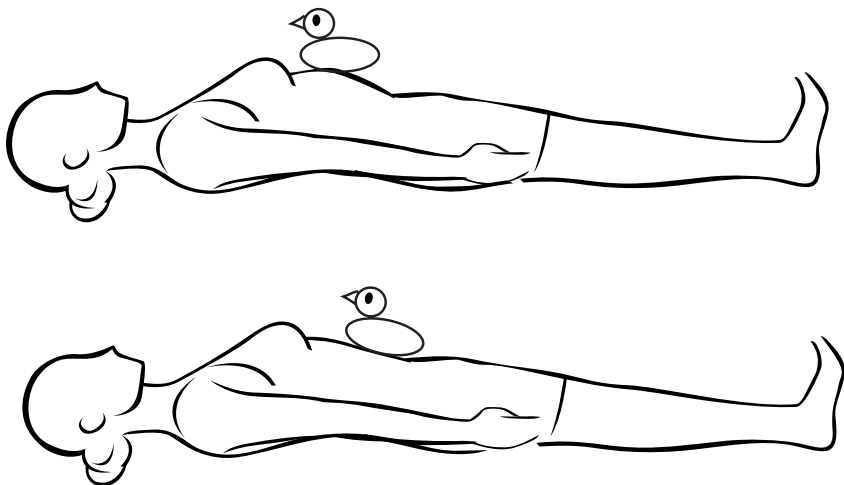
2. **Преднамеренно сделайте вдох грудью и выдохните на вытянутую ладонь**, как показано на рисунке. Обратите внимание на температуру выдыхаемого воздуха, проходящего над вашими пальцами. Теперь намеренно сделайте вдох животом и также выдохните на руку. Опять же, обратите внимание на температуру воздуха, когда он проходит над вашими пальцами. Можно отметить, что, когда выполняется дыхание животом, воздух заметно теплее.

Грудное дыхание → более холодный воздух

Дыхание животом → более теплый воздух



3. **Лягте на спину**. Положите на живот какой-нибудь предмет, например книгу или подушечку. Для детей можно взять маленькую мягкую игрушку. Теперь заставьте этот предмет двигаться вверх и вниз, когда вы дышите.



Инструмент 5.4. Основная практика осознанности

ОБОСНОВАНИЕ. Базовой концепцией осознанности является ее основная практика. Основная практика — это способ заставить сознание расслабиться и сосредоточиться, а также успокоить наш “обезьяний ум”. Основную практику можно выполнять по нескольку раз в день — это как нажать кнопку “Сброс”. Также это идеальный способ напомнить себе о необходимости быть осознанным.

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКА. Используйте раздаточный материал к данному инструменту, чтобы обучить клиента выполнению основной практики осознанности. Измените продолжительность периода практики в соответствии с потребностями клиента и удлиняйте его по мере того, как он практикует и достигает мастерства. Этот период может варьироваться от 10 с для новичка, гиперактивного или тревожного клиента и до 15 мин. — для более опытного клиента.

РЕКОМЕНДАЦИИ. Научите клиента относиться к процессу дыхания обдуманно. Спросите его, как он воспринял эту практику, как он себя чувствовал, когда дышал, и что заметил в своем дыхании, как ему удавалось сохранять сосредоточенность на дыхании и что он делал, когда его ум блуждал. Если потребуется, успокойте его — это нормально, когда ум блуждает. Рекомендуйте клиенту выполнять эту практику несколько раз в день. В конце концов, при недостатке времени он может использовать и короткую версию практики (5 или 10 с), включив ее в свой день таким образом, чтобы сосредоточиться или успокоиться при смене занятия или перед началом мероприятия.

Раздаточный материал к инструменту 5.4

ОСНОВНАЯ ПРАКТИКА ОСОЗНАННОСТИ

ПАУЗА → ПРИСЛУШАТЬСЯ → ДЫШАТЬ

Займите удобное для вас положение.

Закройте глаза.

Сосредоточьте внимание на своем дыхании.

Медленно вдыхайте через нос и выдыхайте через рот.

Представьте, как воздух медленно наполняет легкие и тело,
а затем медленно выходит.

Если заметите, что ваш ум блуждает, признайте это, примите это,
а затем мягко верните свое внимание к дыханию.

Обратите внимание на то, как движется ваш живот, когда вы делаете
медленные вдохи животом.

Продолжайте эти действия в течение минуты.

(Примечание: при необходимости это время можно сократить или увеличить.)

Откройте глаза и вернитесь в комнату.

Инструмент 5.5. Медитация “Осознанное дыхание”

ОБОСНОВАНИЕ. Медитация “Осознанное дыхание” — это направляемая медитация, в которой клиент проводится через процесс уделения внимания своему дыханию в каждой детали. Это помогает ему войти в контакт с ощущением своего дыхания и освоить процесс обнаружения, когда его ум блуждает, с последующим возвращением внимания к дыханию. Эта медитация повышает концентрацию и ясность ума, успокаивает тревожное состояние мозга и улучшает саморегуляцию.

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКА. В раздаточном материале к этому инструменту содержится полный текст медитации “Осознанное дыхание”. Объясните клиенту, что эта медитация предполагает перемещение фокуса внимания на дыхание с целью помочь ему расслабиться, сконцентрироваться и повысить самоосознавание и чувство благополучия. Разъясните ему, что это нормально, когда мысли блуждают, и что если он заметит, что думает о чем-то другом, кроме своего дыхания, то может просто признать это, а затем безоценочно отбросить и мягко вернуть внимание к своему дыханию.

Текст этой направляемой медитации можно прочитать клиенту непосредственно во время сеанса. На это уйдет чуть больше 5 мин., но сначала попросите его занять удобное положение: либо сидя на стуле прямо, не скрещивая рук и ног, либо лежа, не скрещивая рук и ног, либо, если клиенту будет удобнее скрестить ноги, сидя со скрещенными ногами на полу или подушке. Затем предложите ему положить руки ладонями вверх на бедра так, чтобы большой и средний пальцы каждой руки соприкасались, образуя кольцо.

РЕКОМЕНДАЦИИ. По окончании чтения медитации дайте клиенту немного времени, чтобы открыть глаза и сориентироваться в комнате. Затем помогите клиенту осмыслить то, что он испытал во время выполнения медитации “Осознанное дыхание”. Можете спросить у него, что он чувствовал во время медитации, замечал ли в своем теле какие-либо особые ощущения? У него возникали какие-то особые мысли? Как он справлялся с отвлекающими мыслями? Чувствует ли он себя после медитации иначе, чем до нее? Испытывал ли он какие-то трудности? Что ему понравилось? Успокойте его сомнения в отношении блуждающего ума. Объясните клиенту, что совершенство достигается практикой, и подчеркните, что не существует единственно правильного способа выполнять эту медитацию.

Раздаточный материал к инструменту 5.5**МЕДИТАЦИЯ “ОСОЗНАННОЕ ДЫХАНИЕ”**

Начнем медитацию с техники расслабляющего дыхания, которая включает вдох через нос на четыре счета и выдох через рот на восемь счетов. Вначале сделайте глубокий вдох животом через нос, считая до четырех: 1-2-3-4. Теперь, считая до восьми, медленно выдохните, мягко округлив губы, как будто вы осторожно задуваете свечу или надуваете пузырь: 1-2-3-4-5-6-7-8. Сделайте это снова. Вдохните через нос, считая до четырех (1-2-3-4), и выдохните через рот, считая до восьми (1-2-3-4-5-6-7-8).

Теперь просто дышите, как обычно. Делая это, обратите внимание на то, как ощущается воздух, когда он входит в ваше тело. Сначала можно отметить ощущения от дыхания, когда воздух течет через нос. Обратите внимание на детали: воздух холодный, теплый или, возможно, нейтральный? Он кажется шелковистым, мягким или жестким? Есть ли какой-нибудь запах или аромат? Следуйте за воздухом и обратите внимание на ощущения, возникающие, когда он течет через ноздри, поднимается в носовые проходы и спускается по задней стенке горла. Затем обратите внимание на ощущения, когда воздух наполняет легкие, начиная снизу и постепенно заполняя их доверху. Осознавайте движение воздуха на выдохе, когда легкие медленно опорожняются, начиная сверху и постепенно опускаясь вниз. Теплее ли стал воздух, когда он наполняет горло при выдохе? Обратите внимание на свои ощущения, когда воздух проходит вверх по горлу, попадает в рот, выходит через губы. Продолжайте наблюдать за своим дыханием, когда воздух входит и выходит из вас. Посылайте свою любовь и заботу этому чудесному дыханию по мере того, как воздух поступает в ваши легкие, а затем снова выходит наружу. Позвольте ему течь, пока он приносит в ваше существо жизненную силу. Наслаждайтесь ощущением насыщения и исцеления, продолжая вдыхать и выдыхать.

Заметили ли вы какие-либо изменения в своем дыхании после того, как обратили на него внимание? Ваше дыхание глубокое или поверхностное? Вы дышите медленно или быстро, мягко или резко? Наблюдайте за своим дыханием, не меняя его характер. Осознайте мир, тепло и исцеление, которые дыхание приносит вашему существу. Разрешите этому быть. Примите это. Владейте этим. Это ваше и только ваше. Позвольте своему дыханию заполнить каждую частицу вашего тела. Пусть оно приносит утешение и исцеление везде, где это необходимо. Намеренно сделайте вдох, чтобы вдохнуть покой и исцеление. Теперь выдохните и позвольте всему, что должно уйти, вытекать без усилий. Позвольте своему дыханию нести вам очищение и исцеление. Наблюдайте за этим процессом. Будьте с ним. Если ваш ум блуждает, ничего страшного, просто примите это, — каждый ум блуждает при выполнении подобной практики. Просто верните внимание к своему дыханию. Направляйте в свое дыхание любящие мысли.

Будьте в контакте с чувством благодарности — будьте благодарны за дыхание, которое так легко дает вам жизнь. Восхититесь чуду дыхания. Разве не удивительно то, как ваше тело автоматически дышит далеко за пределами осознаваемых мыслей? Оцените тот факт, что ваше тело просто знает, что делать с этим драгоценным глотком воздуха, без каких-либо мыслей или действий с вашей стороны. Просто бытие.

Сделайте еще один намеренный вдох через нос, считая до четырех: 1-2-3-4. Теперь выдохните через рот, считая до восьми: 1-2-3-4-5-6-7-8. Сделайте это снова. Вдохните покой, расслабление, гармонию. Выдохните и наблюдайте, как то, что должно уйти, уходит само по себе. Теперь снова дышите нормально. Плывайте на плоту собственного дыхания. Дыхание не требует от вас усилий. Насладитесь этим и оцените прекрасное явление дыхания.

А теперь верните свое осознание в комнату, когда будете готовы.

Потратьте несколько минут на размышления о том, что произошло во время медитации.

Инструмент 5.6. Подсчет серий по четыре вдоха

ОБОСНОВАНИЕ. Подсчет серий по четыре вдоха — это простая практика осознанности, которую может выполнять каждый. Даже юным клиентам, умеющим считать до четырех, нравится наблюдать, сколько серий вдохов они могут насчитать. Данная практика учит осознанности, концентрации, осознанию настоящего момента и избавлению от отвлекающих факторов. И она может быть как успокаивающей, так и веселой.

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКА. Воспользуйтесь раздаточным материалом к этому инструменту, чтобы научить клиента использовать данный навык осознанности. Обсудите с ним ожидаемую пользу от этого навыка. Объясните, что это веселый, игровой способ проверить, как долго он может удерживать сосредоточенность на подсчете вдохов, прежде чем заметит, что перестал считать.

РЕКОМЕНДАЦИИ. Попросите клиента задуматься о том, что с ним произошло, когда он выполнял это упражнение. Удалось ли ему сохранять сосредоточенность на подсчете? Какое количество серий он смог сосчитать? Клиенты часто веселятся, выполняя это упражнение, им нравится принимать участие в игре, охотно соревнуясь с другом и наблюдая, сколько серий они сосчитают, прежде чем забудут о необходимости считать. Эту практику можно выполнять во время прогулки или тренировки, а также занимаясь рукоделием, например вязанием. Некоторые клиенты говорили, что практикуют это упражнение даже во время вождения!

Раздаточный материал к инструменту 5.6

ПОДСЧЕТ СЕРИЙ ПО ЧЕТЫРЕ ВДОХА

Закройте глаза и сделайте глубокий вдох животом через нос на четыре счета, а затем медленно, считая до восьми, выдохните через рот, мягко округлив губы, как будто задувая свечу. (Проделайте это со своим клиентом пару раз.)

Затем дышите нормально, наблюдая за своими ощущениями от дыхания. Начните считать каждый выдох. Когда насчитаете четыре выдоха, загните один палец и рассматривайте это как одну серию из четырех вдохов. Продолжайте считать следующие выдохи и, насчитав четыре, загните второй палец, тем самым отметив вторую серию из четырех вдохов. Продолжайте выполнять эти действия в течение нескольких минут.

Каждый раз, заметив, что ваше внимание отвлеклось от подсчета выдохов и сместилось на какую-то другую мысль или ощущение, просто примите это, отбросьте отвлекающий фактор и верните свое внимание к подсчету выдохов.

Обратите внимание, сколько серий из четырех вдохов вы можете сосчитать на пальцах, прежде чем поймете, что перестали считать. Для начинающих 10 серий — это много.

Инструмент 5.7. Запись в дневник наблюдений по осознанности дыхания

ОБОСНОВАНИЕ. Для клиента ведение дневника может оказаться эффективным способом обработки и обобщения своего опыта при обучении осознанности. Одним клиентам нравится вести дневник, а другие не хотят это делать. Если клиенту сложно вести записи, попросите его нарисовать картинку, которая будет отражать его опыт осознанного дыхания. Если он откажется вести дневник, вы все равно можете задать ему вопросы, приведенные в раздаточном материале к этому инструменту, а затем обработать полученные ответы.

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКА. Попросите клиента записать в дневник ответы на предложенные в раздаточном материале к данному инструменту вопросы о том, как дыхательные упражнения, обсуждавшиеся в инструментах по всей этой главе, повлияли на его жизнь.

РЕКОМЕНДАЦИИ. Поинтересуйтесь у клиента, не хочет ли он поделиться с вами своими дневниковыми записями. Обсудите с ним то, что он записал в свой дневник. Успокойте любые его сомнения в отношении концентрации внимания и излишнюю самокритичность по поводу успехов, достигнутых им в обучении осознанности. Помогите клиенту справиться с чувствами и разобраться в ощущениях, которые он испытывает в ходе этого процесса.

Раздаточный материал к инструменту 5.7**ЗАПИСЬ В ДНЕВНИК НАБЛЮДЕНИЙ ПО ОСОЗНАННОСТИ ДЫХАНИЯ****Что записать в дневник**

- Что происходило, когда вы практиковали упражнения по осознанности дыхания?
- Какие мысли, чувства и ощущения у вас возникли?
- Что вы чувствовали, когда сосредоточивались на дыхании?
- Что вы заметили в своем дыхании?
- Вы замечали, что ваш ум блуждает?
- Как вы возвращали внимание к дыханию?
- Когда вы использовали навыки осознанного дыхания?
- Когда еще вы могли бы их использовать?
- Как выполнение этих дыхательных упражнений изменило ваш день?
- Что вам больше всего понравилось в дыхательных упражнениях?
- Что вам меньше всего понравилось в дыхательных упражнениях?
- Заметили ли вы какие-либо изменения в уровне стресса?
- Заметили ли вы какие-либо изменения в вашей способности концентрироваться?
- Что-то для вас уже изменилось?

Глава 6. Осознанность к настоящему моменту

ОСОЗНАННОСТЬ ПО ОТНОШЕНИЮ К ОКРУЖЕНИЮ

Инструмент 6.1. Осознанность к окружению: в помещении

Инструмент 6.2. Осознанность к окружению: на природе

ОСОЗНАВАНИЕ ОБЪЕКТА

Инструмент 6.3. Разум новичка для любого объекта

Инструмент 6.4. Стакан с водой

ОТКРЫТЫЙ ФОКУС МОЗГА

Инструмент 6.5. Можете ли вы представить пространство “между...”

ВЕДЕНИЕ ДНЕВНИКА

Инструмент 6.6. Как осознанность к настоящему моменту меняет ваш день

ОСОЗНАННОСТЬ ПО ОТНОШЕНИЮ К ОКРУЖЕНИЮ

Инструмент 6.1. Осознанность к окружению: в помещении

ОБОСНОВАНИЕ. Одним из основных компонентов осознания настоящего момента является осознание непосредственного окружения. Предлагаемый здесь инструмент осознанности позволяет научиться полностью присутствовать в данном моменте, сосредоточиваясь на всех деталях текущего окружения. В нем может использоваться столько органов чувств, сколько это возможно для интегрированного осознания. Начать с окружения — это безопасное и удобное решение для начала обучения осознанию настоящего момента, поскольку оно имеет тенденцию быть менее угрожающим и личным, чем упражнения на внутреннее осознание.

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКА. Объясните клиенту, что эта краткая медитация осознанности учит его способности полностью присутствовать в данном моменте. Обратите его внимание на то, что, хотя вы будете задавать вопросы, вам не нужны его устные ответы. Поясните, что клиент должен просто слушать вопросы и отвечать на них в уме, мысленно, исследуя свое окружение.

Прочитайте раздаточный материал к этому инструменту вслух, чтобы провести клиента через направляемую медитацию осознания окружения. Поощряйте его практиковать краткую версию этого навыка, когда он

впервые попадает в новое окружение — например, по пути на работу, в школу, в магазин или, возможно, на шоссе, — чтобы помочь ему сделать переход и сосредоточить внимание на своем изменившемся окружении.

РЕКОМЕНДАЦИИ. Выясните у клиента, что происходило с ним во время медитации. Спросите, что он заметил, было ли это чем-то новым, что чувствовало его тело, что происходило у него в голове? Отвлекался ли он от медитации, и если да, то на что? Что он делал, чтобы сохранить сосредоточенность?

Раздаточный материал к инструменту 6.1

ОСОЗНАННОСТЬ К НАСТОЯЩЕМУ МОМЕНТУ

Осознанность к окружению

Займите удобное положение на стуле: ступни — на полу, спина мягко опирается на спинку стула, обе руки свободно лежат ладонями вверх на бедрах, а большой и средний пальцы образуют кольца. Держите глаза открытыми и сосредоточьтесь на своем окружении независимо от того, находитесь вы в помещении или на открытом воздухе.

Осмотрите. Обратите внимание на то, что вы видите. Сейчас светло или темно? Вы один или с другими людьми? Вы внутри помещения или снаружи? Если вы внутри, то есть ли здесь окна? Вы можете видеть, что находится снаружи? Вы видите небо? Свет рассеянный или в окно светит солнце? Лучи света падают на пол или на стену? Если вы снаружи, то можете ли вы видеть небо? Есть ли на нем облака? Видно ли вам солнце?

Что находится прямо перед вами? Что рядом с вами? Можете ли вы увидеть, что находится позади вас? Осмотритесь со всех сторон. Наблюдайте за происходящим. Если ваш ум блуждает, заметьте это, примите это, а затем снова верните свое внимание к наблюдению за тем, что происходит вокруг.

Обратите внимание на температуру там, где вы находитесь. Вам жарко, холодно или как раз хорошо? Воздух движется или неподвижен? Чувствуете ли вы какие-либо запахи или ароматы? Они вам нравятся или неприятны? Это какие-то новые запахи или они уже знакомы вам?

Что вы слышите? Вокруг тихо или есть какой-то шум? Какие звуки в нем присутствуют и откуда они доносятся? Эти звуки громкие, тихие, мягкие, резкие, успокаивающие или раздражающие? Вы согласны продолжать слышать эти звуки или хотите, чтобы они прекратились?

Есть какая-то активность в пространстве? Что в нем движется? Что остается на месте? Двигутся ли в пространстве предметы, приближаясь и удаляясь?

Обратите внимание на свое тело, сидящее на стуле. Почувствуйте, какие его части соприкасаются с сидением. Стул жесткий, мягкий, прогибающийся или прочный? Поддерживает ли его спинка вашу спину? Вам подходит этот стул? Ваши ступни касаются пола или качаются над ним? Ваши колени согнуты непосредственно по краю стула? Вы заполняете сиденье по всей его ширине?

Оглянитесь вокруг и найдите то, что особенно привлекает ваше внимание. Обратите внимание, какой формы этот предмет, где он расположен, какого он цвета, какая у него текстура, каково его назначение. Понаблюдайте и поймите, почему он привлек ваше внимание. Он вам что-то напоминает? Вы знаете, что это такое? Это что-то обычное или необычное? Если возникают мысли, не относящиеся к настоящему моменту, замечайте их, принимайте и отпускайте. Скажите им: "Не сейчас" и верните осознание в свое окружение.

Осознайте себя в этом пространстве. Как вы себя чувствуете? Вы чувствуете себя в безопасности? Вы хотите быть здесь? Это место кажется вам знакомым или все здесь кажется вам новым? Были ли вы в каком-то ином месте, напоминающем вам это? Вы чувствуете себя здесь хорошо, плохо или нейтрально?

Обратите внимание на энергию, которую вы ощущаете в этом месте. Осознайте свою внутреннюю реакцию на то, что вы находитесь в этом месте. Это активная или спокойная энергия? Она тихая, бурлящая, жаркая или холодная? Она положительная или отрицательная? Она умиротворенная или суматошная? Она интенсивная или умеренная? Общая атмосфера здесь токсичная или исцеляющая?

Теперь, когда вы провели некоторое время, полностью сосредоточившись на том, чтобы быть в данном моменте, сохраните обретенное осознание по мере возвращения к обычной жизни. Практикуйте это упражнение всякий раз, когда это будет возможно, чтобы как можно дольше оставаться в настоящем моменте. Этим вы повысите свою концентрацию и продуктивность и снизите реакцию на стресс.

Инструмент 6.2. Осознанность к окружению: на природе

ОБОСНОВАНИЕ. Осознавание настоящего момента является одним из центральных аспектов осознанности. Этот инструмент осознанности учит умению полностью присутствовать в текущем моменте, сосредоточиваясь на всех деталях окружения в естественной среде. В нем используется столько органов чувств, сколько это возможно для интегрированного осознания. Этот инструмент объединяет осознание окружающей среды с хорошо известным исцеляющим и успокаивающим эффектом от пребывания на природе.

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКА. Объясните клиенту, что этот инструмент — отличное средство улучшить осознание настоящего момента. Попросите его закрыть глаза и включить воображение, пока вы будете читать ему текст направляемой медитации, приведенный в раздаточном материале к этому инструменту. Объясните ему, что он может выполнять подобную процедуру в любое время, когда находится вне помещения, и порекомендуйте ему заниматься этим в течение минуты или двух каждый раз, когда он выходит на улицу.

РЕКОМЕНДАЦИИ. Прочитав текст медитации, спросите у клиента, каково ему было уделять столь пристальное внимание природе вокруг себя. Сумел ли он воспользоваться воображением, чтобы представить, что находится где-то на открытом воздухе? Трудно ли ему было сохранять сосредоточенность? Что его отвлекало? Как он возвращал свое внимание к настоящему моменту? Нашел ли он для себя возможность практиковать это самостоятельно в течение недели, когда находился вне дома? Что он заметил, когда делал это? Как он себя чувствовал до, во время и после этой практики?

Раздаточный материал к инструменту 6.2

ОСОЗНАННОСТЬ ПРИ МЕДИТАЦИИ НА ПРИРОДЕ

Практикуйте этот навык каждый раз, когда находитесь вне помещения, будь то прогулка, отдых на террасе или даже момент, когда вы направляетесь к своей машине.

Всякий раз, находясь на открытом воздухе, практикуйте осознанное пребывание в настоящем моменте. Обратите внимание на свое окружение.

Начните с взгляда на небо. Какого цвета оно сейчас? Небо чистое? Есть ли на нем облака? Как эти облака выглядят? Вы видите солнце, или оно за облаками? Сейчас еще светло или уже стемнело?

Оглянитесь вокруг и посмотрите, что находится рядом с вами. Вы видите какие-то деревья? Если да, то осознанно посмотрите на одно из деревьев. Оно покрыто листьями или его ветки голые? Какого цвета его листья или ветки? Есть ли на ветвях почки, плоды либо семена или цветы? У дерева есть хвоя и шишки? Дерево совершенно неподвижно или качается на ветру?

Медленно вдохните и обратите внимание на то, что вы при этом чувствуете. Есть какой-то аромат или запах? Вам он приятен или неприятен? Это природный запах или техногенный? Напоминает ли он вам что-то или какой-то другой момент вашей жизни?

Вы видите траву? Какого она цвета? Она пышная и зеленая или высохшая и ломкая? Она высокая или аккуратно подстриженная? Если можете, наклонитесь и коснитесь травы. На что похоже ощущение от прикосновения к ней?

Есть ли поблизости какие-то цветы? Обратите внимание на их расцветку и форму. Понюхайте их, если можете.

Есть ли в поле зрения какие-нибудь скалы или крупные камни? Посмотрите на их форму и цвет. Прикоснитесь к ним и обратите внимание на их текстуру.

В поле вашего зрения есть озеро или океан? Обратите внимание на воду. Она спокойна и неподвижна или движется и покрыта волнами? Какого цвета вода? Есть ли поблизости пляж?

Прислушайтесь. Что вы слышите? Пение и щебет птиц? Звуки цивилизации, такие как шум автомобилей, грузовиков, самолетов, рокот моторов, гудки, сирены? Вы слышите, как шумит ветер в деревьях? Доносится ли до вас звон воды в ручье, грохот водопада или морской прибор?

Обратите внимание на температуру. Вам жарко, холодно, тепло или прохладно? Воздух спокоен или дует легкий бриз, а может быть, сильный ветер?

Теперь, когда вы провели некоторое время, полностью сосредоточившись на своем естественном окружении, сохраните обретенное повышенное осознание, возвращаясь к своим повседневным занятиям.

ОСОЗНАВАНИЕ ОБЪЕКТА

Инструмент 6.3. Разум новичка для любого объекта

ОБОСНОВАНИЕ. Чтобы увидеть все богатство настоящего момента, нужно развивать в себе то, что называют “разумом новичка”. Согласно Джону Кабат-Зинну, разум новичка — это такой разум, который всегда готов видеть все как будто в первый раз. Этот инструмент представляет собой упражнение на осознанность настоящего момента, в котором осознание некоторого объекта выполняется с целью попрактиковаться в использовании разума новичка, чтобы увидеть объект так, как если бы это было для вас впервые.

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКА. Объясните клиенту, что двумя основами осознанности являются разум новичка и осознание настоящего момента. Поясните ему, что это упражнение научит его использовать разум новичка, т.е. такой разум, который всегда открыт и готов видеть все как будто в первый раз, когда он практикует осознание настоящего момента.

Используйте процесс, описанный в раздаточном материале к этому инструменту, с любым предметом, достаточно маленьким, чтобы его можно было держать в руке. В качестве примера предметов, которые можно использовать в этой практике, можно привести карандаш, ластик, лист бумаги, чашку, вилку, мяч, игрушку. Используйте все что угодно из того, что найдется у вас под рукой. Во время выполнения упражнения держите подобный предмет в руках и просто следуйте инструкциям.

РЕКОМЕНДАЦИИ. Спросите клиента, что с ним происходило, когда он выполнял данное упражнение. Заметил ли он в объекте что-то такое, чего раньше не замечал? Удалось ли ему постоянно сохранять сосредоточенность на объекте? Было ли ему скучно? Замечал ли он какие-либо изменения в своих ощущениях, когда фокусировался на объекте?

Раздаточный материал к инструменту 6.3**ОСОЗНАВАНИЕ ОБЪЕКТА**

Выберите любой предмет, который достаточно мал, чтобы его можно было легко взять и держать в руке. Подержите его в одной руке, а затем переложите в другую. Обратите внимание, насколько тяжелым или легким он кажется, когда находится у вас в руке. Насколько большой этот предмет? Потрите пальцами его поверхность. Края предмета шероховатые или гладкие? Рассмотрите его форму, определите цвет и текстуру. Отметьте любые дефекты, выступы или углубления. Обратите внимание на его поверхность, — она гладкая или шероховатая? Вашими пальцами этот предмет ощущается как прохладный или теплый? На ощупь он липкий, жирный, скользкий, влажный или сухой?

Внимательно посмотрите, не написано ли на нем что-нибудь. Есть ли на этом предмете какие-то слова? Есть ли на нем изображения, нарисованные или напечатанные? Если ум блуждает или вы начинаете думать о том, что вам скучно, просто верните свое осознание к объекту. Сожмите его пальцами. Он мягкий, гибкий, жесткий или твердый?

Какой звук издает этот предмет, когда вы постукиваете по нему пальцем или царапаете ногтем? Это звон, глухой звук, щелчок, стук, дребезжание? Покрутите его в руке. Как свет отражается от его поверхности? Он блестящий или тусклый? Отражает ли он свет, как зеркало? Его цвет сплошной, непрозрачный или прозрачный? Сквозь него можно видеть? Этот предмет цельный или полый? Из какого материала он сделан?

Поднесите предмет к носу и понюхайте. Есть ли у него запах? Он вонючий, ароматный или нейтральный? Его можно бросить на стол? Упав, он остается неподвижным, катится по столу или раскачивается, оставаясь на месте? Какой звук этот предмет издает, когда вы перемещаете его по столу? Он легко скользит или с перемещением с трудом? Присмотритесь и найдите в нем то, чего раньше не замечали.

Инструмент 6.4. Стакан с водой

ОБОСНОВАНИЕ. Этот инструмент позволяет освоить еще один навык осознания настоящего момента, когда в качестве объекта для наблюдения используется стакан воды. Выбор воды как объекта наблюдения позволяет клиенту задействовать сразу все пять чувств: зрение, осязание, обоняние, вкус и слух. Этот инструмент дает отличный пример привлечения “разума новичка” к наблюдению за стаканом воды.

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКА. Объясните клиенту, что вы поможете ему выполнить упражнение на осознанность к настоящему моменту, используя в качестве объекта сосредоточения внимания обычный стакан с водой. В качестве руководства вручите ему раздаточный материал к данному инструменту. Пусть он прочитает этот раздаточный материал и, разобравшись в общей концепции, отложит его в сторону, возьмет в руку стакан (или чашку) с водой и выполнит упражнение самостоятельно как направляемую медитацию. Не забудьте попросите клиента открыть свой разум и смотреть на стакан с водой так, как будто он никогда его раньше не видел.

РЕКОМЕНДАЦИИ. Обсудите с клиентом, каковы были его ощущения в процессе медитации. Он заметил что-то особенное в стакане? Каково это было — обращать внимание сначала на стакан, а затем на воду? Что он отметил во вкусе или запахе воды? Смог ли он мысленно следовать за водой, которая текла у него в горле? Как он справлялся с отвлекающими мыслями? Чувствует ли он какие-то отличия в себе по сравнению с тем, что было до выполнения упражнения?

Раздаточный материал к инструменту 6.4**ОСОЗНАВАНИЕ НАСТОЯЩЕГО МОМЕНТА: СТАКАН С ВОДОЙ**

Наполните стакан (или чашку) наполовину водой. Присмотритесь к стакану, когда он стоит на столе. Обратите внимание на его форму, цвет и размер. Возьмите стакан в руку и посмотрите на него со всех сторон. На его стенках или на дне что-нибудь написано? Потрите пальцами каждую грань на стекле. Стакан гладкий, шероховатый, липкий или скользкий? Его стенки изогнуты или ровные? Есть ли у него острые грани?

Можно ли видеть сквозь стеклянные стенки? Подвигайте стакан вперед и назад и обратите внимание на то, что при этом происходит с водой внутри. Она пришла в движение и колеблется? Перемещайте стакан по кругу и наблюдайте, как вода кружится по стенкам стакана. Теперь остановите его и оставьте неподвижным. Что происходит с водой?

Постучите ногтем по стеклу ниже уровня воды. Какой звук вы слышите? Теперь постучите по стеклу над водой. Звук изменился? Постучите по дну, а затем по ободу стакана. Чем различается звук в каждом случае?

Поднесите стакан к носу и понюхайте его. Есть ли какой-то запах? Он приятный, неприятный, знакомый или, возможно, удивительный?

Сделайте небольшой глоток воды и подержите ее во рту. На что похоже ощущение влажности? Вода горячая, холодная, шелковистая или шероховатая? На что похожи ощущения, когда вы перемещаете воду во рту? Проглотите ее.

Не спеша сделайте еще один глоток и обратите внимание на то, как вода постепенно наполняет ваш рот. Проглотите ее и обратите внимание, какими будут ваши ощущения, когда она стекает по горлу в желудок. Где вы потеряли ее след?

Верните свое осознание в комнату.

ОТКРЫТЫЙ ФОКУС МОЗГА

Инструмент 6.5. Можете ли вы представить пространство “между...”

ОБОСНОВАНИЕ. Концепция особого подхода к достижению осознанности, получившего название “Открытый фокус мозга”, была разработана Лесом Фехми [24–26]. Эта практика помогает развить навыки внимания — основные навыки осознанности. Тренировка внимания по методу открытого фокуса способствует осознанию того, как вы воспринимаете широкий спектр сенсорных переживаний, а также пространство между этими переживаниями. Это позволит вам взглянуть на вещи в перспективе и поможет снять стресс, справиться с физической болью, отрегулировать эмоции и подготовить почву для достижения максимальной производительности и трансцендентных моментов. Получить дополнительную информацию можно из книги Леса Фехми “Открытый фокус мозга. Как использовать силу внимания для исцеления ума и тела” [26].

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКА. Объясните клиенту, что практика “Открытый фокус мозга” — это такой инструмент осознания настоящего момента, который тренирует рассеянное, а не узконаправленное внимание к настоящему моменту. Он был разработан, чтобы помочь человеку взглянуть на вещи в перспективе. Например, если в течение дня вы вдруг ощутили подавленность, то представьте это состояние в перспективе и вспомните, что прежде чувствовали себя лучше и скоро снова почувствуете себя лучше. Один этот день — это еще не вся жизнь, и он не так уж важен в контексте целого года. Попросите клиента занять удобное положение и закрыть глаза, когда он почувствует себя комфортно. Затем прочитайте ему текст направляемой медитации “Открытый фокус мозга”, приведенный в раздаточном материале к данному инструменту.

РЕКОМЕНДАЦИИ. Спросите клиента, какие ощущения у него были по ходу выполнения этой медитации. Удалось ли ему визуализировать пространство “между...”? Заметил ли он какие-либо изменения в уровне своего физиологического возбуждения? Чувствует ли он себя сейчас более расслабленным? Что ему понравилось (или не понравилось) в этом упражнении? Удалось ли ему постоянно сохранять сосредоточенность? Заметил ли он различия между большими и малыми пространствами?

Раздаточный материал к инструменту 6.5**ОТКРЫТЫЙ ФОКУС МОЗГА: МОЖЕТЕ ЛИ ВЫ ПРЕДСТАВИТЬ
ПРОСТРАНСТВО “МЕЖДУ...”**

Направьте все свое осознание в пространство между глазами.

Почувствуйте это пространство.

Визуализируйте это пространство.

Услышьте тишину между глазами.

Подумайте об этом пространстве.

Получите ощущение новизны между глазами.

После его визуализации представьте, что ощущаете это пространство.

Соедините большие пальцы рук.

Вы можете представить пространство между большими пальцами?

Можете представить эту фигуру?

Представьте, что находится вокруг больших пальцев.

Представьте, что находится вне больших пальцев.

Почувствуйте пустоту — отсутствие больших пальцев.

Вы можете ощутить пространство вокруг больших пальцев?

Можете ли вы уловить ощущение присутствия ваших больших
и указательных пальцев?

Вы можете почувствовать пространство между большими и указательными
пальцами?

Часть коры головного мозга, ответственная за осознание этой области вашего
тела, больше, чем часть, ответственная за осознание любой другой части тела.

Можете ли вы представить, что чувствуете пространство между другими пальцами?

Можете ли вы представить, что при выполнении данного упражнения вы будете
использовать этот пример пространства, чтобы представить, как ощущаются
другие пространства, упоминаемые по ходу выполнения упражнения?

Без усилий позвольте своему воображению сделать всю работу.

Вы попытаетесь сознательно охватить пространство, которое невозможно
охватить.

Вы больше сосредоточитесь на том, как вы обращаете на это внимание.

Это происходит на бессознательном уровне.

Вы избавитесь от большого напряжения.

Вы расслабитесь, и ваш фокус откроется.

Когда вы открыты, вы рассеиваете стресс и напряжение.

Когда вы не открыты, вы накапливаете напряжение.

Если возникает неприятное чувство, это всего лишь мелочь в совокупности вашего тотального внимания.

Эта практика создает своего рода убежище, которое будет помогать вам справляться с ситуацией.

Это дает возможность нормализовать физиологию.

Сядьте спокойно, выпрямившись, чтобы не потерять нить и не уснуть.

Можете ли вы представить пространство внутри вашей головы?

Можете ли вы представить себе пространство между макушкой головы и подошвами ног?

Можете ли вы представить пространство между вашим левым и правым ухом?

Можете ли вы представить пространство между вашими плечами и пальцами ног?

Можете ли вы представить пространство внутри вашего рта?

Можете ли вы представить пространство между вашей спиной и спинкой стула?

Можете ли вы представить пространство между пальцами?

Можете ли вы представить пространство между вашими плечами и бедрами?

Можете ли вы представить пространство между вашим ртом и носом?

Можете ли вы представить пространство между бедрами и пальцами ног?

Можете ли вы представить пространство между вашими лодыжками и пятками?

Верните свое внимание в комнату.

ВЕДЕНИЕ ДНЕВНИКА

Инструмент 6.6. Как осознанность к настоящему моменту меняет ваш день

ОБОСНОВАНИЕ. Ведение дневника поможет клиенту закрепить то, что он узнал об осознании настоящего момента, а также укажет, где ему может понадобиться дополнительное руководство.

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКА. Попросите клиента записать в свой дневник ответы на вопросы, приведенные в раздаточном материале к этому инструменту. Объясните ему, что это отличный способ закрепить полученные навыки и интегрировать то, что он узнал, а также определить, где ему требуется больше практики.

РЕКОМЕНДАЦИИ. Вместе с клиентом просмотрите ответы на вопросы, предложенные ему в этом инструменте. Используйте эту процедуру как отправную точку для обсуждения того, что он узнал и с чем ему все еще необходима ваша помощь.

Раздаточный материал к инструменту 6.6
КАК ОСОЗНАННОСТЬ К НАСТОЯЩЕМУ МОМЕНТУ
ИЗМЕНИЛА МОЙ ДЕНЬ

Что записать в дневник

- Опишите, что такое осознанность настоящего момента.
- Приведите несколько примеров, когда вы практиковали это.
- Как вы можете практиковать осознанность настоящего момента, давая ответы на эти вопросы?
- Как изменилась ваша способность осознания настоящего момента?
- Что вы заметили в своем теле, когда практиковали этот навык?
- Что вы заметили в своем эмоциональном состоянии, когда практиковали этот навык?
- Когда еще вы могли практиковать этот навык, но не практиковали?
- Как изменилась ваша жизнь теперь, когда вы практикуете осознанность настоящего момента?
- Как вы практиковали использование "разума новичка"?
- Что вас больше всего отвлекает, когда вы пытаетесь сосредоточиться на настоящем моменте?
- Что помогает вам вернуть внимание после того, как вы отвлеклись?

Глава 7. Осознанность к мыслям

Инструмент 7.1. Текущий поток

Инструмент 7.2. Медитация “Осознанность к мыслям”

Инструмент 7.3. Проникновение между мыслями

Инструмент 7.4. Смена канала

Инструмент 7.5. Автоматические негативные мысли

Инструмент 7.6. Запись в дневник наблюдений по осознанности к мыслям

Инструмент 7.1. Текущий поток

ОБОСНОВАНИЕ. Ключевым аспектом практики осознанности является способность замечать отвлекающие факторы и отпускать их, не вовлекаясь в них. В этом инструменте воображение используется для того, чтобы научиться обращать внимание на постоянный поток объектов (мыслей), неизменно пропуская их без вовлечения. Это отличный способ практиковаться в “отпускании”.

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКА. Объясните клиенту, что назначение этого инструмента — научить его замечать и отпускать произвольно возникающие в уме мысли, не вовлекаясь в них. При выполнении этого упражнения читайте клиенту текст направляемой медитации “Текущий поток”, приведенный в раздаточном материале к данному инструменту.

РЕКОМЕНДАЦИИ. Когда выполнение упражнения будет завершено, спросите клиента, что он видел в своем воображении. Тяжело ли ему было “отпускать” объекты, проплывавшие в потоке? Спросите, что он делал, чтобы не отвлекаться. Он видел много разных вещей, проплывающих мимо, или одно и то же появлялось снова и снова? Что он заметил в своих чувствах, рассматривая объекты в потоке? Эти объекты превращались в мысли?

Раздаточный материал к инструменту 7.1

ТЕКУЩИЙ ПОТОК

Устройтесь поудобнее на стуле. Закройте глаза и очистите свое сознание. Необходимо, чтобы вы представили себе ручей, по которому лениво течет вода. Если вы присмотритесь к воде, то заметите листья, веточки, рыбок и крошечные объекты самых разных размеров, форм и цветов, непрерывно проплывающие мимо.

А теперь представьте, что вы стоите у этого ручья и наблюдаете за всем, что приближается к вам. Представьте, что вы наблюдаете за своими мыслями, желаниями, чувствами или ощущениями. Смотрите, как они движутся вниз по течению. По мере их приближения к вам просто наблюдайте, как они приходят и уходят, неизменно возвращаясь к наблюдению, чтобы увидеть, что принесет вам течение следующим.

Старайтесь не вовлекаться и не отталкивать то, что обнаружите в потоке. Просто позвольте этому прийти, а затем позвольте этому уйти.

Выполняйте это упражнение в течение нескольких минут. (*Примечание:* начните с 30 с и постепенно увеличивайте продолжительность практики до 5 мин.)

Когда будете готовы, откройте глаза и верните свое внимание в комнату.

Инструмент 7.2. Медитация “Осознанность к мыслям”

ОБОСНОВАНИЕ. При выполнении любого упражнения на осознанность возникают сторонние мысли. Если учесть, что за день каждого из нас посещает по 60 тыс. мыслей, то это нормально, что мысли появляются и во время медитации. Один из ключевых навыков в практике осознанности — замечать эти мысли, признавать их появление, а затем отбрасывать, не вовлекаясь в них. Этот инструмент предоставляет эффективный метод отбрасывания мыслей в подобном стиле.

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКА. Объясните клиенту, что появление отвлекающих мыслей во время практики любой медитации осознанности — это нормально. Опишите ему следующий поэтапный процесс обнаружения мыслей и их отбрасывания без вовлечения в них.

1. Наблюдайте за мыслью.
2. Примите мысль.
3. Позвольте мысли уйти — скажите ей: “Не сейчас”.

Не вовлекайтесь в появившуюся мысль, просто наблюдайте за ней.

Не оценивайте и не осуждайте эту мысль, а также тот факт, что она пришла вам в голову. Просто примите ее и отпустите.

Когда клиент освоит эту концепцию, прочитайте ему текст направляемой медитации “Осознанность мыслей”, приведенный в раздаточном материале к данному инструменту.

РЕКОМЕНДАЦИИ. Поинтересуйтесь у клиента, понравилось ли ему это упражнение. Записывал ли он мысленно что-нибудь на белой доске? Мысли приходили в словесном выражении или в картинках? Была ли у этих мыслей какая-то общая тема? Вел ли клиент некий внутренний диалог, комментируя процесс стирания мысли? Спросите его, как он воспринял это открытие: знать, что постоянный поток мыслей — это совершенно нормально и что он может контролировать, позволить себе вовлекаться в них или нет.

Раздаточный материал к инструменту 7.2

МЕДИТАЦИЯ “ОСОЗНАННОСТЬ К МЫСЛЯМ”

Закройте глаза и сделайте глубокий очищающий вдох через нос и выдох через рот. Сделайте это еще раз. Вдыхайте покой и комфорт, выдыхайте напряжение и беспокойство. Позвольте дыханию приходить и уходить без усилий. Осознайте легкость, с которой ваше дыхание приходит и уходит.

Это нормально, если у вас будут появляться мысли, когда вы сосредоточены на своем дыхании. Они будут приходить и уходить постоянным потоком. В этой медитации осознанности к мыслям замечайте каждую мысль, когда она возникает.

Представьте, что вы смотрите на пустую белую доску прямо перед собой. Когда вы замечаете и признаете наличие каждой новой мысли, представляйте, что эта мысль записывается на белой доске ярко-красными буквами. Как только она будет полностью там записана, представьте, что слова просто исчезают с доски: пум! — и ее нет. Доска снова становится белой и пустой. Когда возникает другая мысль, отметьте ее появление, запишите на доске и снова наблюдайте, как она с хлопком исчезает. Ушла. Вы позволили ей уйти. Не нужно вовлекаться в эту мысль, оценивать или осуждать ее. Просто отметьте ее появление, проследите, как она будет записываться на доске, и посмотрите, как она исчезнет.

Вместо того чтобы записывать мысли словами на доске, можете вообразить, что появляющиеся мысли представляются картинками. Как только такая картинка появляется, представьте, что она моментально исчезает с легким хлопком.

Повторяйте это снова и снова, глядя, как шествие мыслей продолжается постоянным потоком. Наслаждайтесь процессом осознания мыслей с последующим их мгновенным исчезновением. В промежутках между мыслями возвращайте осознание к своему дыханию, своей жизненной силе, своей энергии.

Продолжайте этот процесс самостоятельно в течение следующих двух минут.

Две минуты тишины. (*Примечание:* этот временной интервал можно изменять в соответствии с потребностями клиента.)

Инструмент 7.3. Проникновение между мыслями

ОБОСНОВАНИЕ. “Проникновение между мыслями” — это инструмент, основанный на медитации Уэйна Дайера “Проникновение в разрыв” [22]. Это практика, основанная на визуализации двух слов и концентрации внимания на пространстве между ними. Это способ притормозить загруженный мозг, сосредоточиться на пробелах, а не на размышлениях, прояснить мысли и войти в контакт со своим внутренним существом, а также с Богом.

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКА. Воспользуйтесь раздаточным материалом к данному инструменту, чтобы объяснить процесс этой медитации клиенту. Выберите сами или попросите клиента написать любую позитивную аффирмацию, применимую к его ситуации, а затем используйте ее при выполнении медитации, как описано в раздаточном материале.

РЕКОМЕНДАЦИИ. Спросите клиента, что он заметил, выполняя эту медитацию. Что ему в ней понравилось? Смог ли он визуализировать слова и сосредоточиться на промежутке между ними? Каково это было для него — произносить “А-а-х”? Как он относится к выбранной аффирмации? Как он воспринимает эту медитацию по сравнению с другими, которые он выполнял до сих пор?

Раздаточный материал к инструменту 7.3

ПРОНИКНОВЕНИЕ МЕЖДУ МЫСЛЯМИ

Адаптировано по концепции, представленной в книге Уэйна Дайера [22].

Медитация “Проникновение между мыслями” включает в себя обучение сосредоточению на короткое время на пустоте между мыслями. Это можно сравнить с паузой в музыке. Подобное действие проясняет мысли. Уэйн Дайер утверждает, что пустота является источником творения.

В медитации используется звук “А-а-х”, который, по словам Уэйна Дайера, в разных вариациях присутствует во многих именах Бога по всему миру (*Яхве, Будда, Аллах, Кришна, Ра* и др.). Выберите положительное релевантное утверждение (аффирмацию), которое будет использоваться при выполнении упражнения. Как пример Уэйн Дайер в этом качестве выбрал первые 10 слов молитвы “Отче наш”. Используйте этот вариант, если он подходит для данного конкретного клиента. Если не подходит, напишите вместе с ним высказывание из 8–10 слов, в котором позитивно утверждается любой процесс, который переживает этот конкретный клиент. Вот некоторые примеры.

- Молитва Господня “Отче наш”.
 - “Отче наш, сущий на небесах, да святится имя Твое”.
- Процесс — обучение осознанности.
 - “Мои навыки осознанности улучшаются. Я чувствую себя лучше и лучше”.
 - “Я счастлив, что достигаю улучшений в осознанности”.
 - “Осознанность улучшает мое ощущение общего благополучия”.
- Проблема — депрессия.
 - “Я учусь находить мысль, которая приносит больше удовольствия”.
 - “Я рад, что успешно учусь чувствовать себя лучше”.
- Проблема — тревожность.
 - “Я учусь заменять тревожные мысли спокойными мыслями”.
 - “Я благодарен за то, что учусь регулировать свое беспокойство”.
- Проблема — СДВГ.
 - “Осознанность помогает мне сосредоточиться и оставаться спокойным”.
 - “Несмотря на то что это трудно, быть осознанным становится проще”.
- Проблема — расстройство сна.
 - “Осознанность помогает мне засыпать и крепко спать каждую ночь”.

Сам процесс медитации выглядит следующим образом. (В приведенном ниже образце подставьте слова из аффирмации конкретного клиента.)

Представьте первое слово аффирмации перед своим мысленным взором. Когда вы можете его видеть, переместите его влево от центра поля зрения своего воображения. Представьте себе второе слово. Переместите его вправо от центра поля зрения. Представьте, что вы находитесь между двумя словами, и сфокусируйтесь на пространстве между ними. Сделайте глубокий вдох и пропойте “А-а-х” на медленном выдохе. Сделайте еще один глубокий вдох и пропойте “А-а-х” на выдохе. Представьте второе слово и переместите его влево, заменив им первое слово. Далее мысленно представьте третье слово аффирмации и поместите его справа.

Снова сосредоточьтесь на пространстве между двумя словами. Сделайте глубокий вдох и на выдохе пропойте “А-а-х”. Повторите это еще раз: “А-а-х.” Переместите третье слово влево и поместите справа четвертое слово.

Вновь сосредоточьтесь на пространстве между двумя словами. Сделайте глубокий вдох и пропойте “А-а-х” на выдохе. Сделайте это еще раз: “А-а-х.” Переместите четвертое слово влево и поместите справа пятое слово.

Повторяйте этот процесс до тех пор, пока в аффирмации не закончатся все слова.

Вот пример выполнения этой медитации с использованием аффирмации из четырех слов: “Мне нравится быть осознанным”.

Представьте слово “мне” перед своим мысленным взором. Когда вы сможете его видеть, переместите его влево от центра поля зрения своего воображения. Представьте перед своим мысленным взором слово “нравится”. Переместите его вправо от центра поля зрения. Представьте, что вы находитесь между двумя словами, где “мне” расположено слева, а “нравится” — справа. Сфокусируйтесь на пространстве между этими словами. Сделайте глубокий вдох и пропойте “А-а-х” на выдохе. Сделайте еще один глубокий вдох и вновь пропойте “А-а-х” на выдохе. Представьте слово “нравится” и переместите его влево, заменив им слово “мне”. Представьте слово “быть” и поместите его справа.

Вновь мысленно представьте, что слово “нравится” находится слева, а слово “быть” — справа от центра поля зрения, и сосредоточьтесь на пространстве между этими словами. Сделайте глубокий вдох и пропойте “А-а-х” на выдохе. Повторите это еще раз. “А-а-х.” Переместите слово “быть” влево и мысленно представьте слово “осознанным” справа.

Снова сосредоточьтесь на пространстве между двумя словами. Сделайте глубокий вдох и пропойте “А-а-х” на выдохе. Повторите это еще раз: “А-а-х”.

Инструмент 7.4. Смена канала

ОБОСНОВАНИЕ. Мы можем сознательно выбирать, о чем хотим думать. В основу этого инструмента положена концепция, согласно которой текущее содержание наших мыслей — это некий “канал”, который мы смотрим. Например, мы можем смотреть канал беспокойства, гнева, грусти или стресса. Можно сменить текущий канал на более приятный или интересный и тем самым сменить содержание своих мыслей. Это хорошо согласуется с когнитивно-поведенческой концепцией, согласно которой то, о чем мы думаем, влияет на наши чувства и поведение, и наоборот, и что мы можем выбрать мысль, которая кажется нам лучше.

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКА. Разъясните клиенту концепцию о том, что его мысли указывают, какой “мысленный канал” он в данный момент просматривает, например канал счастья, грусти, беспокойства, гнева, спокойствия или стресса. Помогите клиенту идентифицировать мысли и канал, который он сейчас смотрит. Попросите его подумать о том, что он хотел бы включить в свои каналы счастья, спокойствия, расслабления. Помогите ему сформулировать позитивные идеи, отталкиваясь от того, что вы знаете о его интересах и увлечениях. Следуйте процессу, приведенному в раздаточном материале к этому инструменту. Поощряйте клиента использовать этот инструмент всякий раз, когда ему потребуется изменить свои мысли или чувства.

РЕКОМЕНДАЦИИ. Спросите клиента, когда он использовал этот инструмент. Насколько это оказалось полезным? Удалось ли ему в тот момент определить негативные/неприятные мысли? Что он включил в свои каналы счастья, спокойствия, расслабления? Что он заметил в своих мыслях или настроении, когда использовал этот инструмент? Ему нужно иметь несколько разных положительных каналов или достаточно одного?

Раздаточный материал к инструменту 7.4

СМЕНА КАНАЛА

Подумайте о том, что бы вы разместили на своем канале счастья, спокойствия и расслабления. Будьте максимально конкретны.

Настройтесь на содержание ваших текущих мыслей.

Определите эти мысли как спокойные, счастливые, грустные, тревожные, злые и т.п. Это и есть канал, который вы сейчас смотрите.

Если текущие мысли неприятны или негативны, то мысленно представьте, что вы берете в руки пульт дистанционного управления, чтобы намеренно “переключить” текущий канал на свой канал счастья, спокойствия и расслабления, а затем представьте, что вы смотрите то, что, как вы уже решили, будет демонстрироваться на этом канале.

Используйте этот процесс каждый раз, когда у вас возникают негативные или неприятные мысли, чувства или эмоции.



ПРИМЕР ИЗ ПРАКТИКИ

Семилетняя девочка в школе была крайне тревожной и часто паниковала. Ее тревога осложняла ее пребывание в школе, и сверстники безжалостно ее дразнили.

На сеансе она решила, что хочет, чтобы на ее канале “счастья, спокойствия и расслабления” были “танцы”, поскольку она очень любила танцевать.

Каждый раз, заметив, что она встревожена, она представляла, что переключает канал своего сознания с “канала беспокойства” на “канал счастья, спокойствия и расслабления”.

Через пару недель после начала этой практики ее тревожность почти исчезла. Она смогла остаться в школе, и ее сверстники удивительным образом перестали ее дразнить.

Инструмент 7.5. Автоматические негативные мысли

ОБОСНОВАНИЕ. Многие клиенты являются просто экспертами в создании устойчивого потока автоматических негативных мыслей. Это особенно верно при депрессии, тревожности и СДВГ. Большая часть из этих негативных мыслей происходит из ложных основных убеждений, которые в очень раннем возрасте были запрограммированы в нашем мозгу якобы для целей выживания. Многие люди подсознательно усваивают негативные сообщения, которые они получают из своего окружения. Шестилетний мальчик сказал мне, что его лекарство от СДВГ работает, потому что “никто не кричал на меня весь день”. Уже в 6 лет ему было стыдно за себя, и он вел негативные разговоры с самим собой. Выявлением и изменением этих автоматических негативных мыслей занимается когнитивно-поведенческая терапия. Известный психолог Даниэль Амен предложил для краткости ссылаться на эти автоматические негативные мысли с помощью акронима ANT (Automatic Negative Thoughts) [2], а поскольку в английском языке слово “ant” означает “муравей”, то символически их можно представлять как некую разновидность “вредных муравьев”. В данном инструменте схема Амена используется для выявления автоматических негативных мыслей и уничтожения этих “муравьев”, заменяя их реалистичными мыслями, что позволяет чувствовать себя лучше.

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКА. Чтобы истребить автоматические негативные мысли, сначала следует идентифицировать этих “муравьев”, а затем истребить их, заменив более позитивными мыслями, основанными на реальности. Вместе с клиентом просмотрите раздаточный материал к этому инструменту 7.5А и помогите ему выявить некоторые из его автоматических мыслей. Научите его правильно классифицировать свои негативные мысли по видам “муравьев”, а затем подскажите, как можно истребить каждого обнаруженного “муравья”, заменив его позитивной мыслью, которая воспринимается как более приятная. В качестве примера воспользуйтесь раздаточным материалом 7.5Б. Посоветуйте клиенту разместить изображение муравья из раздаточного материала 7.5В в таких местах, где оно будет напоминать ему о своих “муравьях” и о необходимости их уничтожать.

РЕКОМЕНДАЦИИ. Спросите клиента, о каких своих “муравьях” он вспоминал с момента предыдущего сеанса. Смог ли он обнаружить какой-либо шаблон в своем негативном мышлении? Какие виды “муравьев” он идентифицировал? Выясните, как он уже начал заменять “муравьев” мыслями, улучшающими его самочувствие. В каких местах он разместил изображения муравья?

Раздаточный материал к инструменту 7.5А

ВИДЫ АВТОМАТИЧЕСКИХ НЕГАТИВНЫХ МЫСЛЕЙ

- **Мышление по принципу “Все или ничего”.** Вы считаете, что все должно быть абсолютно хорошим, иначе это абсолютно плохое: если вы не сделаете что-то идеально, то вы потерпели неудачу.
- **Мышление “Всегда или никогда”.** Вы превращаете одно негативное событие в часть общего правила. Например, случайно забыв оплатить какой-то счет, утверждаете, что всегда забываете платить по счетам.
- **Чтение мыслей.** Вы думаете, что знаете, что люди думают о вас или о чем-то, что вы сделали, не спрашивая их об этом, — и обычно это “плохо”.
- **Предсказание будущего.** Вы уверены, что все будет плохо.
- **Преувеличение и преуменьшение.** Вы преувеличиваете значение мелких проблем и в то же время преуменьшаете свои достижения.
- **Самобичевание утверждениями “должен”.** Вы сосредотачиваетесь на том, как все должно быть, что приводит к жесткой самокритике, а также к чувству обиды на других.
- **Персонализация.** Вы принимаете все на свой счет.
- **Фокусирование на негативе.** Вы видите только отрицательные стороны любого опыта, переживания или события.
- **Эмоциональное рассуждение.** Вы полагаете, что любые ваши негативные чувства отражают реальность. Например, обычное недовольство своей работой для вас будет означать “Я плохо справляюсь, и меня, вероятно, уволят”.
- **Сравнительное мышление.** Вы сравниваете себя с другими и считаете себя хуже, чем они, даже если сравнение нереалистично.
- **Наклеивание ярлыков.** Вы навешиваете негативный ярлык на себя или на кого-то другого.
- **Обвинение.** Вы вините кого-то другого в своих проблемах. Всегда виноват кто-то другой.

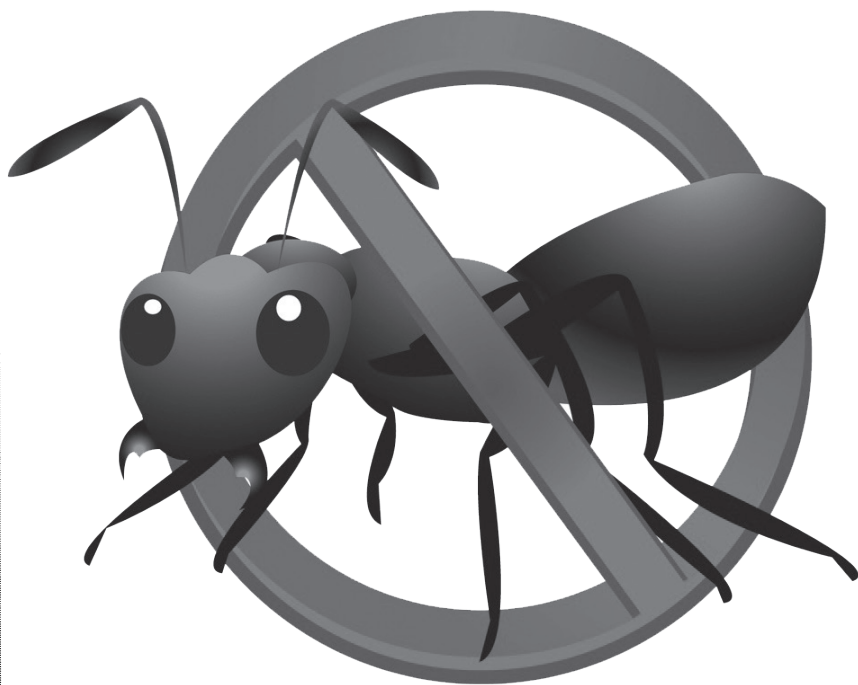
Раздаточный материал к инструменту 7.5Б**УНИЧТОЖИТЬ “МУРАВЬЯ”**

| ВИД “МУРАВЬЯ” | ПРИМЕР | КАК УНИЧТОЖИТЬ “МУРАВЬЯ” |
|---------------------------------------|--|--|
| Мышление по принципу “Все или ничего” | Я всегда опаздываю | Иногда я опаздываю, но всегда стараюсь успеть |
| Обвинение | Это моя вина, что мы опоздали | Я мог бы встретить тебя, чтобы не терять время |
| Персонализация | Принятие на свой счет того, что к вам не относится | Возможно, она не поздоровалась, потому что расстроена из-за экзамена |
| Наклеивание ярлыков | Я толстая | Я хотела бы похудеть |
| Самобичевание | Мне не следовало бы воспринимать это так | Я понимаю, почему воспринимаю это так |
| Чтение мыслей | Мои товарищи по команде думают, что я глупый | Возможно, они еще плохо меня знают |
| Предсказание будущего | Мы никогда не найдем места для парковки | Мы найдем ближайшее доступное для парковки место |
| Фокусирование на негативе | На улице так холодно | Прекрасное солнечное утро |

Раздаточный материал к инструменту 7.5В

УНИЧТОЖИТЬ “МУРАВЬЯ”: ГРАФИКА

Сделайте копии этого изображения муравья и развесьте их там, где вам будет полезно их видеть, чтобы напоминать себе о своих “муравьях”.



Инструмент 7.6. Запись в дневник наблюдений по осознанности к мыслям

ОБОСНОВАНИЕ. Одним из ключевых аспектов практики осознанности является умение замечать появление мыслей, принимать их и отпускать, не вовлекаясь в них. Еще одним важным компонентом осознанности является повышение осведомленности о содержании мыслей и способность превращать негативные мысли в такие, которые улучшают ваше самочувствие. Назначение данного инструмента — оказание помощи клиенту в освоении этих процессов.

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКА. Объясните клиенту, что практика осознанности начинается с того, что мы замечаем появление мысли, принимаем ее и отбрасываем, не вовлекаясь в нее. Такая практика в конечном итоге повышает нашу способность отслеживать содержание мыслей и последовательно заменять автоматические негативные мысли (“муравьев”) мыслями, которые улучшают наше самочувствие. Попросите клиента записать в дневник ответы на вопросы, приведенные в раздаточном материале к данному инструменту.

РЕКОМЕНДАЦИИ. Вместе с клиентом проанализируйте ответы на вопросы из раздаточного материала к этому инструменту, которые он записал в свой дневник. Если он ничего не записал, просто предложите ему эти вопросы по ходу сеанса и обсудите его ответы. Помогите клиенту разобраться в том, как практика осознанности помогает ему улучшать свое состояние.

Раздаточный материал к инструменту 7.6**ЗАПИСЬ В ДНЕВНИК НАБЛЮДЕНИЙ
ПО ОСОЗНАННОСТИ К МЫСЛЯМ****Что записать в дневник**

- Насколько сложно для вас замечать появление мыслей, но не вовлекаться в них?
- Замечаете ли вы какие-либо изменения в настроении, когда отбрасываете мысли, возникающие у вас во время практики осознанности?
- Испытывали ли вы успокоение в той или иной степени во время практики осознанности?
- Есть ли у вас склонность к повторению определенных мыслей?
- Заметили ли вы какие-либо изменения в своей способности отпускать мысли во время практики осознанности?
- Заметили ли вы у себя наличие некоторых шаблонов автоматического негативного мышления?
- Как вы полагаете, когда эти шаблоны сформировались в вашей жизни?
- Какие виды “муравьев” вы у себя идентифицировали?
- Приведите пример, когда вам удалось найти мысли, улучшающие ваше самочувствие.
- Как и в чем медитации по осознанности к мыслям помогли вам?

Глава 8. Осознанность эмоций

Инструмент 8.1. Осознавание эмоций

Инструмент 8.2. Медитация “Осознанность эмоций”

Инструмент 8.3. Основные сердечные чувства

Инструмент 8.4. Запись в дневник наблюдений по осознанности эмоций

Инструмент 8.1. Осознавание эмоций

ОБОСНОВАНИЕ. Есть три основных компонента эмоции, в отношении которых следует проявлять осознанность.

- *Мысли, или история эмоций.*
- *Физические ощущения:* как эмоция проявляется в теле. Все эмоции имеют некоторую физическую составляющую. Часто именно так мы узнаем, что испытываем ту или иную эмоцию.
- *Эмоциональный настрой, или тон в сознании.* Это состояние может быть как незаметным, так и совершенно очевидным.

Практикуя осознанность, мы можем обращать внимание на любой из этих аспектов эмоции.

Мысли или истории, сопровождающие эмоцию, часто имеют тенденцию захватывать нас настолько, что мы утрачиваем состояние осознанности. Эти мысли или истории обычно относятся к прошлому или будущему, а не к настоящему, и поэтому отвлекают нас от поддержания осознанности в настоящем.

В этом инструменте рассматривается простой процесс осознания эмоций — выявление эмоций без осуждения и изучение ощущений настоящего момента без отвлечения на прошлое или будущее.

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКА. Объясните клиенту процесс осознания эмоций, описанный в раздаточном материале к данному инструменту. Помогите ему идентифицировать свои чувства, наблюдать за ними без осуждения и попыток их изменить, замечать, где они проявляются в его теле, и определять, что относится к настоящему, а что — к прошлому или будущему. Если клиент утверждает, что в данный момент он ничего конкретного не чувствует, попросите его с целью изучения данного процесса вспомнить какую-либо эмоцию, которую он недавно испытал.

РЕКОМЕНДАЦИИ. Поинтересуйтесь у клиента, насколько ему удалось сосредоточиться на своих эмоциях в качестве наблюдателя и каково это было для него. Получилось ли у него выявить и идентифицировать эмоцию? Где эта эмоция проявлялась в его теле? Удалось ли ему идентифицировать в эмоции компонент настоящего, как и компоненты прошлого или будущего? Какие мысли вызвала у клиента эта эмоция? Какой была его история, стоящая за этим чувством?

Раздаточный материал к инструменту 8.1

ПРОЦЕСС ОСОЗНАВАНИЯ ЭМОЦИЙ

- Обратите внимание на возникшее у вас чувство.
 - Определите это чувство — назовите его.
 - Обратите внимание на то, как и где оно проявляется в вашем теле.
- Отметьте, как воспринимается это чувство.
- Понаблюдайте за чувством, чтобы оценить его.
 - Оно приятное, неприятное или нейтральное?
- Примите это чувство, не осуждая его и не пытаясь изменить.
- Исследуйте настоящий момент этого чувства.
 - Обратите внимание на компонент эмоции, который присутствует в настоящем, а также на те его аспекты, которые являются аспектами прошлого или будущего этого чувства.
- Оставайтесь с этим чувством в настоящем.
- Не отождествляйте себя с этим чувством.
 - Ваши эмоции не равны вам и не определяют вас.
- Исследуйте мысли и историю, стоящую за этим чувством.
- Определите, что послужило “спусковым крючком” для появления этой эмоции.
- Когда раньше вы испытывали эту эмоцию?

Инструмент 8.2. Медитация “Осознанность эмоций”

ОБОСНОВАНИЕ. Базовая практика осознанности включает в себя отпущение мыслей и эмоций, возникающих во время практики. Данный более продвинутый инструмент позволяет сделать еще один шаг вперед, имея целью помочь клиенту настраиваться на эмоцию по мере ее возникновения, наблюдать за ней, исследовать ее и замечать, как и где она проявляется в его теле. Развивая в себе такую осознанность к эмоциям, можно повысить эмоциональную устойчивость, необходимую нам, чтобы успешно справляться с различными интенсивными переживаниями, возникающими в повседневной жизни. Это позволит уменьшить склонность поддаваться эмоциям, которые могут увести нас в сторону и даже привести в нежелательные места (например, свернуть с шоссе не на том выезде).

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКА. Объясните клиенту, что цель этого упражнения — повысить его способность настраиваться на эмоцию, наблюдать ее, не оценивая, и замечать, где и как она проявляется в его теле. Попросите клиента занять удобную позу и закрыть глаза, если при этом он чувствует себя комфортно. Зачитайте ему текст направляемой медитации “Осознанность эмоций”, приведенный в раздаточном материале к этому инструменту, а затем помогите ему обдумать все то, что с ним происходило в процессе медитации.

РЕКОМЕНДАЦИИ. Обдумывание того, что произошло с ним во время медитации, очень важно для клиента, поскольку это помогает ему получить максимальную пользу от практики. Спросите, понравилось ли ему это упражнение. Заметил ли он какую-то эмоцию, возникшую во время практики? Удалось ли ему ее идентифицировать? Что это было? Где в своем теле он отметил ее проявление? В качестве подсказки приведите клиенту несколько возможных вариантов, таких как боль в животе, мышечное напряжение, изменение частоты сердечных сокращений или температуры тела. Отвлекался ли он, и если да, то как вернул внимание к эмоции? Что вызвало появление этой эмоции? Когда он испытывал что-либо подобное ранее? Какова история, стоящая за этой эмоцией? Что это было: прошлое, настоящее или будущее?

Раздаточный материал к инструменту 8.2

МЕДИТАЦИЯ “ОСОЗНАННОСТЬ ЭМОЦИЙ”

Все мы постоянно испытываем те или иные эмоции в течение дня. Часто они начинаются как небольшой толчок, постепенно усиливаются, а затем уменьшаются. Это очень похоже на волны прибоя на берегу океана, которые незаметно появляются далеко в море, медленно нарастают по мере приближения к берегу, а затем так же медленно отступают только для того, чтобы смениться новой волной в непрерывном цикле.

Это упражнение поможет вам настроиться на свои эмоции, свои суждения о них, а также на их волнообразный прилив и отлив.

- Потратьте несколько минут, чтобы сосредоточиться на своем дыхании.
 - Просто обратите внимание на свое дыхание, не изменяя его.
 - Пауза.
- Обратите внимание на то, как вы эмоционально себя чувствуете в настоящий момент.
 - Без каких-либо суждений просто осознавайте, что вы сейчас чувствуете.
 - Какое чувство вы испытываете?
 - Назовите это чувство.
 - Оно приятно или неприятно?
 - Обратите внимание, как вы чувствуете себя сейчас: хорошо или плохо.
 - Ваше чувство стабильно или приходит и уходит?
 - Его интенсивность изменяется?
 - Как именно оно изменяется?
 - Мягко удерживайте внимание на своей эмоции.
 - Испытывали ли вы эту эмоцию раньше?
 - Сейчас она пришла к вам из прошлого или из настоящего?
 - Чем является аспект настоящего момента у этой эмоции?
 - Как вы дышите?
 - Насколько ваша поза соответствует ощущениям?
 - Как эта эмоция проявляется в вашем теле?
 - Есть ли дискомфорт в какой-либо части вашего тела?
 - Замечали ли вы раньше это телесное ощущение?
 - Ваши мышцы напряжены или расслаблены?
 - Какое у вас выражение лица?
 - Если вы замечаете появление мыслей, просто признавайте их, отбрасывайте и возвращайте внимание к своим эмоциям.

- Вместо осуждения позвольте эмоции быть и примите ее появление.
- Когда одна эмоция утихнет и возникнет другая, просто повторите этот процесс.
 - Позвольте эмоции быть, примите и назовите ее.
 - Напомните себе, что вы — это не ваши эмоции.
- Исследуйте эмоциональный аспект настоящего момента.
 - Склонны ли вы цепляться за определенные эмоции?
 - Вы отвергаете другие эмоции?
 - Как заменить отрицательную эмоцию положительной?
 - Перенесите внимание на свое дыхание.
- Поразмышляйте над тем, что произошло с вами во время этой медитации.

Инструмент 8.3. Основные сердечные чувства

ОБОСНОВАНИЕ. Исследования показали, что депрессия и тревожность уменьшаются, когда люди практикуют приведение своего сердца в состояние гармонии, или, как еще говорят, в состояние “когерентности”, мысленно представляя присутствие в нем основных сердечных чувств, таких как доброта, любовь, уважение, забота и т.п. На самом деле основные сердечные чувства играют в укреплении нашего здоровья и увеличении долголетия даже более важную роль, чем возраст, артериальное давление, уровень холестерина или курение [19]. Коммерчески доступная компьютерная программа под названием EmWave [33], разработанная в организации HeartMath Institute (Институт математики сердца), позволяет увидеть улучшение в изменчивости ритма человеческого сердца, когда человек представляет присутствие в нем основных сердечных чувств — уважения, благодарности, любви и заботы. В данном инструменте предлагается техника, которая, как было научно доказано, приводит сердце в состояние гармонии, или *когерентности* (термин, предложенный Д.Л. Чилд্রে, основателем Института математики сердца).

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКА. Объясните клиенту, как можно существенно изменить сердечный ритм в лучшую сторону, просто сосредоточив внимание на области сердца, а затем мысленно поместив в нее чувства уважения, благодарности, любви и заботы. Прочитайте клиенту раздаточный материал к данному инструменту и обсудите, что с ним происходило в процессе этой практики. Попросите его практиковать это упражнение в течение недели.

РЕКОМЕНДАЦИИ. Помогите клиенту обдумать, что для него значит и что ему дает эта практика осознанности. Какие чувства уважения, благодарности, любви или заботы он вспоминал при ее выполнении? Насколько сложно ему было сосредоточиться на области сердца? Какие изменения в своем дыхании или физических ощущениях он заметил в процессе практики? Как он себя чувствовал после выполнения этого упражнения?

Раздаточный материал к инструменту 8.3

ОСНОВНЫЕ СЕРДЕЧНЫЕ ЧУВСТВА

Вот простое упражнение, которое поможет вашему сердцу войти в состояние когерентности.

Найдите комфортное место, где вас ничто не будет отвлекать в течение нескольких минут.

Закройте глаза и сделайте несколько глубоких вдохов через нос, считая до четырех, и медленных выдохов через округленные губы, считая до восьми.

Очистите свое сознание и перенесите внимание на область сердца.

Представьте, что вы медленно дышите через сердце.

Теперь вспомните то время, когда вы чувствовали уважение и благодарность по отношению к кому-то или за что-то положительное в своей жизни, а может чувство любви или заботы о ком-то.

Пошлите это чувство уважения себе и другим.

Ощутите это чувство всем сердцем и оставайтесь с ним.

Если в вашем уме будут возникать другие мысли, просто сначала принимайте их, а затем отбрасывайте без вовлечения, мягко возвращая свое внимание к области вокруг сердца.

Продолжайте выполнять это упражнение в течение 5–10 мин.

Инструмент 8.4. Запись в дневник наблюдений по осознанности эмоций

ОБОСНОВАНИЕ. Практика осознанности к эмоциям улучшает способность замечать эмоции по мере их возникновения, а также повышает эмоциональную саморегуляцию и устойчивость. Теперь, когда клиент уже отработал эти навыки, ведение дневника поможет ему закрепить полученные знания и умения.

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКА. Объясните клиенту, почему ведение дневника — важный и полезный способ повысить эффективность практики осознанности. Попросите его ответить на вопросы, приведенные в раздаточном материале к данному инструменту, письменно (или в виде рисунка) либо устно.

РЕКОМЕНДАЦИИ. Вместе с клиентом просмотрите ответы на вопросы из раздаточного материала к этому инструменту, которые он записал в свой дневник. Поинтересуйтесь, чему он научился, практикуя эти навыки осознанности и записывая полученный опыт в дневник.

Раздаточный материал к инструменту 8.4**ЗАПИСЬ В ДНЕВНИК НАБЛЮДЕНИЙ ПО ОСОЗНАННОСТИ ЭМОЦИЙ****Что записать в дневник**

- Возникновение каких эмоций вы заметили во время этих практик?
- Удавалось ли вам определить, где и как эмоция проявлялась в вашем теле?
- Удавалось ли вам наблюдать эмоцию, не осуждая ее и не вовлекаясь в нее?
- Удавалось ли вам определить, что послужило причиной появления эмоции?
- Какая история стояла за этим?
- Насколько сложно было отделять настоящий момент эмоции от ее прошлой или будущей составляющей?
- Что вы делали, чтобы оставаться в настоящем?
- Как вы справлялись с отвлекающими мыслями?
- Какое чувство уважения или благодарности вы вспомнили?
- Что вы заметили в своем эмоциональном состоянии, когда намеренно сосредоточились на своем сердце и вспомнили чувство благодарности?
- Как изменялось ваше физическое состояние во время медитации “Основные сердечные чувства”?
- Что вы чувствовали после практики медитации “Основные сердечные чувства”?
- Как практика осознанности помогает вам?

Глава 9. Осознанность к физическому телу

Инструмент 9.1. Сканирование тела

Инструмент 9.2. Реакция релаксации

Инструмент 9.3. Прогрессивная мышечная релаксация

Инструмент 9.4. Вспоминаем о хорошем самочувствии

Инструмент 9.5. Запись в дневник наблюдений о повышении осознания физического тела

Инструмент 9.1. Сканирование тела

ОБОСНОВАНИЕ. Медитация “Сканирование тела” регулярно включается в научные исследования эффективности осознанности. Это компонент большинства формальных практик медитации, таких как “Программа снижения стресса на основе осознанности” Джона Кабат-Зинна [44]. Эта медитация включает в себя концентрацию полного внимания на каждой части тела, замечание любых возникающих ощущений, их принятие и передачу добрых и сострадательных мыслей в каждую часть тела. Регулярная практика может помочь вхождению в состояние глубокого расслабления, принятию своего тела таким, какое оно есть, эффективной работе с неприятными телесными ощущениями и чувством дискомфорта или боли, а также повышению способности к концентрации и осознанности.

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКА. Объясните клиенту, что сканирование тела является обычным компонентом многих формальных практик медитации осознанности. Его предназначение — помочь клиенту войти в состояние глубокого расслабления, принять свое тело таким, какое оно есть, работать с дискомфортом и болью, а также повысить концентрацию и осознанность. Прочитайте клиенту текст этой направляемой медитации, приведенный в раздаточном материале к данному инструменту, когда он лежит на спине (если это возможно) либо удобно сидит на стуле. Поощряйте клиента самостоятельно практиковать эту медитацию между сеансами. Если в какой-то момент ему станет некомфортно или эмоциональный фон станет слишком сильным, спросите, хочет ли он продолжить выполнение упражнения или предпочел бы остановиться.

РЕКОМЕНДАЦИИ. Помогите клиенту обдумать все то, что он чувствовал во время и после практики медитации “Сканирование тела”. Что он заметил в своем теле? Удалось ли ему оставаться сосредоточенным? Он заснул? Он стал более расслабленным или более взволнованным? Каково было для него просто наблюдать и принимать? Возникали ли у клиента какие-либо мысли или эмоции, когда он фокусировался на определенных частях своего тела? Если да, обсудите их вместе с клиентом и помогите ему связать их с прошлым опытом. Люди, пережившие травму, нередко возвращаются к глубоко спрятанным чувствам или мыслям, сосредоточиваясь на определенных частях своего тела. Если клиенту нужно остановиться, обсудите с ним, что его к этому побуждает. Помогите ему связать свои воспоминания с безопасностью настоящего момента.

Раздаточный материал к инструменту 9.1

СКАНИРОВАНИЕ ТЕЛА

Давайте начнем. Медленно вдохните через нос на счет “четыре”: 1-2-3-4. Выдохните через рот еще медленнее, как будто надуваете огромный пузырь, на счет “восемь”: 1-2-3-4-5-6-7-8. Просто дышите нормально.

Переместите фокус внимания на левую ногу: просто обратите внимание на свою левую ступню, включая пальцы, пятку, подошву и верхнюю часть стопы. Обратите внимание на то, что вы чувствуете. Поднимитесь к левой лодыжке. Обратите внимание, как ощущается левая лодыжка. Отметьте для себя, есть ли в ней ощущение боли, холода или тепла, ощущение легкости или тяжести. Примите эти ощущения, как только вы их осознаете.

Обратите внимание на всю левую ногу, начиная снизу, от лодыжки, и поднимаясь вверх, к колену, бедру вплоть до его верхней части. Обратите внимание, ощущается ли левая нога напряженной или расслабленной, теплой или холодной, легкой или тяжелой. Направляйте левой ногой любящие, сострадательные мысли, начиная от ступни и заканчивая верхней частью бедра.

Обратите внимание на правую ногу. Просто обратите внимание на свою правую ступню, включая пальцы, пятку, подошву и верхнюю часть стопы. Обратите внимание на то, что вы чувствуете. Поднимитесь к правой лодыжке. Обратите внимание, как ощущается правая лодыжка. Отметьте для себя, есть ли в ней ощущение боли, холода или тепла, ощущение легкости или тяжести. Обратите внимание на всю правую ногу, начиная снизу, от лодыжки, и поднимаясь вверх, к колену, бедру вплоть до его верхней части. Обратите внимание, ощущается ли правая нога напряженной или расслабленной, теплой или холодной, легкой или тяжелой. Посылайте теплые мысли благодарности всей вашей правой ноге.

Обратите внимание на обе ноги от пальцев до бедер. Сохраняйте покой и неподвижность, дышите и посылайте своим ногам добрые и любящие мысли. Мягко направляйте дыхание в ноги.

Переместите фокус внимания на живот. Просто наблюдайте, что там, в этой области, происходит. Обратите внимание на то, как чувствует себя ваш живот. Пусть все остается так, как есть. Отослите любовь и доброту в свой живот.

Обратите внимание на спину, начиная с нижней ее части и заканчивая плечами. Обратите внимание на любые ощущения в области спины. Отправьте спине теплые мысли об отдыхе. Проведите немного времени, просто замечая все, что касается вашей спины.

Направьте внимание на кисти рук — пальцы, ладони, большие пальцы, запястья. Наблюдайте за тем, что в них ощущается. Направьте мысли благодарности и сострадания в ваши трудолюбивые руки. Сосредоточьтесь на своих руках от запястий до плеч. Просто обратите внимание, что там происходит.

Не забывайте дышать.

Обратите внимание на шею и горло. Сглотните и обратите внимание на ощущения в шее и горле. Наблюдая за шеей и горлом, посылайте мысли о здоровье и исцелении в эту область вашего тела.

Обратите внимание на свое лицо: подбородок, рот, щеки, глаза, брови, лоб и, наконец, уши. Выделите немного времени, чтобы понаблюдать, что там происходит. Замечайте все, не пытаясь что-либо изменить. Посылайте мысли о любви и доброте своему лицу. Позвольте появиться улыбке.

Перенесите внимание на голову, включая волосы и кожу на черепе, а также мозг внутри головы. Наблюдайте за активностью внутри вашего ума. Отправляйте мысли о доброте и взаимосвязи. Соединитесь со своей внутренней мудростью.

Сделайте глубокий вдох животом и наполните все свое тело облаком целительной энергии. Аккуратно выдыхая воздух, отпустите все, чему следует уйти.

Медленно откройте глаза и верните внимание в комнату.

Инструмент 9.2. Реакция релаксации

ОБОСНОВАНИЕ. Термин “реакция релаксации” ввел Герберт Бенсон, д-р медицины, профессор Гарвардской медицинской школы [7]. Медитация с этим названием вызывает реакцию расслабления, эффективно снижая реакцию на стресс. Хотя многие из инструментов осознанности также могут способствовать релаксации, рассматриваемая в данном инструменте медитация была разработана специально для этой цели.

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКА. Объясните клиенту, что эта медитация вызывает *реакцию релаксации* — термин, введенный д-ром медицины Гербертом Бенсоном, профессором Гарвардской медицинской школы. Она является идеальным противоядием от негативных последствий реакции на стрессовую ситуацию. Попросите клиента найти удобную позу, а затем проведите его по направляемой медитации “Реакция релаксации”, используя текст, приведенный в раздаточном материале к этому инструменту. В зависимости от опыта клиента в проведении медитаций, выбирайте продолжительность паузы от 30 с до нескольких минут.

РЕКОМЕНДАЦИИ. Помогите клиенту осмыслить то, что он испытал во время этой медитации. Заметил ли он расслабление? Как это им воспринималось? Для него это новое или уже знакомое чувство? Он почувствовал приступ сонливости или даже заснул? Заметил ли он какие-то особые ощущения в своем теле? Казалось ли ему, что его тело онемело, поплыло или исчезло из осознания? Удалось ли ему поддерживать внимание сфокусированным все это время? Смог бы он выполнять это упражнение в течение более длительного времени, или это уже было слишком долго для него?

Раздаточный материал к инструменту 9.2

РЕАКЦИЯ РЕЛАКСАЦИИ

Медитация “Реакция релаксации” — это простая практика, которая, если ее освоить, может помочь вам снимать стресс и напряжение. Изучение и применение таких техник на практике позволяет значительно улучшить психическое, эмоциональное и физическое здоровье.

Термин “реакция релаксации” был введен д-ром медицины Гербертом Бенсоном, профессором Гарвардской медицинской школы [7]. Прочитайте клиенту текст приведенной ниже направляемой медитации, чтобы эффективно вызвать у него реакцию расслабления. В зависимости от опыта клиента в медитировании, варьируйте паузу в конце от 30 с до нескольких минут.

Итак, займите удобное положение: либо сидя на стуле, поставив ноги на пол и положив руки на бедра ладонями вверх, либо лежа на спине, ноги не скрещены, а руки вытянуты вдоль тела с ладонями вверх.

Сделайте глубокий вдох через нос, считая до четырех, и выдохните через рот, мягко округлив губы, как будто задуваете свечу, считая до восьми. Повторите это снова. Вдыхайте расслабление и покой. На выдохе расслабляйте ум и выдыхайте напряжение и тревогу. Сделайте это еще раз, вдохнув облако целительной энергии, а на выдохе расслабьте все тело.

Перенесите внимание на ноги. Обратите внимание на то, что ощущается в пальцах ног, стопах, пятках и верхней части стопы. Отпустите все, что должно уйти, и позвольте этому стечь вниз, через кончики пальцев ног, непосредственно на пол.

Сосредоточьтесь на лодыжках. Обратите внимание, есть ли в них какое-либо напряжение или дискомфорт, и позвольте этому стечь через ступни, а затем через кончики пальцев ног — прямо на пол.

Перенесите свое внимание на икры и голени. Просто обратите внимание на то, что здесь есть, и отпустите все, что должно уйти. Позвольте этому течь вниз через лодыжки, через ступни, а затем — через кончики пальцев ног непосредственно на пол.

Обратите внимание на колени, на то, что происходит в этой области, и позвольте исцеляющей энергии течь вниз от ваших коленей через икры и голени, через ступни и кончики пальцев ног прямо на пол.

Перенесите внимание на бедра, переднюю часть тела, спину, бока и внутренности. Отпустите все, что должно уйти, и позвольте этому стечь вниз через ваши колени, икры и голени, через ступни и кончики пальцев ног непосредственно на пол.

Сконцентрируйтесь на нижней части тела. Слегка подвигайте ею туда-сюда, чтобы снять накопленное там напряжение. Пусть оно стечет вниз через бедра, через колени, через икры и голени, через ступни и через кончики пальцев ног непосредственно на пол.

Сосредоточьтесь на ногах и ступнях в целом. Сделайте медленный глубокий вдох и наполните ноги и ступни облаком целительной энергии. Медленно выдыхая, позвольте всему, что должно уйти, мягко вытечь вместе с вашим дыханием.

Обратите внимание на нижнюю часть спины. В нее поступает много всего, что несет с собой то, что вам уже просто не нужно. Позвольте этому стечь вниз через нижнюю часть спины, через бедра, через колени, через икры и голени, через ступни и кончики пальцев ног непосредственно на пол.

Переместите фокус внимания на свой живот и обратите внимание на ощущения здесь. Отпустите любую напряженность или дискомфорт и позвольте этому стечь через бедра, колени, икры и голени, через ступни и кончики пальцев ног непосредственно на пол.

Перенесите свое осознание в область живота. Представьте себе веревку, которая скручена, смотана и завязана тугим узлом. Пока вы смотрите на эту веревку, она развязывается, разматывается, раскручивается и в конечном счете свободно повисает. Представьте, что то же самое происходит в области вашего живота, когда вы отпускаете напряжение и позволяете ему стечь вниз через живот, бедра, колени, икры и голени, через ступни и кончики пальцев ног непосредственно на пол.

Сосредоточьтесь на груди. Сделайте глубокий вдох и до отказа наполните легкие целебным воздухом, а на выдохе выпустите вместе с ним все, что должно уйти. Сделайте это снова, вдохните покой и комфорт, а на выдохе расслабьте ум и тело.

Сосредоточьтесь на своем сердце. Вдохните через сердце и представьте наполняющие его чувства признательности и благодарности. Задержитесь здесь на минутку.

Перенесите внимание на спину — ее среднюю и верхнюю часть. Здесь обычно накапливается много напряжения, и оно вам совсем не нужно. Пусть оно стекает вниз через нижнюю часть спины, ягодицы, бедра, колени, икры и голени, через ступни и кончики пальцев ног непосредственно на пол.

Сосредоточьтесь на плечах, горле и шее. Мягко подвигайте головой вперед и назад, чтобы снять накопленное в шее напряжение. Пусть оно стекает вниз через спину, нижнюю часть спины, ягодицы, бедра, колени, икры и голени, через ступни и кончики пальцев ног непосредственно на пол.

Обратите внимание на кисти рук, включая пальцы, ладони, большие пальцы и тыльную сторону ладоней. Обратите внимание на ощущения в них и отпустите все, что следует отпустить. Позвольте этому стечь через кончики пальцев непосредственно на пол.

Обратите внимание на сами руки — от плеч, верхних частей рук, локтей, предплечий и до запястий. Пусть любое напряжение, присутствующее там, стечет вниз по рукам к запястьям, ладоням и через кончики ваших пальцев прямо на пол.

Перенесите внимание на лицо и нижнюю челюсть. Напрягите щеки в широкой улыбке, задержите улыбку на несколько секунд, а затем отпустите. Наморщите лоб и закройте глаза крепко, крепко, крепко, а затем отпустите. Расслабьте нижнюю че-

люсть, слегка приоткройте рот и позвольте челюсти свободно свисать. Мягко поместите язык на дно рта за нижними зубами. Почувствуйте расслабление в челюсти. Расширьте свое осознание на кожу головы от лба до ушей и вокруг основания черепа. Позвольте любому напряжению, накопившемуся на вашем лице, нижней челюсти и коже головы, стечь вниз через грудь, живот, ноги, ступни и через кончики пальцев ног прямо на пол.

Быстро проведите инвентаризацию всего своего тела и обратите внимание на любые области дискомфорта или напряжения. Сделайте глубокий вдох через нос и наполните эти участки тела облаком целительной энергии, а затем позвольте дискомфорту и напряжению свободно вытекать при медленном выдохе через рот. Повторите это снова. Вдохните облако света и исцеления, а затем выдохните все, что должно уйти.

Когда все тело расслаблено, знайте, что каждая его часть работает именно так, как ей предназначено. Кровь и энергия текут свободно, принося исцеление, кислород и питательные вещества в каждую частицу вашего тела. Настройтесь на это ощущение полного расслабления.

Наслаждайтесь этим теплым, безопасным положением в течение нескольких минут.

Пауза. (Варьируйте ее продолжительность в соответствии с потребностями клиента.)

Когда будете готовы, медленно верните свое осознание в комнату. Откройте глаза, когда будете готовы.

Принесите это ощущение расслабления с собой, когда вернетесь к нормальному состоянию. Вспоминайте это чувство всякий раз, когда вам потребуется вызвать реакцию релаксации.

Инструмент 9.3. Прогрессивная мышечная релаксация

ОБОСНОВАНИЕ. Прогрессивная мышечная релаксация — это систематический метод достижения состояния глубокого расслабления. Он был разработан Эдмундом Джейкобсоном более 60 лет назад [40]. Джейкобсон обнаружил, что мышцу можно расслабить, сначала напрягая ее на несколько секунд, а затем расслабляя. Последовательное напряжение и расслабление различных групп мышц по всему телу вызывает состояние глубокого расслабления, которое, по мнению Джейкобсона, способно облегчить самые разные болезненные состояния, от высокого кровяного давления до приступа язвенного колита.

Имейте в виду, что тело может быть полностью расслаблено, в то время как мозг бодрствует. Это определение максимальной производительности. Практика прогрессивной релаксации приводит к овладению способностью при необходимости вызвать физическое расслабление всего за несколько мгновений, просто вспомнив, что чувствовало тело в конце медитации на расслабление, и сделав два или три глубоких очищающих вдоха, — этого будет достаточно, чтобы вызвать его.

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКА. Прочтите клиенту следующее объяснение. Прогрессивная мышечная релаксация — это систематическая техника для достижения состояния глубокого расслабления. Прогрессивная мышечная релаксация по методу Джейкобсона включает последовательное напряжение и расслабление 16 различных групп мышц тела. Идея состоит в том, чтобы достаточно сильно (но без перенапряжения) напрячь каждую группу мышц примерно на 10 с, а затем резко их отпустить. Далее необходимо расслабиться на 15–20 с, обращая внимание на то, как чувствует себя эта группа мышц в расслабленном состоянии в сравнении с тем, как она ощущалась в напряжении, и только потом переходить к следующей группе мышц. Также во время каждого периода расслабления между последовательными группами мышц можно мысленно говорить себе: “Расслабься, расслабься”, “Отпусти, отпусти”, “Отпусти все, что должно уйти” или использовать любую иную расслабляющую фразу. На протяжении всего упражнения следует концентрировать внимание на своих мышцах. Если внимание отвлекается, мягко возвращайте его к той конкретной группе мышц, над которой сейчас работаете.

Прочитайте клиенту раздаточный материал к данному инструменту и по ходу дела продемонстрируйте ему каждую упоминаемую группу мышц. После завершения упражнения обсудите с ним его ощущения. Предложите ему практиковать этот метод дома самостоятельно.

РЕКОМЕНДАЦИИ. Попросите клиента обдумать те ощущения, которые он испытал, выполняя медитацию “Прогрессивная мышечная релаксация”. Смог ли он заметить разницу в ощущениях между напряженными и расслабленными мышцами? Почувствовал ли он себя более расслабленным в конце медитации? Как он справлялся с отвлекающими мыслями? Испытывал ли он какие-то особые эмоции во время выполнения упражнения? Как ему помогает практика осознанности?

Раздаточный материал к инструменту 9.3

ПРОГРЕССИВНАЯ МЫШЕЧНАЯ РЕЛАКСАЦИЯ

Займите удобное положение.

1. Для начала сделайте три глубоких вдоха животом, каждый раз медленно выдыхая. На выдохе представляйте, что напряжение во всем теле начинает медленно вытекать.
2. Сожмите кулаки и задержитесь на 7–10 с, а затем отпустите, расслабив ладони на 15–20 с. Используйте такие же временные интервалы для всех остальных групп мышц.
3. Напрягите бицепсы, подтянув предплечья к плечам и “напрягая мышцы” обеих рук. Удерживайте напряжение, а затем расслабьтесь.
4. Напрягите трицепсы — мышцы на спинной стороне верхней части рук, — вытянув руки прямо вниз и зафиксировав локти. Удерживайте напряжение, а затем расслабьтесь.
5. Напрягите мышцы лба, подняв брови как можно выше. Удерживайте напряжение, а затем расслабьтесь. Представьте, что мышцы лба, расслабляясь, становятся гладкими и вялыми.
6. Напрягите мышцы вокруг глаз, плотно сжав веки. Удерживайте напряжение, а затем расслабьтесь. Представьте, как вокруг глаз распространяется ощущение глубокого расслабления.
7. Напрягите мышцы нижней челюсти, открыв рот настолько широко, чтобы полностью растянуть мышцы вокруг челюстных суставов. Удерживайте напряжение, а затем расслабьтесь. Пусть ваши губы приоткроются, а челюсть отвиснет.
8. Напрягите мышцы задней части шеи, оттянув голову назад, как будто вы собираетесь коснуться головой спины (будьте осторожны с этой группой мышц, чтобы избежать травм). Сосредоточьтесь только на напряжении мышц шеи. Удерживайте напряжение, а затем расслабьтесь. Так как эта область тела часто бывает особенно напряжена, для нее рекомендуется дважды выполнить цикл “напрячься — расслабиться”.
9. Сделайте несколько глубоких вдохов и настройтесь на ощущение того, как вес вашей головы поглощается любой поверхностью, на которой она покоится.
10. Напрягите плечи, подняв их вверх, как будто собираетесь дотронуться ими до ушей. Удерживайте напряжение, а затем расслабьтесь.
11. Напрягите мышцы вокруг лопаток, отведя их назад так, как будто собираетесь их соединить. Удерживайте напряжение в лопатках, а затем расслабьтесь. Поскольку эта область тела часто бывает особенно напряжена, можете повторить цикл “напрячься — расслабиться” дважды.

12. Напрягите мышцы груди, сделав глубокий вдох. Удерживайте напряжение до 10 с, а затем медленно расслабьте их. Представьте себе, что любое избыточное напряжение в груди уходит вместе с выдыхаемым воздухом.
13. Напрягите мышцы живота, втянув его до предела. Удерживайте напряжение, а затем отпустите. Представьте, как волна расслабления свободно распространяется по вашему животу.
14. Напрягите нижнюю часть спины, выгнув ее. Удерживайте напряжение, а затем расслабьтесь.
15. Напрягите ягодицы, сведя их вместе. Удерживайте напряжение, а затем расслабьтесь. Представьте, как мышцы бедер расслабляются и обмякают.
16. Напрягите мышцы бедер до колен. Вам, вероятно, придется напрячь бедра вместе с мышцами в нижней части тела, так как мышцы бедра прикрепляются к тазу. Удерживайте напряжение, а затем расслабьтесь. Почувствуйте, как мышцы бедер разглаживаются и полностью расслабляются.
17. Напрягите икроножные мышцы, подтянув пальцы ног под стопу (сгибайте осторожно, чтобы избежать судорог). Удерживайте напряжение, а затем расслабьтесь.
18. Напрягите стопы, согнув пальцы ног вниз. Удерживайте напряжение, а затем расслабьтесь.
19. Представьте, как волна расслабления медленно распространяется по всему телу, начиная с головы и постепенно проникая в каждую группу мышц вплоть до кончиков пальцев ног.

Инструмент 9.4. Вспоминаем о хорошем самочувствии

ОБОСНОВАНИЕ. Герберт Бенсон, д-р медицинских наук, ввел термин *память хорошего самочувствия* [8]. Состояние “воспоминание о хорошем самочувствии” — это то, что происходит, когда вы позволяете телу и уму восстановить воспоминания о целостности и полноте, о врожденном порядке, равновесии, гармонии и потоке. Эта медитация включает в себя воспоминание о времени, когда вы чувствовали себя хорошо, и переосмысление того, на что это было похоже. Исследования показали, что тело реагирует на воображение и визуализацию так же, как на реальное событие, поэтому оно не ощущает разницы между воображаемым здоровьем и настоящим здоровьем. Этот инструмент помогает клиенту использовать силу своего воображения, вспоминая то время, когда он чувствовал себя хорошо, чтобы обрести хорошее самочувствие и в настоящем.

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКА. Объясните клиенту концепцию метода воспоминания о хорошем самочувствии. Обсудите с ним потенциал возможности использования воображения для воссоздания прежнего благополучия в настоящем. Прочтите клиенту текст направляемой оздоровительной медитации “Вспоминаем о хорошем самочувствии”, приведенный в раздаточном материале к данному инструменту. Завершив упражнение, помогите клиенту осмыслить достигнутые им результаты. Поощряйте его использовать этот навык всякий раз, когда он захочет улучшить свое текущее физическое или эмоциональное здоровье, и прибегать к нему регулярно при наличии хронических заболеваний.

РЕКОМЕНДАЦИИ. Попросите клиента обдумать то, что он испытал в этой медитации. Смог ли он вспомнить то время, когда чувствовал себя хорошо? Чем его ощущения тогда отличались от того, что он чувствует сейчас? Что он заметил в своем самочувствии, когда завершил медитацию? В процессе этой медитации некоторые клиенты становятся очень эмоциональными, поскольку вспоминают, как хорошо они чувствовали себя раньше, и явным образом соприкасаются с потерями, которые они понесли из-за ухудшения своего физического или эмоционального здоровья. Поэтому будьте готовы правильно обрабатывать эти чувства вместе с ними.

Раздаточный материал к инструменту 9.4

МЕДИТАЦИЯ “ВСПОМИНАЕМ О ХОРОШЕМ САМОЧУВСТВИИ”

Сделайте глубокий расслабляющий вдох и сосредоточьте свое внимание внутри себя.

Войдите в себя.

Позвольте своему бессознательному выбрать момент в вашей жизни, каким бы коротким он ни был, когда вы чувствовали себя действительно хорошо.

Даже если в то же самое время с вами происходили неприятные вещи, просто вспомните, когда вы чувствовали себя действительно хорошо.

Будьте избирательны.

Выбирайте только лучшее.

Вспомните это время.

Вспомните, что вы тогда чувствовали.

Ваши мышцы в отличном состоянии.

Ваше тело в отличном состоянии.

Все работает именно так, как было задумано.

Ваши мысли позитивны и радостны.

Вы испытываете глубокое чувство благополучия.

Ваше настроение превосходное, спокойное, блаженное, умиротворенное.

Используйте любые слова, которые лучше всего описывают это состояние для вас.

Вдохните эту память сейчас.

Позвольте ей расти и усиливаться.

Запомните это.

Почувствуйте это.

Разрешите этому быть.

Создайте внутреннюю волну радости.

Улыбайтесь.

Наслаждайтесь воспоминанием в то время, когда оно распространяется по вашему уму и телу.

Обратите внимание, как в данный момент ваш мозг не ощущает разницы между “тогда” и “сейчас”.

Каждая клетка, каждый мускул, каждый нейрон, каждое волокно вашего мозга и тела сейчас охвачены воспоминанием.

Когда вы вспоминаете о здоровье, обратите внимание, что оно начинает распространяться по всему телу.

Ваше тело знает, как себя лечить.

Мы все падали, царапались или резались,
а потом наши раны излечивались сами собой.

Наше тело абсолютно точно знает, как себя исцелять.

Вы помните то превосходное, пиковое состояние,
физически, эмоционально, духовно, интеллектуально и вибрационно.

Представьте, что вы переносите это чувство из того момента, когда это вспомина-
ние происходило, непосредственно в “сейчас”, в нынешний момент.

Это почти как копирование и вставка — из прошлого времени в настоящее.

Пусть ваше тело прямо сейчас почувствует пик здоровья.

Ваша память направляет ваш мозг, чтобы он функционировал так же, как тогда,
когда вы были здоровы.

Возможно, вы захотите представить себе цвет, который будет отображать
это невероятное благополучие.

Какой цвет вы бы выбрали?

Этот цвет закрепит ощущения.

Представьте сейчас этот цвет.

Обратите внимание, что есть определенный способ дыхания, который является
частью данного процесса исцеления.

Начните каждый день замечать, как ваше тело демонстрирует вам, что оно
умеет себя исцелять.

Есть, дышать, спать, смеяться, мочиться, потеть.

Выберите слово или фразу, которая представляет ваше пиковое здоровье.

Разрешите все корректировки и перестройки, которые являются частью этого
пикового здоровья.

Найдите в себе возможность быть благодарным за то, как обстоят дела.

Будьте благодарны, что ваше тело помнит здоровье.

Когда будете готовы, позвольте себе постепенно вернуться в комнату и медленно
выходите из состояния медитации.

Возьмите с собой здоровье, которое вы вспомнили.

Найдите, что воспоминание о хорошем самочувствии запускает процесс,
который продолжается в течение дня, ночи, недель, месяцев и простирается
в ваше будущее.

Возвратившись в настоящее, знайте, что благополучие, которое вы запомнили,
активизировано и теперь действует в настоящем.

Инструмент 9.5. Запись в дневник наблюдений о повышении осознания физического тела

ОБОСНОВАНИЕ. Инструменты осознанности физического тела позволяют достичь физического и эмоционального расслабления. Они предоставляют отличные возможности противостоять стрессовым факторам, с которыми нам приходится сталкиваться в повседневной жизни. Данный инструмент, предполагающий ведение дневниковых записей в отношении полученного опыта, поможет клиенту вновь обратиться к тому, что он заметил во время этих медитаций, и повысит свою осведомленность о достигнутых положительных результатах и преимуществах.

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКА. Попросите клиента ответить на вопросы, приведенные в раздаточном материале к данному инструменту, письменно или устно.

РЕКОМЕНДАЦИИ. Вместе с клиентом просмотрите ответы на вопросы из раздаточного материала к этому инструменту, которые он записал в свой дневник. Обсудите любые эмоциональные реакции, которые могли у него возникнуть в процессе медитаций. При необходимости окажите ему помощь в освоении его новообретенной способности расслабляться в качестве инструмента, которым он сможет пользоваться для борьбы со стрессом.

Раздаточный материал к инструменту 9.5
ЗАПИСЬ В ДНЕВНИК НАБЛЮДЕНИЙ О ПОВЫШЕНИИ
ОСОЗНАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ТЕЛА

Что записать в дневник

- Что изменилось для вас в том, как вы воспринимаете и осознаете свое тело?
- Изменилась ли ваша способность наблюдать и принимать дискомфорт или боль?
- Чувствуете ли вы, что теперь лучше контролируете напряженность в различных частях тела?
- Что значит полностью расслабиться?
- Расслабление — это новое или уже знакомое вам ощущение?
- Можете ли вы теперь лучше расслаблять свои мышцы по собственному желанию?
- Возникали ли у вас какие-то особые эмоции, когда вы обращали внимание на свое тело?
- Испытывали ли вы своего рода “клеточную память” о предыдущих сильных эмоциях или травмах?
- Как вы справлялись с этими эмоциями, когда они возникали?
- Где вы можете чувствовать себя в безопасности, будучи в состоянии осознанности о своем теле?
- Можете ли вы вспомнить ощущение реакции релаксации, когда начинаете испытывать стресс?

Глава 10. Осознанность в отношениях

Инструмент 10.1. Осознанность в отношениях

Инструмент 10.2. Осознанное слушание для достижения эмоционального контакта

Инструмент 10.3. Запись в дневник сведений о достижении эмоционального контакта

Инструмент 10.1. Осознанность в отношениях

ОБОСНОВАНИЕ. Осознанность в отношениях необходима для построения здоровых отношений на протяжении всей жизни. К сожалению, большинство людей настолько заняты и постоянно отвлекаются на конкурирующие требования, что не уделяют полного и безраздельного внимания людям, с которыми разговаривают. Этот инструмент предназначен для того, чтобы помочь нам остановиться и подумать о конкретных отношениях, а также улучшить свою способность быть осознанными в этих отношениях.

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКА. Осознанность может принести пользу отношениям всех типов. К ним можно отнести отношения в семье, отношения с любимыми, со значимыми для нас людьми, с друзьями и коллегами, с начальниками и сотрудниками, с учителями и даже с домашними животными. Используйте раздаточный материал к данному инструменту в качестве руководства, чтобы помочь клиенту изучить его отношения по собственному выбору (прошлые, настоящие или будущие) и выработать у себя навыки оставаться в настоящем и поддерживать позитивные отношения при общении с другими. Попросите клиента при выполнении упражнения под фразой “любимый человек” в описании отдельных его этапов представлять себе того конкретного человека, с которым он состоит в отношениях (или предполагаемых будущих отношениях). Некоторые клиенты могут даже представлять любимого человека, которого они потеряли. Можно оставить этот выбор за клиентом, но при необходимости вы сами можете адаптировать его к потребностям конкретного клиента.

РЕКОМЕНДАЦИИ. Помогите клиенту обработать то, что он заметил во время выполнения этого упражнения. Он выбрал человека из прошлого, будущего или настоящего? Что он заметил в своих эмоциях, когда практиковал этот процесс и отвечал на поставленные вопросы? Некоторые клиенты будут испытывать грусть, так как это упражнение часто обостряет чувство утраты из-за смерти любимого человека, ощущение одиночества из-за отсутствия любовного партнера или сожаление о том, как клиент вел себя прежде в своих отношениях. Помогите клиенту задуматься об этих эмоциях. Что именно вызвало данную эмоцию? Обсудите с ним, чему он научился, применяя этот навык осознанности. Были ли какие-либо этапы упражнения особо сложными для него?

Раздаточный материал к инструменту 10.1

ОСОЗНАННОСТЬ В ОТНОШЕНИЯХ

11 СПОСОБОВ ПОВЫШЕНИЯ ОСОЗНАННОСТИ В ОТНОШЕНИЯХ

Осознанность может принести пользу всем типам отношений. К ним относятся отношения в семье, отношения с любимыми, со значимыми для нас людьми, с друзьями и коллегами, с начальниками и сотрудниками, с учителями и т.п. При выполнении этого упражнения под фразой “любимый человек” понимайте того конкретного человека, с которым вы состоите в отношениях (или в воображаемых будущих отношениях).

1. **Прекратите делать то, что вы делаете в данный момент, и полностью присутствуйте в общении со своим любимым человеком — непосредственно или в своем воображении.** Слушайте его. Посмотрите ему в глаза. Улыбнитесь ему. Уделите ему безраздельное внимание. Дайте ему знать, что вы считаете его просто потрясающим. Избегайте осуждения. Покажите ему свою безусловную любовь и одобрение. Подумайте обо всем, что вам в нем нравится.
2. **Обратите внимание на то, какие мысли или чувства возникают у вас, когда вы думаете о любимом человеке.** Признайте их наличие и примите эти мысли или чувства, а затем отпустите их.
3. **Спросите себя: “Что сейчас нужно от меня любимому человеку?”** Задавайтесь о том, как вы могли бы дать ему свою безусловную любовь и одобрение. Настройтесь на его потребности, а также на свои.
4. **Попробуйте посмотреть на мир с точки зрения любимого человека.** Какие факторы стресса у него есть? Как бы вы себя чувствовали, если бы были на его месте?
5. **Запишите свои ожидания от ваших отношений.** Ваши ожидания реалистичны? Входят ли они в круг приоритетных интересов вашего любимого человека? А ваших?
6. **Научитесь принимать любимого человека таким, какой он есть.** Любите его безоговорочно. Пусть он знает, что вы любите его несмотря ни на что. Научитесь видеть не только его сложное поведение, но и прекрасную личность, которая скрывается за этим. Он уже достаточно хорош.
7. **Понимайте, что чувствует ваш любимый человек.** Принимайте его чувства.
8. **Избегайте ловушки — постоянно говорить любимому человеку, что и как ему делать.** Старайтесь отвечать за себя, а не за любимого человека.

9. **Когда вам нужно представить себя с любимым человеком, делайте это с любовью.** Используйте местоимение “я”, чтобы сказать: “Я думаю, я чувствую, я хочу...” Говорите: “Мне нравится, когда...” Будьте позитивны, понятны и добры.
10. **Регулярно практикуйте сострадание и тот или иной тип любящей доброты.** Позвольте себе побыть в тишине. Помолчите. Подумайте обо всем, за что вы благодарны своему любимому человеку, что вы любите и что вы цените в нем. Сосредоточьтесь на позитиве.
11. **Позаботьтесь о себе, чтобы вы были в наилучших условиях для пребывания в осознанности.**

Инструмент 10.2. Осознанное слушание для достижения эмоционального контакта

ОБОСНОВАНИЕ. В своей книге “Майндсайт” д-р медицины Дэн Сигел обсуждает концепцию “чувствования” чувства (или эмоции), ощущаемого другим человеком [71]. Сигел утверждает, что подобное “чувствование” — это то, что происходит, когда мы позволяем нашему внутреннему состоянию измениться и войти в резонанс с внутренним миром другого человека, т.е. достичь эмоционального контакта с ним. Это понятие имеет решающее значение в теории привязанности, поскольку ребенку необходимо входить в эмоциональный контакт со своими родителями, чтобы привязаться к ним, почувствовать себя в безопасности и развиваться соответствующим образом. Также человеку необходимо на протяжении всей его жизни чувствовать себя нужным другим людям, которые помнят о нем и связаны с ними. Это может иметь отношение к активизации зеркальных нейронов — нейронов, которые возбуждаются, как тогда, когда человек (или животное) действует, так и тогда, когда человек наблюдает за таким же действием, которое выполняет другой. В последнем случае нейрон “отражает” поведение другого, как если бы наблюдатель действовал сам.

Данный инструмент осознанности предназначен для изучения концепции эмоционального контакта и предоставляет клиенту возможность попрактиковаться в этом. Практика этого навыка неизменно улучшает отношения и связи с людьми. Это отличный навык для всех преподавателей и предоставляющих помощь профессионалов, чтобы практиковаться в улучшении своей способности настраиваться на клиентов или учащихся и тем самым улучшать результаты лечения или обучения.

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКА. Освойте и практикуйте этот навык лично для себя и применяйте его всякий раз, когда взаимодействуете с людьми. Работая с клиентом, объясните ему концепцию эмоционального контакта, а затем обсудите с ним все составляющие этого состояния, перечисленные в раздаточном материале к данному инструменту. Далее выполните это упражнение с клиентом прямо в вашем офисе, чтобы продемонстрировать ему, что представляет собой эмоциональный контакт на практике. Затем поменяйтесь ролями и посмотрите, сможет ли клиент дать вам понять, что стремится войти в эмоциональный контакт с вами.

РЕКОМЕНДАЦИИ. Помогите клиенту освоить данный навык, выполняя это упражнение во время сеанса и обсуждая с ним то, как ощущается вхождение в эмоциональный контакт. Помогите ему понять это благодаря наблюдению за тем, как вы это делаете с ним на сеансе. Затем поменяйтесь ролями и обсудите, что он ощущал, когда пытался дать вам понять, что хочет войти в эмоциональный контакт. Поделитесь с ним тем, что чувствовали вы, когда он выполнял это упражнение.

Раздаточный материал к инструменту 10.2

ДОСТИЖЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО КОНТАКТА

Чувство эмоционального контакта можно определить следующим образом.

Это ощущение, что кто-то другой действительно знает вас, понимает вас и заботится о ваших интересах. Это ощущение, что он "понимает тебя".

Как помочь другому человеку почувствовать, что у вас есть эмоциональный контакт с ним.

- Будьте любопытны, заинтересованы и открыты для этого человека.
- Пусть он знает, что вы заботитесь и помните о нем.
- Проводите с ним время.
- Уделяйте ему все свое безраздельное внимание. Устанавливайте с ним зрительный контакт. Когда вы с ним, игнорируйте любые отвлекающие факторы, такие как телефонные звонки, текстовые сообщения и т.п.
- Практикуйте осознанное присутствие с ним.
- По-настоящему слушайте его, принимая его и не осуждая.
- Повторяйте то, что вы только что услышали от этого человека, и это поможет ему почувствовать себя услышанным и понятым — тем, о ком помнят и с кем эмоционально контактируют.
- Запомните, что он рассказал вам о себе, и упомяните об этом, говоря с ним в другой раз.
- Найдите время, чтобы узнать, что чувствует этот человек, слушая, когда он говорит с вами, и разговаривая с ним о его чувствах.
- Будьте готовы стать уязвимым, делаясь с этим человеком своими чувствами, мечтами, симпатиями и антипатиями.
- Настраивайтесь на то, как ваши зеркальные нейроны входят в резонанс с ним. Например, обратите внимание на то, как вы себя чувствуете, когда вы с ним. Какие изменения вы можете заметить в своем эмоциональном ландшафте, телесных ощущениях или энергии?
- Покажите ему своими действиями, что вы на его стороне, в его команде.
- Помогайте этому человеку, когда ему нужна помощь в чем-то.
- Будьте осознанны, когда вы с ним, и замечайте, что он любит есть, какой его любимый цвет, каковы его привычки.
- Будьте заслуживающими доверия, чтобы он чувствовал себя в безопасности рядом с вами.
- Храните его секреты и не делитесь ими с другими, пока он не позволит вам этого.

Инструмент 10.3. Запись в дневник сведений о достижении эмоционального контакта

ОБОСНОВАНИЕ. Концепция эмоционального контакта была введена в инструменте 10.2. Данный инструмент поможет клиенту обобщить то, что он узнал, когда исследовал, каково это — чувствовать себя в эмоциональном контакте с другим человеком.

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКА. Обсудите концепцию эмоционального контакта с клиентом (см. инструмент 10.2). Рассмотрите, как применение этой концепции на практике может влиять на отношения с человеком, чувство связи с ним и ощущение, что о нем помнят. Попросите клиента прочитать и записать в дневник ответы на вопросы, приведенные в раздаточном материале к данному инструменту.

РЕКОМЕНДАЦИИ. Прочитайте вместе с клиентом ответы на вопросы, которые он записал в свой дневник. Выясните, когда он входил в эмоциональный контакт с другими людьми. Обсудите, как он дает понять другим, что хочет установить с ними эмоциональный контакт. Спросите клиента, что он понял о том, как в действительности взаимодействует с другими. Способен ли он определить такие изменения в своем поведении, которые помогли бы другим почувствовать, что он стремится к эмоциональному контакту с ними?

Раздаточный материал к инструменту 10.3
ЗАПИСЬ В ДНЕВНИК СВЕДЕНИЙ О ДОСТИЖЕНИИ
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО КОНТАКТА

Что записать в дневник

- Как вы думаете, кто помнит о вас?
- Перечислите несколько случаев, когда вы находились в эмоциональном контакте с другим человеком.
- С кем вы чувствовали или чувствуете эмоциональный контакт?
- Что в этом человеке, какие его поступки вызвали у вас подобное ощущение?
- Что вы ощущаете, когда устанавливаете с кем-либо эмоциональный контакт?
- Что вы заметили в своих эмоциях, когда почувствовали эмоциональный контакт?
- Перечислите несколько случаев, когда вы не чувствовали эмоционального контакта.
- Почему вы так это воспринимали?
- Что можно было бы сделать по-другому, чтобы вы почувствовали наличие эмоционального контакта?
- Определите эмоции, которые возникали, когда вы не чувствовали эмоционального контакта.
- Кто может чувствовать, что у вас с ним установлен эмоциональный контакт?
- Что вы можете делать по-другому, чтобы улучшить то, как другие ощущают эмоциональный контакт с вами?
- Есть ли что-то, что вы можете сделать, чтобы другим было проще установить эмоциональный контакт с вами?

Глава 11. Осознанность в делах

Инструмент 11.1. Осознанность в повседневной деятельности

Инструмент 11.2. Осознанность в работе и прочих делах

Инструмент 11.3. Запись в дневник сведений об осознанности в делах

Инструмент 11.1. Осознанность в повседневной деятельности

ОБОСНОВАНИЕ. Один из аспектов осознанности представляет собой осознанное выполнение различных действий в повседневной деятельности. Основное отличие от более формальных сидячих медитаций осознанности здесь состоит в том, что это навык, который можно включить в обычную повседневную жизнь при выполнении различных домашних обязанностей или действий, независимо от того, что они собой представляют. Практика осознанности во время повседневной деятельности помогает улучшить концентрацию (а значит, и память), повысить эффективность и укрепить устойчивость к стрессу. В этом инструменте представлена концепция сохранения осознанности при выполнении любых дел.

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКА. Объясните клиенту, что концепция осознанности в повседневной деятельности означает просто обращать внимание на то, что он делает, пока он это делает. Как только он заметит, что его мысли блуждают (и это нормально), ему следует мягко вернуть свое внимание к текущей задаче. Поясните, как клиент может практиковать этот навык независимо от того, что он делает в течение дня. Вот некоторые примеры: во время вождения, приема пищи, принятия душа, прогулки, выполнения домашнего задания или рабочего проекта, мытья посуды, подготовки ко сну и занятия любовью. Попросите клиента закрыть глаза и представить, что он чистит зубы. Прочитайте ему раздаточный материал к данному инструменту. Затем попросите его выбрать несколько дел, которые он регулярно выполняет в течение дня, и использовать эту технику, чтобы практиковать осознанность при их выполнении.

РЕКОМЕНДАЦИИ. Помогите клиенту понять, как это возможно — уделять столь пристальное внимание каждой детали такой элементарной задачи, как чистка зубов. Блуждал ли его ум при выполнении этого упражнения? Скажите ему, что ежедневно каждого из нас посещают 60 тыс. мыслей, по-

этому совершенно нормально, что его мысли блуждают. Удавалось ли клиенту замечать, что его ум блуждает, и возвращать свое внимание к текущей задаче? Спросите его, при выполнении какого задания он практиковал осознанность в домашних условиях. Что он заметил в отношении своей способности концентрировать внимание? Сделал ли он работу лучше, будучи в состоянии осознанности? Было ли ему легче запомнить, что именно он делал? Стало ли его сознание спокойнее после того, как он отключил отвлекающую от дела болтовню, пока практиковал осознанное присутствие в настоящем? Отметил ли он какие-либо изменения в уровне стресса, тревожности или чувства подавленности?

Раздаточный материал к инструменту 11.1

ОСОЗНАННОСТЬ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Независимо от того, каким делом вы заняты, вы можете в большей степени присутствовать и лучше осознавать момент, практикуя осознанность в повседневной деятельности. Просто обратите все внимание на то, что вы делаете. Как только заметите, что внимание отвлеклось, мягко верните его к текущей задаче. Повторяйте этот процесс, пока поставленная задача не будет выполнена.

Вот конкретный пример. Используйте описанный ниже процесс независимо от того, каким именно делом вы занимаетесь.

Осознанность во время чистки зубов

- Встаньте перед умывальником в ванной комнате.
- Посмотрите на себя в зеркало, медленно сделайте глубокий вдох животом и округлите губы, выдыхая через рот.
- Возьмите свою зубную щетку там, где она обычно находится.
- Взявшись за ручку зубной щетки, обратите внимание на то, как она ощущается в вашей руке. Она твердая, мягкая, теплая, холодная, липкая, гладкая или имеет текстуру?
- Теперь подставьте зубную щетку под кран и включите воду.
- Включая воду, обратите внимание, как ручка крана ощущается вашими пальцами. Она кажется прохладной, горячей, скользкой, гладкой или липкой? Она блестящая или тусклая? Она покрыта каплями воды?
- Когда вода начнет течь в умывальник, остановите на ней взгляд на мгновение. Как это выглядит? Она течет постоянным потоком? Она пенится? Капает или вытекает струей? Она быстро уходит из умывальника или начинает заполнять ее?
- Поместите зубную щетку под воду и обратите внимание, как ваша рука ощущает то, что вода течет по зубной щетке. Ваша рука намочена? Какой звук вы слышите при стекании воды?
- Возьмите тюбик с зубной пастой. Оцените, сколько он весит. Обратите внимание на то, как он ощущается в вашей руке. Он теплый, холодный, гладкий, шероховатый, липкий? Он твердый, упругий или легко гибается?
- Откройте тюбик с зубной пастой и понюхайте ее. Что вы можете сказать о ее запахе? Это аромат свежести? Он мятный или имеет какой-то иной оттенок?
- Обратите внимание, как тюбик с зубной пастой ощущается вашей рукой, когда вы выдавливаете пасту на щетку. Наблюдайте, как зубная паста наносится на щетку. Какого она цвета? Вы чувствуете ее запах?

- Обратите внимание на ощущения во рту, когда поместите зубную щетку в рот и начните чистить зубы. Вызывает ли зубная паста ощущение покалывания? Ваш рот полон пены? Как щетинки зубной щетки ощущаются на зубах? А что можно сказать в отношении ощущений в деснах или языке?
- Теперь обратите внимание на то, какие ощущения появляются во рту, когда вы ополаскиваете его водой. Проведите языком по зубам. Они кажутся чистыми, гладкими, острыми, неровными, бугристыми или скользкими?
- Обратите внимание на то, как выглядит щетка, когда вы промываете ее водой.
- Отметьте для себя, что чувствует ваша рука, когда вы убираете щетку и зубную пасту.
- Посмотрите на себя в зеркало.
- Сделайте глубокий очищающий вздох и широко улыбнитесь.

Инструмент 11.2. Осознанность в работе и прочих делах

ОБОСНОВАНИЕ. Одна из простейших основных форм осознанности — это практика осознанности во время работы или любой иной деятельности. Осознанность в работе означает просто принятие решения сосредоточить внимание на всех аспектах текущей решаемой задачи, способность замечать, когда ум блуждает, и возвращать внимание к решаемой задаче. Это также предполагает способность замечать каждую мельчайшую деталь того, что вы делаете, и задействовать как можно больше чувств, включая зрение, слух, осязание, обоняние и, если это уместно, вкус.

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКА. Еще раз рассмотрите с клиентом концепцию осознанности в работе и прочих делах. Попросите клиента закрыть глаза и внимательно слушать, пока вы будете читать ему текст медитации “Осознанность вождения”, приведенный в раздаточном материале к данному инструменту. Закончив, предложите ему самостоятельно использовать навык осознанности в работе и прочих делах в течение недели, а затем, на следующем сеансе, рассказать вам о полученном им опыте.

РЕКОМЕНДАЦИИ. Помогите клиенту обдумать его впечатления и достигнутые им результаты в отношении применения навыка осознанности в работе и прочих делах. Спросите, что с ним происходило, когда он применял этот навык. Что он заметил в отношении своей концентрации, эмоций, энергии? Как он возвращал внимание, когда его ум блуждал? Он почувствовал себя более эффективным? Успокоился ли его чрезмерно занятый ум?

Раздаточный материал к инструменту 11.2

ОСОЗНАННОСТЬ ВОЖДЕНИЯ

Одна из простейших основных форм осознанности — это практика осознанности в работе и прочих делах. Осознанность в работе означает просто принятие решения сосредоточить свое внимание на всех аспектах текущей решаемой задачи, замечать, когда ум блуждает, и возвращать внимание к решаемой задаче. Это также предполагает способность замечать каждую мельчайшую деталь того, что вы делаете, и задействовать как можно больше чувств, включая зрение, слух, осязание, обоняние и, если это уместно, вкус.

Ниже приведен пример практического применения этого навыка при вождении автомобиля. Этот же процесс можно применить при любой другой деятельности, такой как прием пищи или душа, уборка дома, работа над проектом, выполнение производственного или школьного задания, занятие любовью, прогулка и т.п.

Когда вы за рулем, можно легко перейти в “автоматический” режим. Как часто с вами случается, что вы едете куда-то, а когда приезжаете, то не помните, когда проезжали определенные ориентиры или сворачивали на ту или иную дорогу? Вождение в таких случаях осуществляется при использовании наших подсознательных способностей, без привлечения каких-то сознательных размышлений.

Вот рекомендации по поводу того, как можно водить осознанно. Перед тем как сесть в машину, посмотрите на автомобиль снаружи и обратите внимание на его цвет и внешний вид, грязный он или чистый, блестящий или тусклый, это автомобиль вашей любимой модели или тот, который вам хотелось бы поменять. Садясь за руль машины, обратите внимание, как вы себя в ней чувствуете. Вам удобно, приятно или неудобно? Салон автомобиля опрятен и чист или позже этому нужно будет уделить некоторое внимание?

Усевшись на водительское сиденье, обратите внимание на свои ощущения, когда положите руки на рулевое колесо и охватите его пальцами. Оно теплое, холодное, твердое, мягкое, гладкое, скользкое или липкое? Обратите внимание, как сиденье ощущается спиной и ягодицами. Оно мягкое, твердое, удобное? Сосредоточьтесь на том, как вы вставляете ключ в замок зажигания и заводите машину. Легко ли вставляется ключ или нужно немного повозиться, чтобы он занял правильное положение? Как звучит мотор машины? Он приятно гудит или натужно ревет? Работает гладко и устойчиво или глохнет?

Проверяя зеркала и выезжая с парковочного места, взгляните в окно и обратите внимание на то, что там видно. Есть другие машины? Движение на дороге интенсивное? По дороге какого типа вам предстоит ехать? Обратите внимание на другие автомобили, когда они попадают в поле вашего зрения, — и те, которые едут в другом направлении, и те, которые едут рядом с вами по шоссе. Проверьте зеркало заднего вида и боковые зеркала, а затем внимательно следите за дорогой. Обращайте внимание на автомобили, пешеходов, велосипедистов и вообще на все то, что движется вместе с вами по дороге или может выехать на нее. Будьте внимательны ко всему, что потребует от вас изменения скорости или направления движения.

Каждый раз, замечая, что ваши мысли блуждают, просто признавайте это и возвращайте свое внимание к вождению. Чтобы лучше сохранять сосредоточенность, можете мысленно повторять: "За рулем, за рулем". Обращайте внимание на дорожные знаки, светофоры и разметку на дороге. Внимательно следите за автомобилями, которые движутся рядом с вами. Обращайте внимание на пейзажи или здания, мимо которых проезжаете. Следите за дорогой. Верните свое осознание к ощущениям от рулевого колеса. Обратите внимание, как оно ощущается вами сейчас, когда вы уже подержали его в руках какое-то время. Мысленно повторяйте: "За рулем, за рулем". Обратите внимание на то, как ваша нога чувствует себя на акселераторе. Легко ли он нажимается, оказывает ли он обратное давление на вашу ногу? Когда вы переключаете скорость, как ощущается работа педалью сцепления левой ногой и педалью газа правой? Какие ощущения в руке создает рычаг переключения скоростей? Переключайте передачи сознательно. Обращайте внимание на то, как при переключении передач меняется звук двигателя. Следите за ситуацией с помощью зеркал и не отводите взгляд от дороги, а внимание — от задачи вождения, пока не придете в пункт назначения.

Подумайте о том, каково это — быть осознанным во время вождения. Теперь вы больше помните об этой поездке? Есть ли какие-то ее фрагменты, которые вы не можете вспомнить? Ваш ум сейчас яснее, чем обычно? У вас сейчас больше энергии? Как далеко вы проехали, прежде чем поняли, что уже не думаете о вождении? Что лучше всего помогло вам вернуть внимание к вождению?

Инструмент 11.3. Запись в дневник сведений об осознанности в делах

ОБОСНОВАНИЕ. Концепция осознанности в работе и при повседневной деятельности может оказаться совершенно новой для большинства клиентов. Поощряйте их вести дневник, записывая в него сведения о полученном ими опыте, когда они практиковали этот навык.

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКА. Попросите клиента дать ответы на вопросы, приведенные в раздаточном материале к этому навыку, — письменно, записав их в свой дневник, или же устно, на очередном сеансе. Объясните, что цель данного упражнения состоит в том, чтобы помочь ему осмыслить свой опыт осознанного выполнения работы или любой иной рутинной деятельности и интегрировать его в свою жизнь, а также усовершенствовать этот навык.

РЕКОМЕНДАЦИИ. Вместе с клиентом просмотрите ответы на вопросы, предложенные в раздаточном материале к этому инструменту, которые он записал в свой дневник. Помогите ему обобщить накопленный им опыт осознанного выполнения различных задач. Исследуйте то, что возникало в его сознании, ощущениях и эмоциях во время этой практики, а также при записи в дневник ответов на вопросы об этой практике.

Раздаточный материал к инструменту 11.3

ЗАПИСЬ В ДНЕВНИК СВЕДЕНИЙ ОБ ОСОЗНАННОСТИ В ДЕЛАХ

Что записать в дневник

- Какими делами вы занимались, практикуя осознанность в работе и прочих занятиях?
- Удавалось ли вам постоянно сохранять сосредоточенность?
- Что вас отвлекало?
- Как вы возвращали внимание к решаемой задаче?
- Что вы заметили внутри себя, когда практиковали этот навык?
- Выполнение задания осознанно отнимало больше или меньше времени, чем обычно?
- Допускали ли вы ошибки при осознанном выполнении задания?
- Как вы себя чувствовали — более или менее напряженным, чем обычно?
- Заметили ли вы что-то новое в обычном своем занятии, но выполняемом осознанно?
- Эта практика помогала вам успокоить свой перегруженный мозг?
- Вы когда-нибудь делали что-то такое, чего потом не могли вспомнить, например клали что-то куда-нибудь, проезжали мимо ориентира или брились, уже будучи бритым?
- Кажется ли вам, что вспоминать о сделанном легче, когда работа выполняется осознанно?
- Какие задачи вы могли бы решить лучше, если бы делали это более осознанно?
- Если бы вам предстояла хирургическая операция, было бы для вас желательно знать, что ваш хирург практикует осознанность?
- Нарисуйте себя во время осознанного выполнения какого-либо дела.

Глава 12. Осознанность к словам

Инструмент 12.1. Слово за словом

Инструмент 12.2. Расскажите свою историю

Инструмент 12.1. Слово за словом

ОБОСНОВАНИЕ. Базовый навык практики осознанности — это способность замечать, принимать и отклонять отвлекающие мысли, телесные ощущения и звуки в окружающей среде. Этот инструмент представляет собой увлекательный способ усилить процесс отклонения мыслей и эмоций, вызванных словами. Он также позволяет исследовать, какие мысли или эмоции были вызваны во время этой практики.

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКА. Объясните клиенту, что вы намерены выполнить с ним упражнение, которое укрепит его способность замечать, принимать, а затем отпускать мысли, сохраняя при этом состояние осознанности. Объясните, что это упражнение даст ему уверенность в том, что он *может* наблюдать, не заикливаясь на том, что он наблюдает, и не реагируя на то, что он наблюдает, а это основной компонент осознанности.

Выполните с клиентом упражнение “Слово за словом”, описанное в раздаточном материале к данному инструменту. Можете заменить слова в списке любимыми другими словами, которые вы считаете более подходящими для этого клиента. Добавьте несколько необычных слов, чтобы попытаться вызвать у клиента более яркую реакцию, например: “ослиные сопли”, “волосы в носу”, “свинья-копилка”, “балетная пачка” и т.п. Включите в упражнение разнообразные слова, которые будут вызвать у клиента различные эмоциональные реакции.

РЕКОМЕНДАЦИИ. Предложите клиенту обсудить то, что с ним происходило при выполнении упражнения. Спросите: “Были ли у вас какие-либо мысли, побуждения, ощущения, образы, эмоции, которые возникали, когда вы слышали то или иное конкретное слово?” Исследуйте, что испытал клиент. Попросите его указать, смог ли он наблюдать за всем тем, что происходило в его уме и теле при прослушивании последовательности слов, не “застревая” в этом. Насколько легко ему удавалось отпускать замеченное и переходить к следующему слову? Объясните клиенту, что подобный про-

цесс он может практиковать в любое время, чтобы повысить свою осознанность к настоящему моменту, точно так же, как он это делал при выполнении данного упражнения.

У некоторых клиентов возможна сильная реакция на некоторые слова. Если это будет уместно, исследуйте, что именно заметил клиент в таком случае. Подобная практика часто предоставляет возможность выполнения большой терапевтической работы, хотя и не в отношении собственно осознанности.

Раздаточный материал к инструменту 12.1**СЛОВО ЗА СЛОВОМ**

Примите удобное положение: ноги на полу, спина опирается на спинку стула, руки свободно лежат на коленях ладонями вверх.

Когда будете готовы, закройте глаза. Сделайте глубокий вдох через нос и выдох через рот, мягко округлив губы. Повторите это еще раз. При каждом вдохе расслабляйтесь и очищайте свой разум все больше и больше. Повторите еще раз. Вдыхайте осознанность и выдыхайте отвлечение.

Настройтесь на мой голос. Я буду читать последовательность слов, произнося их по одному, слово за словом. Произнеся очередное слово, я задержусь на некоторое время. Затем я скажу следующее слово и опять сделаю паузу, и так далее, и тому подобное. Ваша задача — заметить, что возникает в вас, когда я произношу каждое слово. Это может быть какая-то мысль, чувство, побуждение, образ или физическое ощущение. Следуйте за мной и переходите от слова к слову. В конце я попрошу вас открыть глаза и вернуть свое внимание в комнату. Итак...

Веселье, завтрак, календарь, осознание, любовь, отношения, война, мир, волосы в носу, лаванда, гамак, собачьи слюни, осознанность, котенок, сон, упражнение, исцеление¹.

Откройте глаза и возвратитесь в комнату, когда будете готовы.

¹ Слова в этом списке можно заменить любыми другими словами, которые вы сочтете более подходящими для данного клиента. Старайтесь сделать процесс выполнения этого упражнения веселым и открытым.

Инструмент 12.2. Расскажите свою историю

ОБОСНОВАНИЕ. Слова обладают чрезвычайной силой. При этом большинство из нас даже не знает, какие слова мы регулярно используем и почему мы их используем. Люди рассказывают историю своей жизни разными способами. Одни подают ее как историю страданий, горя, преследований, травм, в то время как другие описывают аналогичные события своей жизни с надеждой, гордостью за достижения и радостью от преодоления трудностей.

Это упражнение предназначено для повышения вашей осведомленности об используемых вами словах и лучшего понимания того, почему именно они были вами выбраны. Оно направлено на повышение вашей способности сохранять осознанность при разговоре. А это открывает двери для перемен.

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКА. Попросите клиента рассказать вам небольшую историю о чем-то, что произошло в его жизни, обязательно включив в нее то, что он чувствовал по этому поводу. Эта история может быть забавным случаем, описанием сложной ситуации, чем-то, что он никогда не забудет, или даже просто тем, что произошло вчера и чем он хотел бы поделиться. Объясните клиенту, что вы будете осознанно слушать его рассказ и при этом записывать некоторые слова, которые он в нем использовал. Скажите ему, чтобы он не обращал внимания на то, что и когда вы пишете, а сосредоточился исключительно на своей истории. Также укажите, что ему следует помнить, что вы остановите его через две минуты, если он еще не закончит свой рассказ к тому времени.

Далее осознанно выслушайте клиента и запишите некоторые темы или шаблоны из его истории. Обратите особое внимание на конкретные слова, которые он использует.

Вот примеры того, что вы можете обнаружить. Это могут быть шаблонные словосочетания преувеличения или слова, придающие всей фразе негативный или позитивный оттенок. Слова могут описывать действие или различные эмоции, они могут обвинять, выражать надежду, критиковать, поощрять или осуждать. Эти слова могут быть описательными, указывающими на факты, интерпретирующими или отражающими реакцию клиента. Просто настройтесь на историю и запишите слова, которые по какой-то причине привлекают ваше внимание или регулярно повторяются.

Через две минуты остановите клиента и просмотрите с ним те слова, которые вы записали.

После просмотра записанных вами слов и обсуждения их с клиентом, как будет описано в разделе “Рекомендации”, объясните ему, что для повышения осознанности к словам он может практиковаться в осознании используемых слов. Предложите ему настроиться на собственные разговоры и те слова, которые он раз за разом использует в течение нескольких минут. Объясните клиенту, что, если он будет более осознанно относиться к выбираемым им словам, у него будет больше возможностей найти именно те слова, которые точнее соответствуют его намерениям или истории, которую он действительно хотел бы изложить вместо прежней версии, которая может работать, а может и не работать на него.

РЕКОМЕНДАЦИИ. Помогите клиенту яснее понять то, что он имел в виду, когда использовал определенные слова. Проанализируйте закономерности, смысл и его интерпретацию того, что произошло в его истории. Помогите клиенту разобраться, есть ли соответствие между словами, которые он использовал, и историей, которую он действительно хотел бы рассказать. Обсудите, что произошло, когда клиент настроился на собственные разговоры. Какие свои слова он отметил? Был ли он удивлен теми словами, которые выбирал в разговоре? Соответствовали ли эти слова тому, как он видит самого себя?

Глава 13. Осознанность намерения

Инструмент 13.1. Исследование своих истинных намерений

Инструмент 13.2. Медитация “Постановка намерения”

Инструмент 13.1. Исследование своих истинных намерений

ОБОСНОВАНИЕ. Постановка намерения — это первый шаг в любой деятельности или обучении. Устанавливая намерение, мы решаем, на что мы собираемся обратить внимание. Это помогает сохранять сосредоточенность на конкретной цели или задаче. В практике осознанности необходимо устанавливать намерение всякий раз, когда практикуется осознанность. Например, в инструменте 5.5, “Медитация «Осознанное дыхание»”, прежде всего следует установить намерение обращать внимание на свое дыхание. В инструменте 11.1, “Осознанность в повседневной деятельности”, необходимо установить намерение уделять внимание выполняемому заданию. В данном инструменте предлагается структурированный метод определения своего намерения и уяснения того, почему это конкретное намерение было установлено и что предполагается получить от его достижения.

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКА. Объясните клиенту, что это упражнение позволит ему овладеть структурированным способом определения и поддержки любого намерения. Попросите клиента закончить предложения, приведенные в раздаточном материале к этому инструменту, используя осознанность при заполнении пропусков в них. Объясните, что этот процесс позволит ему прояснить собственное намерение стать более осознанными, — он сможет лучше понять, почему хочет увеличить осознанность в своей жизни и чем это, как он надеется, поможет ему улучшить качество своей жизни. Напомните клиенту, что он может применять этот процесс для любых намерений или целей.

РЕКОМЕНДАЦИИ. Помогите клиенту обдумать, как он воспринял этот процесс, на что это было похоже для него. Спросите, удивил ли его какой-то из его же ответов? Какие мысли или эмоции у него возникли? Удалось ли ему уточнить свое намерение? Было ли ему трудно ответить на какие-то вопросы? Как он будет напоминать себе, что установил определенное намерение, и возвращаться в нужное русло, если сойдет с пути? Для прояснения каких других намерений он мог бы использовать этот процесс?

Раздаточный материал к инструменту 13.1

ИССЛЕДОВАНИЕ СВОИХ ИСТИННЫХ НАМЕРЕНИЙ

Это упражнение, в котором необходимо завершить приведенные ниже предложения, поможет вам начать осознавать свои истинные намерения. Данный пример предназначен для изучения ваших намерений, лежащих в основе практики осознанности. В любых других случаях просто замените слово “осознанность” иным словом, определяющим то намерение, которое вы хотите исследовать.

- Я хочу больше узнать об (осознанности), потому что...
- Я надеюсь, что (осознанность) даст мне...
- (Осознанность) — это...
- Став более (осознанным), я буду...
- Настоящие причины, по которым я хочу (практиковать осознанность), таковы...
- В конце концов, (осознанность) позволит мне...
- Когда я (практикую осознанность), это заставляет меня чувствовать...

Будьте максимально честны, когда заканчиваете эти предложения.

Используйте этот процесс по отношению к любой сфере вашей жизни, чтобы помочь себе выявить свои истинные намерения. Поняв их, четко сформулируйте свое намерение, следите за прогрессом, регулярно проверяйте, помните ли вы о своем намерении, и при необходимости корректируйте свои мысли и действия, чтобы оставаться на правильном пути.

Инструмент 13.2. Медитация “Постановка намерения”

ОБОСНОВАНИЕ. Визуализация и воображение — отличное средство “упражняться” во всем, в чем вы хотите улучшить свои достижения. Данный инструмент позволяет попрактиковаться в постановке намерения и концентрации на этом намерении. В данном случае клиенту предлагается визуализировать, как может выглядеть день, если провести его в осознанности, чтобы помочь ему понять, как он может включить осознанность в свою повседневную жизнь.

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКА. Объясните клиенту, что важный шаг к тому, чтобы стать более осознанным, — практиковаться в определении намерения сделать это, а затем следовать этому намерению. Поясните ему, что цель направляемой медитации “Постановка намерения”, текст которой приведен в раздаточном материале к этому инструменту, состоит как раз в том, чтобы помочь ему представить, что он установил намерение быть осознанным и что он следует этому намерению в течение всего дня. Эта медитация иллюстрирует, как установить намерение и следовать ему, а также как включить осознанность в свой день. При выполнении упражнения прочитайте клиенту текст медитации, а по ее завершении рекомендуйте ему установить для себя намерение стать более осознанным и практиковать это в течение дня.

РЕКОМЕНДАЦИИ. Обсудите с клиентом, что он заметил во время медитации. Исследуйте его намерение быть более осознанным. Сравните то, как он планирует включать осознанность в свой день, с предложениями в медитации. Поинтересуйтесь, что может помешать ему осуществить свое намерение. Чтобы подробнее узнать о том, как справляться с препятствиями и преодолевать сопротивление клиента, обратитесь к инструменту 4.7, “Работа с возражениями клиента”.

Раздаточный материал к инструменту 13.2

МЕДИТАЦИЯ “ПОСТАНОВКА НАМЕРЕНИЯ”

Закройте глаза и сделайте приятный медленный вдох через нос, считая до четырех: 1-2-3-4. Медленно выдохните через рот, мягко округлив губы, как будто задуваете свечу, считая до восьми: 1-2-3-4-5-6-7-8. Расслабьтесь и дышите нормально.

Представьте, что вы решили быть более осознанным в течение дня. Представьте, что вы просыпаетесь и выполняете все утренние дела. Обратите внимание на каждую из задач в вашем обычном списке, таких как чистка зубов, принятие душа, одевание и завтрак. Представьте, что, выполняя каждое задание, вы полностью присутствуете в данном моменте. Каждой задаче вы уделяете все свое внимание. Если ваш ум блуждает и вы начинаете думать о чем-то другом, кроме того, что в данный момент делаете, вы вспоминаете о своем намерении, отмечаете появление сторонней мысли, отпускаете ее и возвращаете свое внимание к текущей задаче.

Следите за тем, чтобы, занимаясь дневными делами, вы всегда были сосредоточены на сохранении осознанности, как и собирались. Вы замечаете все, что касается вашей машины или автобуса, дороги и пейзажа, когда едете или идете на работу или в школу. Вы наслаждаетесь прекрасным небосводом. Вы замечаете листья, цветы, деревья или, возможно, снег на всем вашем пути.

Когда доберетесь до места, обратите внимание на свое окружение, впервые заходя в помещение и устраиваясь на весь предстоящий день. В течение дня устанавливайте зрительный контакт со всеми, кого встречаете. Уделяйте пристальное внимание каждому человеку во всех разговорах и искренне выслушивайте их, не позволяя себе отвлекаться.

Выполняя каждое очередное задание, вы сохраняете сосредоточенность на нем. Всякий раз, когда ваш разум блуждает, вы мягко возвращаете его к задаче. Вы напоминаете себе о своем намерении быть осознанным сегодня.

Всякий раз, чувствуя спешку, испытывая стресс или подавленность, вы останавливаетесь, делаете вдох животом, обращаете внимание на свой внутренний мир, смотрите на вещи в перспективе, а затем осознанно выбираете, как отреагировать на ситуацию или подойти к решению возникшей проблемы. Вы постоянно помните о своем намерении.

Общаясь с другими, вы обращаете на них все свое внимание. Вы устанавливаете зрительный контакт и осознанно слушаете, что они говорят. Замечая, что ваши мысли блуждают, вы мягко возвращаете свое внимание на человека, с которым разговариваете.

Во время обеденного перерыва вы отдыхаете от работы или учебы. Вы тщательно выбираете здоровую пищу и едите осознанно, замечая все, что касается ее запаха, вкуса и иных ощущений от еды. Вы обращаете внимание на чувство сытости.

Вы используете время, которое заранее выделили, для практики осознанности или медитации. Вы прослушиваете направляемую медитацию, практикуете осознанное дыхание или выполняете любое из множества различных упражнений, которым вы уже научились.

Вы выполняете полезные упражнения. Независимо от того, как это у вас получается, вы напоминаете себе о своем намерении и практикуетесь, осознавая каждый аспект физических ощущений от выполняемых упражнений и вашего окружения.

Позже, вернувшись домой, вы переключаете внимание на свое окружение и домашний обиход. Если возникают мысли о работе, отметьте их появление, отпустите их и верните свое внимание к дому, к тем, с кем вы живете, и к своим занятиям в домашнем кругу.

Перед сном вы сосредотачиваетесь на всех аспектах подготовки ко сну, включая приглушение света, пожелание спокойной ночи близким, выполнение ночной рутины и залезание в постель. Вы осознаете, как хорошо чувствуете себя в постели и как вы устали.

Вы проводите несколько минут, вспоминая и анализируя все, что произошло сегодня и за что вы благодарны прошедшему дню. Вы осознаете, насколько спокойно и "заземленно" чувствовали себя весь день. Вы замечаете, что ваш эмоциональный ландшафт был хорошо отрегулирован и находился в стабильном состоянии в течение всего дня, несмотря на раздражители, которые могли вывести вас из себя. Вы оглядываетесь на свои достижения за день и обнаруживаете, что выполнили больше задач с гораздо меньшими усилиями, чем раньше. Вы рады, что решили вести более осознанную жизнь.

Вы практикуете короткую медитацию осознанности в постели, чтобы подготовить себя к спокойному омолаживающему сну.

На следующее утро вы просыпаетесь отдохнувшим и полным энергии.

Глава 14. Осознанность интуиции

Инструмент 14.1. Настрой на интуицию

Инструмент 14.2. Медитация “Осознанность интуиции”

Инструмент 14.3. Запись в дневник сведений об осознанности интуиции

Инструмент 14.1. Настрой на интуицию

ОБОСНОВАНИЕ. Важным аспектом осознанности является способность настраиваться на свою интуицию, свою внутреннюю мудрость. Интуиция часто проявляется как шестое чувство, некое “внутреннее чутье” того, что, как мы позже выясняем, оказывается абсолютно точным. Данный инструмент дает представление о том, что такое интуиция, и укрепляет способность настраиваться на нее, более точно интерпретировать ее и доверять ей.

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКА. Используйте раздаточный материал к этому инструменту, чтобы обсудить с клиентом определение интуиции и выяснить, что он об этом думает. Выполните вместе с ним процедуру настроя на интуицию, описанную в раздаточном материале 14.1А, а затем воспользуйтесь раздаточным материалом 14.1Б, чтобы помочь ему понять, как его интуиция работает.

РЕКОМЕНДАЦИИ. Обсудите с клиентом, какую роль интуиция играет в его жизни. Узнайте, как он настраивается на свою интуицию, и выясните, каким образом информация от нее поступает к нему, например через физические ощущения, во сне или просто как знание, пришедшее само по себе. Обсудите с клиентом, как он может чаще использовать свою интуицию.

Раздаточный материал к инструменту 14.1А

НАСТРОЙ НА ИНТУИЦИЮ

Существует множество определений интуиции.

- Прямое восприятие истины или факта, не зависящее от какого-либо процесса рассуждения или предыдущего знания.
- Способность иметь быстрое и точное представление о чем-либо.
- Появление в сознании точной информации о внешнем мире, которая, как можно показать, поступила не через пять органов чувств и не через перераспределение содержимого, сохраненного в памяти [9].
- Напишите свое определение здесь:

Интуиция может проявлять себя разными способами.

- Как ощущение “предупреждения” в отношении кого-то, кого мы только что встретили, или чего-то, что мы собираемся сделать, или какого-то решения, которое мы пытаемся принять.
- Как “информация”, которую мы не могли получить логически. Мы просто это чувствуем или знаем.
- Как предупреждение об опасности.

Как вам помогала интуиция ранее?

Мы можем воспринимать интуицию следующим образом:

- как физическое ощущение;
- как “внутреннее чувство”;
- как знание;
- как предчувствие;
- как сон.

Как проявляла себя ваша интуиция?

Интуитивные ощущения могут приходить к нам по-разному:

- однократно и мгновенно, за долю секунды;
- неоднократно, пока мы не “получим это”.

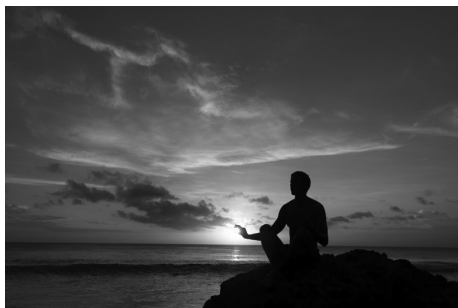
Раздаточный материал к инструменту 14.1Б

ИНТУИЦИЯ: ВВОДНЫЙ КУРС

Чтобы развить свою интуицию, сначала следует принять решение сосредоточиться на ней и изучить, как она у вас проявляется. Необходимо научиться понимать “язык”, на котором ваша интуиция говорит с вами. Интуиция может проявляться в виде чувств, эмоций, знаний и догадок. Она может проявлять себя в словах, которые вы слышите от других. Она может использовать символы для связи с вами. Она может прийти к вам через сны.

Подумайте о том, как работает ваша интуиция. Фантазируйте, визуализируйте и используйте свое воображение. Найдите тихое место, очистите свой разум и погрузитесь в себя. Попросите ответ на вопрос или подсказку о трудном решении, в отношении которого вам нужна помощь. Будьте терпеливы. Накормите свою интуицию имеющейся у вас информацией об актуальной проблеме, а затем позвольте ей в подсознании “вариться до готовности”. Ищите символические признаки интуитивных ответов. Ежедневно записывайте в дневник, в каком совете вы нуждаетесь и какие мысли появляются в течение дня. Получив ответы, не забудьте выразить благодарность. И ведите дневник снов, чтобы понять, как подсказки могут приходиться к вам через них.

Медитируйте, чтобы лучше войти в контакт со своей интуицией. Медитируя, вы успокаиваете свой беспокойный ум и позволяете интуиции течь свободнее. Медитация помогает вам и вашему рациональному уму освободить ей дорогу. Попросите ответов или указаний, а затем храните покой и молчание, прислушиваясь к тому, что появится.



Изучайте свою интуицию. Узнайте, как ваша интуиция работает наилучшим образом. Следите за тем, какие “догадки” оказались наиболее точными. Выясните, в каких областях ваша интуиция работает лучше всего, и доверяйте ей, когда ваш опыт подсказывает, что она, скорее всего, не ошибается. Например, может оказаться так, что ваша интуиция всегда права в отношении людей, но не в отношении того, в очередь к какой кассе лучше встать в магазине.

Играйте с ней. Получайте удовольствие. Ваша интуиция работает всегда, независимо от того, настроены вы на нее или нет. Вы будете удивлены, узнав, как часто вы уже использовали ее.

Инструмент 14.2. Медитация “Осознанность интуиции”

ОБОСНОВАНИЕ. Один из эффективных способов настроиться на интуицию — практиковать медитацию, которая помогает соединиться со своей внутренней мудростью, или интуицией. В этом инструменте приведен пример подобной направляемой медитации, которая сначала помогает расслабиться, а затем открыться для общения со своей внутренней мудростью.

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКА. Обсудите тему интуиции с клиентом — что это такое, почему она важна, чем она может быть полезна и как она может проявлять себя (подробнее об этом см. в инструменте 14.1). Объясните, что медитация “Осознанность интуиции” предназначена для того, чтобы помочь ему открыться для общения и настроиться на собственную интуицию. При выполнении упражнения прочитайте клиенту текст этой направляемой медитации, приведенный в раздаточном материале к данному инструменту.

РЕКОМЕНДАЦИИ. Обсудите, что произошло с клиентом во время этой медитации. Удалось ли ему расслабиться? Был ли у него вопрос к белой доске? Получил ли он ответ? На белой доске появилась картинка или для общения использовались слова? Что он делал, чтобы оставаться сосредоточенным? Какие у него возникли мысли, чувства, мысленные образы, телесные ощущения, запахи, звуки, цвета или воспоминания? Почувствовал ли он, что получил сообщение изнутри? Слышал ли он это сообщение раньше?

Раздаточный материал к инструменту 14.2

МЕДИТАЦИЯ “ОСОЗНАННОСТЬ ИНТУИЦИИ”

Сядьте на стул и займите удобное положение, выпрямив спину и поставив ступни на пол, — ноги не скрещены, спина мягко опирается на спинку стула, руки разведены по сторонам и свободно лежат на бедрах ладонями вверх. Сделайте глубокий очищающий вдох через нос, считая до четырех. Выдохните через рот, считая до восьми, и на выдохе расслабьте свой ум. Сделайте еще один глубокий вдох и вдохните исцеляющую энергию, а на выдохе расслабьте все тело. Теперь позвольте своему дыханию стать легким и автоматическим.

Потратьте некоторое время, чтобы хорошо расслабить тело. Начните с концентрации на пальцах ног. Обратите внимание, что там ощущается. Наполните пальцы ног теплом и любящей добротой. Затем сосредоточьтесь на своих ногах, включая икры и голени, колени, бедра. Снова просто обратите внимание на то, что там есть, и пошлите нежные и любящие мысли своим ногам. Сосредоточьтесь на нижней части тела. Обратите внимание на любое напряжение, которое может присутствовать здесь, и отпустите его. Вам оно просто не нужно. Позвольте ему стечь вниз по бедрам, через колени, икры и голени к ступням, а затем — через кончики пальцев ног прямо на пол. Перенесите свое осознание на живот и брюшную полость. Опять же, просто обратите внимание на то, что там есть, и позвольте всему, что должно уйти, вытекать с каждым вдохом. Обратите внимание на спину, включая нижнюю ее часть, среднюю часть, верхнюю часть и плечи. Сюда поступает много всего, что вам просто не нужно. Позвольте этому течь вниз через ягодичи, ноги, ступни, через кончики пальцев ног прямо на пол.

Сосредоточьтесь на области груди, включая легкие и сердце. Намеренно вдохните и наполните легкие облаком целительной энергии. На выдохе отпустите все, что должно уйти. Представьте, что вы дышите через сердце, при каждом вдохе наполняя его чувством признательности или благодарности. Позвольте этому чувству наполнять ваше сердце, а оттуда растекаться по всему телу. Сосредоточьтесь на своих руках и кистях. Обратите внимание на то, что в них есть, и отпустите все, что должно уйти. Позвольте этому течь от ваших плеч вниз по рукам, локтям, запястьям, кистям и через кончики пальцев непосредственно на пол. Обратите внимание на шею и горло. Вдохните, наполните эту область целительной энергией и почувствуйте легкое облегчение на выдохе. Поместите язык на дно рта за зубами и расслабьте челюсть. Пусть она упадет и свободно повиснет, полностью расслабившись. Сосредоточьтесь на своем лице, включая щеки, глаза и лоб. Напрягите все имеющиеся на нем мышцы. Сожмите их, туго, туго, туго. Отпустите напряжение. Почувствуйте разницу между их напряжением и расслаблением. Сосредоточьтесь на коже головы ото лба и ушей вверх до темени и вниз до основания в области шеи. Опять же, просто обратите внимание на то, что там есть, и отпустите все, что должно уйти. Сделайте глубокий очищающий вдох и наполните все тело и голову облаком целительной энергии. На выдохе отпустите все, чему еще требуется уйти. Отпустите это. Вам оно просто не нужно.

Представьте, как белый свет падает сверху на ваше тело, наполняя голову и тело исцеляющей энергией, спускаясь по шее и горлу, вниз по позвоночнику, позвонок за позвонком. Стекая вниз, он сияет перед вами, насколько хватает глаз, и позади вас, и рядом с вами, куда ни глянь. Он стекает вниз через ваши ноги и через ступни прямо в землю. Наполняя вас, он согревает, очищает, проясняет и исцеляет. Этот свет соединяет вас со Вселенной и одновременно с Землей. Он соединяет внутреннее с внешним и с творением.

Пока ваше тело наслаждается этим чувством умиротворения и расслабления, представьте, что вы идете по тропинке. Вы подходите к воротам сада, которые были оставлены открытыми для вас. Вы входите в сад, закрываете за собой ворота и находите удобное место, чтобы присесть среди красоты и покоя этого великолепного места. Вы закрываете глаза и уходите внутрь себя.

Вы устанавливаете намерение соединиться и общаться со своей интуицией. Вы сосредоточиваете свое осознание на том, что приходит из этого спокойного, тихого места внутри вас. Можете представить пустую белую доску перед собой. Если у вас есть вопрос, на который вы хотите получить ответ, напишите его на доске и ждите ответа. Если у вас нет вопросов, просто сидите тихо. В любом случае обращайтесь внимание на возникающие мысли, чувства, мысленные образы, телесные ощущения, запахи, звуки, цвета или воспоминания. Позвольте себе контакт со своим внутренним знанием. Настройтесь. Обратите внимание, если на доске что-то будет написано для вас. Если хотите, попросите руководства. Спросите о знаках, которые помогут вам соединиться с внутренней мудростью и интуицией. А затем расслабьтесь и ждите. Просто будьте здесь и сейчас. Если ваш разум блуждает, мягко верните его к вашему намерению соединиться с интуицией.

Терпеливо ждите, смотрите и слушайте. Будьте бдительны к тому, что вам представится. Обратите на это внимание и поверьте, что вы получаете именно то, что вам нужно знать прямо сейчас.

Две минуты безмолвия. (*Примечание: при необходимости продолжительность этого периода тишины можно изменить.*)

Теперь, когда вы соединились со своей интуицией и получили важные сообщения и указания, будьте благодарны за то, что вы все лучше и лучше осознаете свою интуицию. Мысленно медленно встаньте и тихо идите по саду к воротам. Откройте их, выйдите и оставьте их открытым, какими вы их нашли. Пройдите по дорожке и вернитесь в комнату, где вы находитесь, принеся с собой мир и мудрость, которые обрели в саду. Можете открыть глаза, когда будете готовы.

Инструмент 14.3. Запись в дневник сведений об осознанности интуиции

ОБОСНОВАНИЕ. Способность пользоваться интуицией кажется врожденным навыком, но его часто игнорируют. Записи о том, как проявляется интуиция и как можно более эффективно настроиться на нее, помогут клиенту лучше осознавать интуитивные сообщения и научиться им доверять.

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКА. Попросите клиента записать в дневник ответы на вопросы, приведенные в раздаточном материале к данному инструменту.

РЕКОМЕНДАЦИИ. Вместе с клиентом просмотрите его ответы на предложенные в раздаточном материале вопросы и обсудите возникшие у него мысли, когда он делал эти записи в дневнике. Поинтересуйтесь, какую роль в его жизни играет интуиция. Проанализируйте, как интуиция клиента общается с ним. Поговорите о том, насколько инструменты достижения осознанности к интуиции повысили его способность настраиваться на свою интуицию.

Раздаточный материал к инструменту 14.3

ЗАПИСЬ В ДНЕВНИК СВЕДЕНИЙ ОБ ОСОЗНАННОСТИ ИНТУИЦИИ

Что записать в дневник

- Какую роль в вашей жизни играет интуиция?
- Приведите несколько примеров, когда ваша интуиция была точна.
- Было ли что-то, в чем ваша интуиция ошиблась?
- В каких случаях вы следовали своей интуиции?
- Что случилось, когда вы следовали ей?
- Когда вы игнорировали свою интуицию?
- Что случилось, когда вы игнорировали ее?
- Что помогает вам настроиться на свою интуицию?
- Как ваша интуиция общается с вами?
- Вы доверяете своей интуиции?
- Что поможет вам доверять ей больше?
- В чем ваша интуиция помогает вам больше всего?
- Ваша интуиция общается с вами через сны?
- Пробовали ли вы вести дневник сновидений, и если да, то как это вам помогло?

Глава 15. Осознанность движений

Инструмент 15.1. Медитация “Осознанность движений”

Инструмент 15.2. Неподвижность

Инструмент 15.3. Медитация “Медленная ходьба”

Инструмент 15.4. Медитация при ходьбе

Инструмент 15.1. Медитация “Осознанность движений”

ОБОСНОВАНИЕ. Многим людям трудно долго сидеть неподвижно, особенно если у них СДВГ, повышенная тревожность или хронические боли. Инструмент “Осознанность движений” предоставляет им возможность практиковать осознанность, преодолевая препятствия, связанные с их затруднениями при необходимости сидеть на месте. Для большего разнообразия это упражнение можно заменять сидячей медитацией.

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКА. Используя раздаточный материал к данному инструменту в качестве руководства, проведите клиента через последовательность движений, предлагаемых в данном упражнении. Напоминайте ему о необходимости обращать внимание на то, как меняются ощущения в его теле, когда он двигается. Если будет нужно, замените предлагаемый набор движений более подходящим для конкретного клиента. Расширьте это упражнение, включив в него танцевальные движения. Попробуйте выполнить это упражнение с музыкальным сопровождением или просто отбивая ритм на любом ударном инструменте. Попросите клиента отметить, где он чувствует музыку в своем теле.

РЕКОМЕНДАЦИИ. Расспросите клиента о том, как его тело двигалось при выполнении различных движений. Обсудите, что ему удалось заметить в своем теле во время этих движений. Насколько отличались его телесные ощущения при разных движениях? О чем он думал во время движения? Как он справлялся с отвлекающими факторами? Ему было легче оставаться сосредоточенным в движении или в неподвижном состоянии?

Раздаточный материал к инструменту 15.1

МЕДИТАЦИЯ “ОСОЗНАННОСТЬ ДВИЖЕНИЙ”

Давайте выполним медитацию “Осознанность движений”. Сядьте и закройте глаза. Сидите прямо, поставив ноги на пол, а руки положив на колени. Наклонитесь вправо. Обратите внимание на то, что чувствует ваше тело, когда вы перемещаете свой вес. Чем сейчас ваше правое бедро на ощупь отличается от левого? Появилось ли чувство растяжения в левом бедре и талии? Медленно выпрямитесь, немного задержитесь, а затем наклонитесь влево. Обратите внимание на то, как ваше тело чувствует себя в этом положении. Отметьте, что изменилось в левом бедре, поскольку на него теперь приходится больше веса. Изменились ли ощущения в правом бедре?

Медленно покачайтесь вперед и назад. Обратите внимание на ощущения в своем теле. Продолжайте раскачиваться. Обратите внимание на ощущения в нижней части спины от сидения на стуле. Что сейчас делают ваши ноги? Как ваша голова справляется с движением вперед-назад? Головокружения нет? Куда направлен ваш взгляд?

Станьте прямо, руки по бокам. Обратите внимание на то, какие ощущения присутствуют в плечах, когда руки опущены вдоль тела. Отметьте, как ваш вес ощущается в ногах.

Поднимите прямые руки над головой. Обратите внимание на ощущения в руках, когда вы их поднимаете и выпрямляете. Вы почувствовали растяжение мышц? Руки сейчас напряжены или расслаблены? Их положение вам кажется удобным или неудобным? Опустите руки на плечи. Как они теперь ощущаются?

Двигайте руками вверх и вниз, как будто поднимаете штангу. Обратите внимание, что изменяется в ваших ощущениях, когда вы повторяете эти движения.

Опустите руки. Наклонитесь вправо и перенесите вес на правую ногу. Что вы можете отметить в ощущениях в правой ноге? А что можно сказать о левой? Выпрямитесь и сделайте паузу. Обратите внимание, как изменились ощущения в ступнях, ногах и теле. Наклонитесь влево и снова отметьте свои ощущения в ступнях, голениках, бедрах, спине, плечах, руках и шее при выполнении этого движения.

Теперь начните плавно покачиваться вперед-назад, слева направо и справа налево. Продолжайте покачиваться, обращая внимание на то, что чувствует ваше тело, когда раскачивается. Двигайтесь то медленно, то быстро. Раскачивайтесь то широко, то чуть-чуть. Продолжайте наблюдать за ощущениями в своем теле и за тем, как эти ощущения меняются, когда вы выполняете указанные движения.

Остановитесь, выпрямитесь и вытяните правую руку вперед, а левую — за спину. Обратите внимание на то, как чувствуют себя ваши руки. Теперь поменяйте положение рук, отведя правую руку назад, за спину, а левую вытянув вперед. Снова обратите внимание на возникшие в них ощущения. Раскачивайте ими назад-вперед в этих пределах, спереди назад и обратно. Наслаждайтесь ритмом этого движения, пока ваши руки двигаются вперед-назад, и пусть они касаются вашего живота и спины, когда останавливаются и меняют направление движения. Что вы замечаете, когда выполняете это раскачивание рук какое-то время? Что-то меняется? Движения кажутся вам легче, тяжелее, успокаивающими или раздражающими?

Остановите движение рук и опустите их, отметив, как ощущается это изменение. Медленно сядьте, обращая внимание на то, каково это — сидеть и снова перенести вес тела на ягодицы.

Инструмент 15.2. Неподвижность

ОБОСНОВАНИЕ. Способность сидеть неподвижно и ощущать полную тишину является новинкой для многих клиентов, однако это важный навык осознанности. В данном инструменте объясняется, как выполняется краткая медитация, позволяющая испытать неподвижность, наблюдая и не реагируя.

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКА. Объясните клиенту, что одним из компонентов осознанности является способность сидеть и ощущать неподвижность тела и ума. Используйте раздаточный материал к данному инструменту, чтобы провести с клиентом краткую медитацию с целью помочь ему практиковать неподвижность.

РЕКОМЕНДАЦИИ. Помогите клиенту разобраться в том, на что была похожа эта медитация для него. Ему было трудно усидеть на месте? Испытывал ли он потребность или побуждение почесать зудящее место? Как он сопротивлялся желанию двигаться? Что он заметил в своем теле в тишине неподвижности? Какие мысли у него возникли? Испытывал ли он какие-либо эмоции? Находит ли он эту медитацию успокаивающей? Он чувствовал беспокойство? Сохранять неподвижность со временем ему становилось труднее или легче?

Раздаточный материал к инструменту 15.2**НЕПОДВИЖНОСТЬ**

Давайте попрактикуемся в настройке на тишину и неподвижность ума и тела.

Эту медитацию можно выполнять в любом положении, важно лишь то, чтобы вы чувствовали себя в нем наиболее комфортно. Примите это положение. Закройте глаза и сделайте глубокий вдох животом через нос и выдох через рот, как будто медленно задуваете свечу. Затем просто дышите нормально, не изменяя ритм дыхания.

Представьте, что кто-то осыпал вас ледяной пылью, и обратите внимание на то, как вы себя чувствуете, когда ваше тело становится совершенно неподвижным. Обратите внимание, как все в вас постепенно успокаивается. Просто сидите с этим чувством тишины. Обратите внимание на свое дыхание. Осознавайте побуждения и ощущения в своем теле. Если чувствуете зуд, просто заметьте его и отпустите, сосредоточив внимание на другой части тела, которая не чешется. Если почувствуете побуждение изменить положение либо пошевелить рукой или ногой, опять же, просто заметьте это побуждение, отпустите его и сосредоточьте внимание на другой части тела, которая чувствует себя комфортно. Если вы заметили мысль, которая не связана с этой тишиной, признайте ее, примите и отпустите. Верните внимание к своей неподвижности.

Представьте, что ваш разум успокаивается, когда ваше тело делает то же самое. Заметьте, что испытывая эту неподвижность, вы начинаете ощущать тишину, спокойствие, почти как будто плывете в невесомости. Не забывайте дышать. Наполните свое тело облаком целительной энергии. Если в какой-либо части тела начнет ощущаться неудобство, сделайте глубокий вдох и наполните ее целительным воздухом. На выдохе отпустите все, что должно из нее уйти.

Продолжайте этот процесс, пока не проведете в неподвижности 2 мин. (При необходимости это время можно изменять.)

Инструмент 15.3. Медитация “Медленная ходьба”

ОБОСНОВАНИЕ. Медитация при ходьбе — отличная альтернатива сидячей медитации. Она помогает сосредоточиться на своих телесных ощущениях, когда вы идете медленно и осознанно. Медитация при ходьбе — это созерцательная практика, в которой основное внимание уделяется собственно процессу ходьбы. Это не размышления или визуализации на какую-либо тему во время ходьбы (это другая форма медитации при ходьбе). Здесь предполагается осознанное внимание к мышцам вашего тела, постановке ног, поддержанию равновесия и движению. Медитация при ходьбе имеет давнюю традицию в буддизме. Ее можно практиковать где угодно. Также ее можно практиковать во время прогулки по лабиринту.

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКА. Объясните клиенту, что медитация “Медленная ходьба” — это созерцательная практика, предполагающая внимание к каждой детали его движений при ходьбе. Отведите клиента в такое место, где у него будет возможность пройти хотя бы 20–30 шагов, а затем зачитайте ему текст направляемой медитации “Медленная ходьба”, приведенный в раздаточном материале к данному инструменту, пока он будет следовать вашим инструкциям. Выполняйте упражнение вместе с ним. Поощряйте его практиковать эту технику всякий раз, когда он куда-либо идет, даже если это будет очередное посещение туалета.

РЕКОМЕНДАЦИИ. Обсудите с клиентом, как он воспринял выполнение медитации “Медленная ходьба”. Трудно ли ему было идти так медленно? Оставался ли он сосредоточенным на всем ее протяжении, и, если нет, что его отвлекало? Как он переориентировался на задание идти тем или иным образом? Что он заметил в своем теле во время медленной ходьбы? Стало ли его сознание более спокойным? Успокоился ли его хлопотливый мозг? Удалось ли ему сохранять присутствие здесь и сейчас на всем протяжении медитации?

Раздаточный материал к инструменту 15.3

МЕДИТАЦИЯ “МЕДЛЕННАЯ ХОДЬБА”

В медитации “Медленная ходьба” необходимо сосредоточиваться на выполнении каждого отдельного шага и на ощущениях в теле во время движения. Поскольку ходьба является частью нашей повседневной жизни, медитация при ходьбе — отличный способ расширить практику осознанности. Практиковать ее можно где угодно и когда угодно. Эта медитация может помочь вам почувствовать связь с землей и полностью присутствовать в своем теле. Она может помочь успокоить хлопотливую болтовню вашего ума и достичь более четкого присутствия в настоящем. Для выполнения этого упражнения найдите место, где есть возможность пройти вперед и назад по крайней мере по 10–20 шагов. Можно тренироваться в помещении, на прогулке на улице и даже на беговой дорожке. Держите руки неподвижно либо за спиной, либо опустив их.

На мгновение обратите внимание на свое дыхание, на то, как воздух входит и выходит без усилий с вашей стороны. Встаньте, равномерно распределите свой вес между обеими ногами и воспринимайте ощущения от стояния. Переместите фокус внимания на тело. Осознавайте контакт с землей, давление и напряжение.

Обратите внимание на то, каково это — стоять.

Ощутите, как все части вашего тела участвуют в стоянии, включая ступни, лодыжки, голени, бедра, живот, грудь, спину, плечи и руки.

Плавно наклонитесь влево.

Обратите внимание на то, что ощущается по-другому, когда вы переносите весь свой вес на левую ногу. Отметьте новые ощущения в левой стопе, голени, бедре, спине, шее и руках. Обратите внимание на изменение ощущений в правой ступне, голени и бедре. Заметьте различия между ощущениями в двух сторонах вашего тела.

Наклонитесь вправо.

Обратите внимание, как меняются ощущения в теле по мере переноса веса с одной ноги на другую. Обратите внимание на правую ступню, голень и бедро, а затем — на левую ступню, голень и бедро.

Медленно и осознанно поднимите правую ногу, перенесите ее вперед и шагните на нее. Перенесите свой вес на правую ногу и снимите вес с левой ноги. Обратите внимание на ощущения в правой ноге, когда она несет весь ваш вес. Сравните это с ощущениями в левой ноге, когда вес с нее уже снят.

Медленно и осознанно поднимите левую ногу, перенесите ее вперед, поставьте на землю и осторожно перенесите на нее свой вес.

По очереди повторяйте этот цикл с каждой ногой, помня о том, как каждая часть вашего тела участвует в ходьбе. Обращайте внимание на ощущения в ступнях, голени, бедрах, спине, животе, груди, плечах, шее, руках и голове.

Повторяя этот цикл, можете мысленно произносить: “Поднять, перенести, поставить”.

Удерживайте внимание на процессе ходьбы. Если ум блуждает, не переживайте, это нормально. Как только вы это заметите, мягко верните внимание к выполнению упражнения и ощущениям от ходьбы.

Во время ходьбы позвольте своему весу плавно перемещаться из стороны в сторону. Настройтесь на движение и ощущения в своем теле.

Медленно продвигаясь вперед, мысленно повторяйте: “Ходьба, ходьба”. Если дальше идти некуда, развернитесь и пойдите в обратном направлении.

Начните идти быстрее, сохраняя тот же процесс подъема, перенесения и опускания ноги. Обратите внимание на то, что чувствует тело теперь, когда вы стали идти быстрее. Чем эти ощущения отличаются от ощущений во время медленной ходьбы?

Обратите внимание на вес ваших рук и плеч во время ходьбы.

Цель этой медитации состоит в том, чтобы ходить осознанно. Осознавайте ощущения при ходьбе, удерживайте внимание на всех ее аспектах. Обратите внимание, как в процессе медитации ваш ум начинает успокаиваться и очищаться.

Снова начните идти очень медленно. Затем пойдите быстрым шагом. Старайтесь двигаться тихо, как индейцы по лесу, чтобы не издавать ни звука. А теперь топайте при ходьбе. Обратите внимание на изменения в ощущениях.

Поиграйте с разными вариантами ходьбы. Помните о необходимости удерживать фокус внимания на сохранении осознанности во время ходьбы.

Когда закончите, проведите быстрое сканирование всего тела. Обратите внимание, как это теперь воспринимается — быть в неподвижности. Обратите внимание на ясность ума. Наслаждайтесь спокойствием. Возьмите эти ощущения с собой, когда вернетесь к своему дню.

Практикуйте медитацию “Медленная ходьба” так часто, как только можете, шагая туда-сюда в течение дня. Сделайте привычкой осознанно ходить каждый день, выбрав определенное время для этой практики. Можете практиковаться по дороге в ванную или каждый раз, когда идете к машине, или во время прогулки на свежем воздухе и даже в тренажерном зале. Не поддавайтесь желанию “думать, думать, думать”, пока вы идете или прогуливаетесь. Позвольте проявиться ясности, которая возникает, когда вы выбираете сосредоточенность на самой ходьбе.

Инструмент 15.4. Медитация при ходьбе

ОБОСНОВАНИЕ. В данном инструменте представлены еще два типа медитации во время ходьбы. Первый вариант — когда внимание сосредоточивается на окружении, а второй — когда вы фокусируетесь на размышлениях над конкретной темой или проблемой. В обоих случаях используется процесс установки намерения сосредоточиться (в первом случае — на окружении, во втором — на определенной теме), замечая и отбрасывая отвлекающие мысли и чувства, а затем возвращая внимание к выбранной цели.

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКА. Объясните клиенту, что это навык осознанности, который он может практиковать в любое время, когда отправляется на прогулку. Обсудите с ним оба типа медитации при ходьбе, подробно описанные в раздаточном материале к данному инструменту, и предложите ему попробовать применить их во время прогулки. Прогуляйтесь с ним, чтобы потренировать его в этой практике.

РЕКОМЕНДАЦИИ. Поинтересуйтесь у клиента, когда и где он практиковал медитацию во время ходьбы. Помогите ему обдумать, как он воспринял эти медитации. Какой тип ему понравился больше? Удалось ли ему сохранять сосредоточенность на все время практики? Что его отвлекало? Как полученный им опыт соотносится с выполнением сидячей медитации? Заметили ли он что-нибудь новое в своем окружении? Как он чувствовал себя эмоционально и физически, когда заканчивал выполнение практики? Замечали ли он чувство соединенности или заземления, когда практиковал сосредоточение на окружении? Насколько сложно ему было выбрать тему для медитации и сосредоточиться на ней? Возникали ли у него какие-либо полезные идеи, когда он выполнял эту медитацию?

Раздаточный материал к инструменту 15.4

МЕДИТАЦИЯ ПРИ ХОДЬБЕ

Тип 1. Сосредоточиваемся на окружении

Прежде чем начать прогулку, установите намерение обращать внимание на все, что будет вас окружать. Если вы идете по улице, можете начать с наблюдения за поверхностью, по которой вы идете, и за тем, как ваши ноги чувствуют себя во время ходьбы по ней. Затем оглянитесь вокруг. Обратите внимание на погоду, температуру воздуха, наличие ветра, небо и облака. Обратите внимание на деревья, их листья, кору и ветки. Сосредоточьтесь на цветах, траве, лужайках, озере или ручье. Обратите внимание на животных: белок, собак, кошек или птиц. Прислушайтесь к звукам. Обратите внимание на аромат или любые запахи, с которыми вы сталкиваетесь. Если вы находитесь в городской среде, поищите естественную красоту везде, где ее можно найти, например деревья, высаженные вдоль тротуара, цветочные горшки, сады и парки. Также сосредоточьтесь на зданиях, улицах, предприятиях, автомобилях, автобусах, грузовиках, самолетах, поездах и людях. Обратите внимание на цвета, звуки и энергию вокруг вас.

Всякий раз, заметив, что вы думаете не о том, что вас окружает, просто мягко верните внимание к тому, что вы видите вокруг себя.

Продолжайте этот процесс, пока не завершите прогулку.

Тип 2. Вдумчивая прогулка

Выберите тему, идею, концепцию или проблему, которую вы хотите обдумать во время прогулки. Установите намерение думать об этом как о цели вашего внимания. Отправьтесь на прогулку. Держите намеченную тему в уме. Каждый раз, когда замечаете, что думаете о чем-то другом, просто примите это и верните свое внимание к намеченной теме. Следите за своим окружением в целях безопасности. Используйте шаги как постоянное напоминание о необходимости сохранять сосредоточенность, как вы и намеревались.

Продолжайте этот процесс, пока не завершите прогулку.

Глава 16. Использование звуков

Инструмент 16.1. “А-а-х” вместо “Ом”

Инструмент 16.2. Музыка

Инструмент 16.1. “А-а-х” вместо “Ом”

ОБОСНОВАНИЕ. Мантра — это слово или фраза, которая повторяется или поется во время некоторых видов медитации. В качестве мантры в таких случаях часто используются слоги “Ом” и “А-а-х”. Согласно Шри Шиве Баба [3], просветленному индийскому гуру, “А-а-х” — это звук творения, высвобождающий невероятную энергию радости, созидания и исцеления. Уэйн Дайер [22] утверждает, что звук “А-а-х” в разных вариациях присутствует во многих именах Бога по всему миру (например, *Яхве*, *Будда*, *Аллах*, *Кришна*, *Ра* и др.). С другой стороны, по данным Американского общества медитации [56], слог “Ом”, произносимый как “Аум”, является универсальным звуком и содержится во всем и в каждом слове. Когда вы повторяете мантру, все ваши клетки вибрируют на той же частоте, что и звуки мантры. Настроившись на эту вибрацию, вы соединяетесь со всем, что резонирует с ней на данном плане всего сущего. Слог “Ом” заряжает энергией, успокаивает и исцеляет. Данный инструмент знакомит клиента с двумя этими звуками и предоставляет ему возможность попрактиковаться в их использовании и сравнении.

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКА. Объясните клиенту теоретическое обоснование использования двух слогов, “А-а-х” и “Ом”, в качестве мантры. Попросите его присоединиться к вам на вдохе и спеть “А-а-х” на выдохе. Повторите это несколько раз. Попросите его продолжать тянуть этот звук, насколько хватит его дыхания, а затем всякий раз, когда ему это потребуется, делать быстрый вдох и продолжать пение. Когда в таком пении участвует сразу несколько человек, звук “А-а” продолжает звучать до тех пор, пока они не сделают вдох одновременно. Попросите клиента настроиться на этот звук и на то, что он замечает внутри себя, когда поет “А-а-а...” Попросите его сделать то же самое с мантрой “О-ом” вместо “А-а-х”. Объясните клиенту, что любой из этих звуков он может использовать, либо начиная или заканчивая какую-то медитацию, либо рассматривая его пение в качестве медитации как таковой.

РЕКОМЕНДАЦИИ. Попросите клиента проанализировать, что он чувствовал, когда пел каждый из этих звуков. Заметил ли он какие-либо различия в том, что возникало в его ощущениях при произнесении этих двух звуков? Какой звук он предпочел бы и почему? Обсудите с клиентом, как он может использовать эти звуки в своей практике осознанности.

Инструмент 16.2. Музыка

ОБОСНОВАНИЕ. Музыка часто называют универсальным языком. Люди всех культур по всему миру наслаждаются ею и реагируют на нее. При этом музыка часто вызывает сходные реакции у многих людей независимо от их происхождения. Осознанное восприятие музыки можно использовать, чтобы помочь людям шире практиковать осознанность, в данном случае установив намерение прослушать музыкальное произведение и отметить все, что им удастся, в отношении самой музыки и их ощущений при ее прослушивании.

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКА. Включите запись музыкального произведения и попросите клиента послушать ее и обратить внимание на стиль музыки, его ощущения от прослушивания и на то, что ему понравилось или не понравилось. Можете предложить ему встать и потанцевать под музыку. Попросите клиента отметить, где он чувствует музыку в своем теле. Включите музыкальное произведение другого стиля и попросите клиента выполнить то же упражнение. Подбирайте музыкальные произведения так, чтобы они были достаточно контрастными. Например, сначала включите спокойное мелодичное произведение из классики, а затем — что-нибудь тяжелое.

РЕКОМЕНДАЦИИ. Предложите клиенту обсудить его ощущения при прослушивании музыки. Что возникло в его сознании? Какие мысли, чувства или воспоминания вызвала эта музыка? Где он ощущал музыку в своем теле? Насколько легко ему было сохранять сосредоточенность на музыке? Что изменилось в его осознании, когда зазвучало второе произведение?

Часть IV

**ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ
ИСПОЛЬЗОВАНИЯ НАВЫКОВ
ОСОЗНАННОСТИ ПРИ КОНКРЕТНЫХ
РАССТРОЙСТВАХ**

Глава 17. Расстройства настроения

ДЕПРЕССИЯ

Инструмент 17.1. Свобода от депрессии сейчас

Инструмент 17.2. Найдите мысль, которая кажется вам лучше

ТРЕВОЖНОСТЬ

Инструмент 17.3. Снижение и устранение тревоги

Инструмент 17.4. Переключение канала

ПАНИЧЕСКИЕ АТАКИ

Инструмент 17.5. Прерывание и предотвращение панической атаки

ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОЕ СТРЕССОВОЕ РАССТРОЙСТВО

Инструмент 17.6. Снижение симптомов посттравматического стрессового расстройства

Инструмент 17.7. Хевенинг

ОБСЕССИВНО-КОМПУЛЬСИВНОЕ РАССТРОЙСТВО

Инструмент 17.8. Повышение осведомленности об обсессивном мышлении

Инструмент 17.9. Снижение навязчивого мышления и компульсий

БИПОЛЯРНОЕ РАССТРОЙСТВО

Инструмент 17.10. Осознавание настроения

Инструмент 17.11. Стабилизация настроения

ДЕПРЕССИЯ

Инструмент 17.1. Свобода от депрессии сейчас

ОБОСНОВАНИЕ. Практика осознанности состоит в том, чтобы без суждений обращать внимание на что-то конкретное в настоящий момент [46]. Когда кто-то переживает депрессию, его мысли, как правило, хронически негативны, и он видит все через негативный фильтр. Данный инструмент предоставляет технику для повышения осведомленности о негативных мыслях и переключения внимания на то, что в настоящий момент кажется более привлекательным.

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКА. Если ваш клиент в депрессии, попросите его обратить внимание на содержание своих мыслей, чтобы выяснить, не являются ли эти мысли хронически негативными. Объясните ему, как негативные мысли приводят к негативным чувствам, и спросите, случается ли с ним такое. Скажите клиенту, что данный навык осознанности предлагает технику, которую он сможет использовать в любой момент, когда заметит, что чувствует себя подавленным, чтобы изменить шаблон его негативных мыслей и изменить свое настроение на более нейтральное или позитивное. Если повторять этот процесс снова и снова, он медленно перенастраивает мозг так, чтобы тот автоматически поддерживал в мыслях более позитивный настрой. Чтобы провести клиента через направляемую медитацию “Свобода от депрессии сейчас”, используйте ее текст, приведенный в раздаточном материале к данному инструменту.

РЕКОМЕНДАЦИИ. Попросите клиента внимательно проанализировать все то, что он заметил во время выполнения этой медитации. Замечал ли он мысли? Они были отрицательными? Если да, то смог ли он их “надуть и лопнуть”? Негативные мысли повторялись? Сумел ли клиент придумать что-нибудь более приятное? Каково ему было сосредоточиваться на чем-то в своем окружении? Что он заметил в отношении своего настроения? Как оно изменялось, когда он выполнял медитацию? Поощряйте клиента использовать этот процесс каждый раз, когда он чувствует себя подавленным.

Раздаточный материал к инструменту 17.1

СВОБОДА ОТ ДЕПРЕССИИ СЕЙЧАС

Примите удобное положение и сделайте глубокий вдох через нос на счет “четыре”: 1-2-3-4. Медленно выдохните через рот, мягко округлив губы, как будто задуваете свечу, считая до восьми: 1-2-3-4-5-6-7-8.

Далее дышите, как обычно, и позвольте своему дыханию свободно входить и выходить из ваших легких, не пытаясь его изменить. Пусть оно течет само по себе.

Направьте внимание в себя, на свои мысли. Просто замечайте их. Осознавайте каждую мысль по мере ее возникновения, а затем просто отпускайте ее. Продолжайте этот процесс, замечая и через мгновение отбрасывая любые приходящие к вам мысли.

Если вы заметили особенно негативную мысль, обратите внимание на то, что вы почувствовали, когда отметили ее появление. Медленно вдыхайте и представляйте, что эта негативная мысль надувается как шарик, пока не лопнет и не исчезнет. Позвольте вместе с мыслью исчезнуть и возникшему при ее появлении чувству.

Сделайте глубокий вдох и на выдохе верните свое внимание к потоку мыслей, позволяя им течь, как листьям, плывущим в ручье.

Если вы замечаете повторяющуюся негативную мысль, которая не перестает появляться, когда вы ее “лопаете”, просто отметьте ее появление и намеренно переключите свое внимание на то, что приносит вам больше удовольствия, например на воспоминание о прекрасном цветке, красивом лице, счастливом моменте или аппетитной вкусняшке.

Сделайте глубокий вдох, осмотритесь и обратите внимание на что-то в своем окружении, что кажется вам нейтральным или приятным на вид. Это может быть луч солнца в окне или стена, окрашенная в приятный цвет, или кто-то из числа тех, кто сейчас вместе с вами находится в подобном путешествии, или симпатичная картина на стене, или цвет мебели в комнате, или приятный аромат в воздухе, или удобное кресло, или доносящееся с улицы щебетание птиц.

Отыщите что-то нейтральное или позитивное, на чем можно сосредоточиться, либо в своем воображении, либо в своем окружении.

Сделайте глубокий вдох и обратите внимание на то, как вы себя чувствуете, когда сосредоточиваетесь на этом положительном, что существует либо в вашем уме, либо в вашем окружении.

Как изменилось состояние вашего внутреннего мира с того момента, как вы начали эту медитацию?

Продолжайте этот процесс в течение нескольких минут. Обратите внимание на мысль и, если она негативная, надуйте ее и выбросьте, а если она повторяется, переключите свое внимание на то, что доставляет вам приятные ощущения — в памяти, воображении или в вашем окружении.

Вы можете следовать этому процессу каждый раз, когда замечаете появление негативных мыслей.

Молчание. (Изменяйте продолжительность этой паузы в зависимости от потребностей клиента. Начните с 10 с и по мере прохождения практики увеличьте ее до 5 или даже 10 мин.)

Инструмент 17.2. Найдите мысль, которая кажется вам лучше

ОБОСНОВАНИЕ. Депрессия характеризуется хроническими автоматическими негативными мыслями, которые Даниэль Амен [2] называет акронимом ANT (Automatic Negative Thoughts). (Англ. “ant” — муравей.) Данный инструмент ссылается на инструменты 7.4 и 7.5, в которых описана техника распознавания и уничтожения своих “муравьев” путем их замены мыслями, которые кажутся более приятными.

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКА. Объясните клиенту, что отличительной особенностью депрессии являются хронические автоматические негативные мысли (“муравьи”). Когда кто-то находится в депрессии, его сознание застревает в этой колее и производит постоянный поток негативных и обескураживающих мыслей, которые обычно нереалистичны. Это выглядит так, как будто депрессия на все накладывает фильтр, который пропускает только то, что кажется неприятным. Используйте инструмент 7.5, “Автоматические негативные мысли”, чтобы помочь клиенту научиться распознавать своих “муравьев” и находить мысли, которые позволят улучшить его самочувствие. Рекомендуйте ему регулярно использовать этот инструмент, чтобы своевременно замечать негативные мысли и быстро улучшать свое настроение.

Посоветуйте клиенту использовать инструмент 7.4, “Смена канала”, как отличное средство для переноса фокуса внимания на то, что ему кажется лучше.

РЕКОМЕНДАЦИИ. Помогите клиенту разобраться в процессе наблюдения и изменения автоматических негативных мыслей. Замечал ли он автоматические негативные мысли у себя, и, если замечал, то к какому виду они принадлежали? Удалось ли ему найти реалистичные мысли, от которых становилось лучше? Как часто он использует этот навык? Заметил ли он какие-либо изменения в своей депрессии? Заметил ли он какие-либо изменения в своих шаблонах негативного мышления? Можно ли отметить снижение общего уровня негативного мышления? Становится ли ему легче с практикой?

ТРЕВОЖНОСТЬ

Инструмент 17.3. Снижение и устранение тревоги

ОБОСНОВАНИЕ. Тревожность характеризуется хроническим беспокойством, волнением, раздражительностью, проблемами с концентрацией внимания, мышечным напряжением, утомляемостью и нарушением сна. Осознанность — отличное средство для ослабления всех этих симптомов. В данном инструменте обсуждается, как применять инструменты осознанности, описанные в других частях книги, к устранению тревожности.

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКА. Опишите клиенту основные симптомы тревожности. Объясните, что эти симптомы, как правило, связаны со сверхактивным состоянием возбуждения в мозгу. Навыки осознанности обычно успокаивают симпатическую нервную систему, которая находится в чрезмерном возбуждении тревогой. Используйте любой или все из указанных ниже инструментов, чтобы помочь клиентам бороться с тревожностью.

Однако практика осознанности, успокоение перегруженного мозга и концентрация на внутренних мыслях и чувствах могут иногда (но не всегда) даже усиливать беспокойство у клиентов с тревожным расстройством или у людей с низкой самооценкой. Это особенно верно для подростков, поскольку повышение самоосознания может усилить и без того повышенную застенчивость, которая часто присутствует в подростковом возрасте [68]. Имейте это в виду, когда знакомите клиентов с тревожностью с различными навыками осознанности, обучаете клиентов этим навыкам и размышляете об этих навыках в отношении этих клиентов.

Начинайте с малого — сначала обучайте клиента дыхательным техникам и осознанию дыхания, после чего медленно переходите от внешнего фокуса к внутреннему. По ходу дела исследуйте ощущения клиента и корректируйте процесс так, чтобы во время практики он чувствовал себя комфортно и знал, как справляться с возникающими проблемами.

| | |
|-----------------------------------|-----------------------|
| Осознанность дыхания | Инструменты 5.1–5.7 |
| Осознанность к настоящему моменту | Инструменты 6.1–6.6 |
| Осознанность к мыслям | Инструменты 7.1–7.6 |
| Осознанность эмоций | Инструменты 8.1–8.4 |
| Осознанность к физическому телу | Инструменты 9.1–9.5 |
| Осознанность в делах | Инструменты 11.1–11.3 |
| Осознанность движений | Инструменты 15.1–15.4 |

РЕКОМЕНДАЦИИ. Отработайте каждый навык, как описано в соответствующем инструменте. Помогая клиенту осмыслить свой опыт, следите за возможным усилением беспокойства. Если это произойдет, обработайте это вместе с вашим клиентом, научите его, как с этим справляться, и, если он не может терпеть эту повышенную тревогу, перейдите к навыкам, в большей степени сосредоточенным на внешнем, и сократите время медитаций. Затем постепенно увеличивайте их продолжительность и медленно переходите к навыкам с большей внутренней направленностью. При таком подходе большинство клиентов отмечает снижение тревожности и усиление чувства самоконтроля.

Инструмент 17.4. Переключение канала

ОБОСНОВАНИЕ. Тревога может казаться непреодолимой для тех, кто ее испытывает. Это часто заставляет человека чувствовать себя неуправляемым. В этом инструменте объясняется, как можно применять инструмент 7.4, “Смена канала”, чтобы помочь клиенту обрести чувство контроля над своей тревожностью.

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКА. Клиент с тревожностью часто ощущает, как тревожные мысли захватывают весь его мозг и всю его жизнь. Используйте инструмент 7.4, “Смена канала”, чтобы помочь ему найти что-то спокойное и приятное, чем он сможет наполнить свой “спокойный” канал. Затем подскажите ему, что, заметив чувство тревоги, он может заменить текущий канал спокойным каналом, который он нашел для себя ранее. Объясните ему, что, постоянно переключаясь на канал с более спокойными мыслями, он постепенно перенастраивает свой мозг так, чтобы тревожности в его жизни стало меньше.

РЕКОМЕНДАЦИИ. Поинтересуйтесь у клиента, когда он использовал инструмент “Смена канала”. Что он включил в свой “спокойный” канал? Удастся ли ему заменять тревожные каналы спокойными? Что он заметил в своих чувствах до и после переключения канала? Будет ли для него полезно иметь более одного “спокойного” канала на выбор?

ПАНИЧЕСКИЕ АТАКИ

Инструмент 17.5. Прерывание и предотвращение панической атаки

ОБОСНОВАНИЕ. Паническая атака — это состояние, в котором скрытое событие запускает внезапный и интенсивный приступ страха или дискомфорта, сопровождающийся четырьмя или более следующими симптомами: 1) учащенное сердцебиение, колотящееся сердце; 2) потливость; 3) дрожь или содрогания; 4) одышка; 5) чувство удушья; 6) боль в груди; 7) тошнота; 8) головокружение, дурнота; 9) чувство нереальности, оторванности от себя; 10) страх потерять контроль над собой или сойти с ума; 11) страх смерти; 12) покалывание; 13) озноб или приливы жара. Паническую атаку часто путают с сердечным приступом, но, в отличие от последнего, она хорошо поддается дыхательной технике осознанности, помогающей клиенту успокоить свой ум и тело. А это дает ему чувство контроля и часто снижает вероятность дальнейших атак. В данном инструменте объясняется, как применять дыхательные техники для прерывания и предотвращения панических атак.

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКА. Если у клиента паническая атака, прежде всего попросите его сесть, обратившись к нему спокойным, успокаивающим голосом. Установите с ним зрительный контакт и скажите, что у него паническая атака. Посоветуйте ему сделать медленный глубокий вдох через нос, пока вы считаете до четырех, и делайте это вместе с ним. Попросите его выдыхать еще медленнее, пока вы будете считать до восьми, мягко округлив губы, как будто задувая свечу. Делайте это вместе с ним, считая до восьми. Сделайте с ним еще один медленный глубокий вдох и выдох, считая до восьми. Спросите у клиента, начинает ли он чувствовать себя лучше. Повторяйте глубокие вдохи и выдохи до четырех раз, а затем остановитесь. Спросите, как клиент себя чувствует. Отвлеките его внимание, задав вопрос о чем-то, чего вы о нем не знаете: где он живет, чем занимался сегодня и т.п. Будьте полностью присутствующим с ним. Если дыхательные упражнения не успокаивают клиента достаточно быстро, попросите его представить, что он погружает руки в приятно теплую воду, где им тепло и хорошо. Скажите, что его тело и ум сейчас постепенно расслабляются и посылают тепло в его руки. Объясните, что когда это произойдет, он заметит, что его руки начали тяжелеть. Поговорите с ним, спросите, как у него дела. Как правило, к этому моменту паническая атака уже от-

ступит. Если же нет, снова начните с дыхания и еще раз повторите все указанное выше.

Если у клиента нет признаков панической атаки, можно проводить его обучение любой дыхательной технике, описанной в инструментах 5.1–5.7. Поощряйте его практиковать дыхание, пока при этом он чувствует себя комфортно. Почувствовав приближение панической атаки, он может использовать эти дыхательные техники, чтобы предотвратить или по крайней мере сократить ее продолжительность и интенсивность. Когда клиент поймет, что может предотвращать или успокаивать панические атаки, он очень скоро обнаружит, что их стало меньше, а со временем они могут полностью прекратиться.

РЕКОМЕНДАЦИИ. После того как паническая атака утихнет, спросите клиента, как он себя чувствует. Что, по его мнению, спровоцировало эту атаку? Случалось ли такое раньше? Как он прежде справлялся с этим? Какие отличия он заметил на этот раз, когда для прекращения атаки воспользовался дыхательной техникой? Заметил ли он снижение частоты или интенсивности атак с тех пор, как начал практиковать дыхательные техники в спокойном состоянии, при отсутствии панической атаки?

ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОЕ СТРЕССОВОЕ РАССТРОЙСТВО

Инструмент 17.6. Снижение симптомов посттравматического стрессового расстройства

ОБОСНОВАНИЕ. Одной из характеристик посттравматического стрессового расстройства (ПТСР) является то, что человек испытывает мысли и чувства, возникшие во время травматического события в прошлом, как если бы это происходило в настоящем. Этот инструмент поможет клиенту лучше осознавать свои внутренние мысли и чувства, научиться определять, из прошлого они или из настоящего, и возвращаться в настоящий момент.

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКА. Начните работу с клиентом с обучения его навыкам осознанности дыхания из главы 5. Затем обратитесь к навыкам осознания настоящего момента из главы 6, что поможет клиенту сосредоточиться на происходящем сейчас, а не на прошлом опыте. Помогите ему научиться отбрасывать любые мысли, не связанные с настоящим моментом, и возвращать внимание к нынешнему окружению или к тому объекту, на котором он решил сосредоточиться. Эти навыки необходимы ему, чтобы уверенно оставаться в настоящем. Познакомьте клиента с навыками

осознанности к мыслям и эмоциям из глав 7 и 8 соответственно. Помогите ему научиться размышлять о своих переживаниях, используя эти навыки, и определять, откуда эти мысли или чувства пришли, из прошлого или настоящего, а затем сосредоточиваться на том, что пришло из настоящего.

РЕКОМЕНДАЦИИ. Поскольку мысли и чувства, возникающие при посттравматическом стрессовом расстройстве, часто приходят из подсознания, используйте этот инструмент, чтобы научить клиента наблюдать и размышлять над тем, что приходит к нему, вместо того чтобы автоматически на все реагировать. Это поможет ему сделать бессознательное более сознательным. Помогите клиенту научиться делать шаг назад и замечать, какие мысли и эмоции пришли к нему из настоящего, а какие из прошлого, а затем делать выбор в пользу того, что присутствует в его окружении в данный момент.

Инструмент 17.7. Хевенинг

ОБОСНОВАНИЕ. Хевенинг — это техника, разработанная Рональдом Руденом, автором книги “Когда прошлое управляет настоящим” [66], которая доказала свою эффективность в отделении эмоциональных переживаний от травмы и превращении таким образом травмы в обычное воспоминание. Хевенинг включает три компонента: воспоминание и активизация эмоционального ядра, отвлечение и самоуспокаивающее прикосновение. Прикосновение обеспечивает сенсорное отвлечение, позволяющее устранить из ума мысль и связанный с ней стресс от травмы. Прикосновение увеличивает размер дельта-волн мозга, что является успокаивающим фактором, а стрессовые ощущения уменьшаются по мере увеличения в крови уровня серотонина и гамма-аминомасляной кислоты (ГАМК). В этом инструменте рассматривается лишь базовая схема техники хевенинга. Полное описание этой техники и нейробиологии того, почему она работает, можно найти в книге Рудена. Для получения более подробной информации посетите сайт www.Havening.org.

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКА. Используйте процесс, описанный в раздаточном материале 17.7А к данному инструменту, чтобы помочь клиенту отделить травматическое событие от его эмоционального содержания. Выберите один из компонентов травмы, на котором вы сосредоточитесь в первую очередь. Когда клиент думает о травме и ощущает страдания от нее, отвлеките его, попросив, например, спеть, посчитать, представить, как он поднимается по лестнице в безопасное убежище, одновременно легко по-

глаживая свой лоб в области “третьего глаза”, щеки, верхнюю часть рук или потирая ладони. Повторяйте этот процесс до тех пор, пока клиент не сообщит о значительном снижении уровня стресса. Затем используйте этот же метод для работы с другими аспектами травмы, которую пережил клиент. Ему не нужно рассказывать вам о травме, достаточно лишь на мгновение вспомнить о ней.

РЕКОМЕНДАЦИИ. В этом упражнении счет или пение используется для того, чтобы отвлечь клиента от пережитой им травмы и вытеснить мысли о ней из рабочей памяти, когда он слегка потирает свой лоб, щеки, верхнюю часть рук или ладони либо мягко прикасается к ним. Это действие приводит к изменению шаблонов мозговых волн, особенно дельта-волн. Объясните, что этот процесс как бы предоставляет ему безопасное убежище, устраняя тем самым неизбежность страданий, что затем разрывает их связь с воспоминаниями о травме. В ходе работы с применением этой процедуры клиент обычно сообщает, что ощущает все меньше и меньше беспокойства, когда пытается вспомнить это травматическое событие.

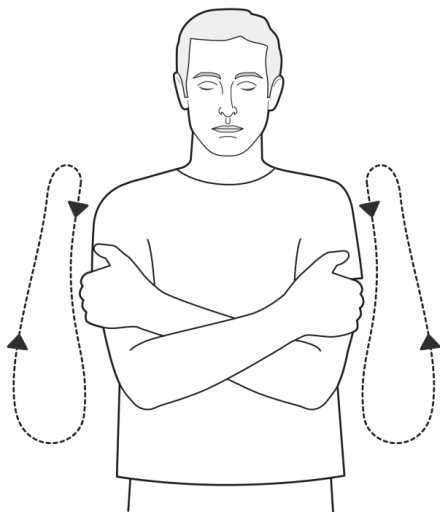
Раздаточный материал к инструменту 17.7А**УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ПРИМЕНЕНИЯ ХЕВЕНИНГА К СЕБЕ**

1. Активизируйте эмоциональный компонент неприятного события, вспомнив его. Если возникает стремление уклониться или компульсия, это достаточная активизация. Оцените уровень дистресса от 0 до 10, где 0 — совсем нет, а 10 — да в крайней степени. Эта шкала называется SUD (Subjective Units of Distress — субъективные единицы дистресса).
2. Начните выполнять хевенинг на себе, ласково поглаживая верхние части обеих рук, от плеч до локтя. Опускайте ладони вниз, от плеча к локтю по внутренней стороне руки, а затем поднимайте вверх к плечам по наружной. Выполняйте эти круговые поглаживания многократно в умеренном темпе.
3. Одновременно с этим закройте глаза и визуализируйте, как вы поднимаетесь по лестнице из 20 ступеней. По мере того как вы поднимаетесь, с каждым шагом страдание, стремление уклониться от воспоминания или компульсия уменьшается, а ощущение безопасности, умиротворения и спокойствия нарастает. Не спеша поднимайтесь по ступенькам в своем воображении, считая вслух от 1 до 20 и продолжая выполнять круговые поглаживающие движения.
4. Досчитав до 20, напойте пару куплетов любой колыбельной песенки, которую помните из детства, продолжая поглаживать руки. Закончив, сделайте глубокий вдох, откройте глаза и посмотрите сначала направо, затем — налево. Закройте глаза, глубоко вдохните и медленно выдохните. Продолжая выполнять круговые поглаживания рук, оцените свой балл по шкале SUD.
5. Повторите пп. 2–4, выполняя круговые поглаживания лица, а затем — ладоней, как показано на рисунке в раздаточном материале 17.7Б. Можете визуализировать ту же лестницу и петь ту же песню или выбрать что-то другое для разнообразия. В качестве других зрительных образов можно использовать, например, плавание, бег, прыжки через скакалку, а напевать можно любую нейтральную песню с успокаивающим содержанием на ваш выбор.

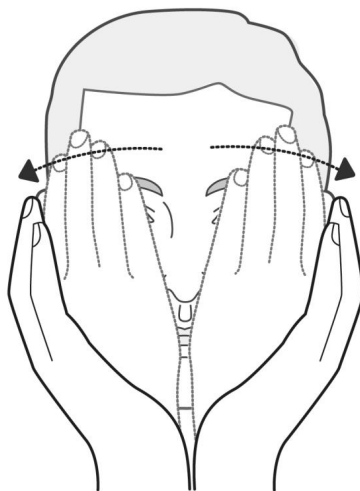
После каждого цикла (руки, лицо, ладони) оценивайте свой балл по шкале SUD. Продолжайте выполнять упражнение, пока он не достигнет 0 или пока не останется неизменным после двух дополнительных циклов.

Раздаточный материал к инструменту 17.7Б

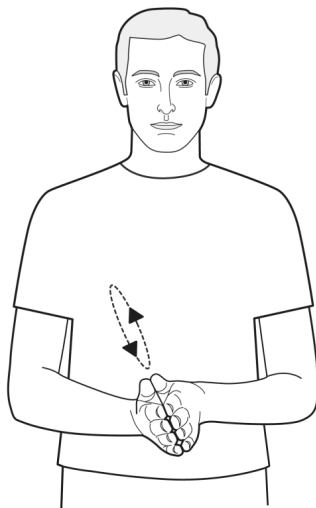
ДВИЖЕНИЯ ХЕВЕНИНГА



Поглаживание рук



Поглаживание лица



Поглаживание ладоней

ОБСЕССИВНО-КОМПУЛЬСИВНОЕ РАССТРОЙСТВО

Инструмент 17.8. Повышение осведомленности об обсессивном мышлении

ОБОСНОВАНИЕ. Дэн Сигел [71] объясняет, что один из способов воспринимать навязчивые мысли — это осознать, что обычно они направлены на то, чтобы нас обезопасить. Он называет источник этих мыслей “контролером”, который всегда все проверяет, чтобы убедиться, что мы в безопасности и обязательно выживем. Сигел говорит о том, что этот “контролер” часто проявляет сверхбдительность и выходит за грани разумного, стремясь предупредить нас об опасности. Данный инструмент имеет целью помочь клиенту переформулировать свое навязчивое мышление и научиться узнавать работу своего сверхбдительного “контролера”.

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКА. Объясните клиенту, что всякий раз, когда у него возникает навязчивая мысль, он может просто отметить для себя, что его “контролер” пытается помочь ему или защитить его, даже если эти мысли не являются рациональными, эффективными или необходимыми. Используйте инструменты осознания дыхания (5.1–5.7), осознания мыслей (7.1–7.6) и осознания эмоций (8.1–8.4), чтобы помочь клиенту постепенно научиться определять навязчивые мысли и наблюдать за ними без вовлечения или ответа на них компульсивными действиями. Помогите клиенту заметить работу его “контролера”, а затем научиться понимать, когда его действия полезны, а когда он реагирует слишком остро.

РЕКОМЕНДАЦИИ. Расспросите клиента о том, что он замечает в своем навязчивом мышлении, выполняя упражнения на осознанность. Исследуйте, когда ему удалось идентифицировать работу своего “контролера”. Обсудите с ним, как можно определить, когда действия “контролера” полезны, а когда он проявляет чрезмерную реакцию. Как у клиента изменилось навязчивое мышление в процессе практики осознанности? Уменьшилась ли интенсивность его навязчивых мыслей?

Инструмент 17.9. Снижение навязчивого мышления и компульсий

ОБОСНОВАНИЕ. Дэн Сигел [71] описывает процесс возражения внутреннему “контролеру”, который он шуточно называет “Спасибо, что поделился”. Этот процесс вызывает снижение навязчивого мышления и включает выявление у клиента повторяющихся мыслей, которые обычно иррациональны и не исчезают просто потому, что порождаются его “контролером”

с целью обеспечить его безопасность (подробнее об этом — в инструменте 17.8). В этом инструменте рассматривается следующий этап — разговор со своим внутренним “контролером” с целью признать его усилия по обеспечению вашей безопасности, поблагодарить его за помощь и сказать ему, что прямо сейчас такая большая помощь вам не требуется.

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКА. Объясните клиенту, что “контролер” пытается лишь обезопасить его, но обычно “перебарщивает” с беспокойством. Теперь, когда клиент стал лучше узнавать работу своего “контролера” (см. инструмент 17.8), помогите клиенту наладить с ним внутренний диалог, в котором он признает усилия “контролера” по обеспечению его безопасности, благодарит его, успокаивает и дает понять, что сейчас он находится в безопасности. Как пример можно привести навязчивую идею клиента, основанную на иррациональном страхе перед походом в продуктовый магазин (что может быть одной из многих подобных навязчивых идей). Когда он думает о том, чтобы пойти в продуктовый магазин, его “контролер” может возразить: “Ой-ой-ой! Не ходи в тот магазин, там кто-то может посмеяться над тобой”. Клиент может мысленно ответить ему: “Спасибо, что предупредил, мой контролер. Спасибо за твою защиту и любовь. Я знаю, что ты хочешь защитить меня, и я хочу быть в безопасности. Но сейчас ты оберегаешь меня слишком сильно, и защищать меня нет необходимости. Продуктовый магазин — это безопасное для меня место”. Поощряйте клиента поддерживать внутренний диалог со своим “контролером”, чтобы, так сказать, держать его самого “под контролем”.

РЕКОМЕНДАЦИИ. Помогите своему клиенту обдумать те ситуации, когда он заметил, что его “контролер” реагировал слишком остро. Обсудите, как он разговаривал со своим “контролером” и как это изменило его навязчивое мышление. Проанализируйте, каково это для клиента — справляться со своими навязчивыми идеями подобным образом.

БИПОЛЯРНОЕ РАССТРОЙСТВО

Инструмент 17.10. Осознание настроения

ОБОСНОВАНИЕ. Биполярное расстройство характеризуется резкими перепадами настроения от глубокой депрессии до мании. Было показано, что навыки осознанности снижают депрессию, уменьшают тревогу и в целом улучшают регуляцию мозговых процессов и стабилизацию настроения. В этом инструменте объясняется, как использовать навыки осознанности,

чтобы повысить у клиентов с биполярным расстройством осведомленность о состоянии их настроения.

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКА. Объясните клиенту, что первый шаг к уменьшению перепадов в его настроении — это способность осознавать свое текущее состояние настроения, чтобы распознать, когда оно начинает меняться. Помогите ему научиться делать это, обучив навыкам осознания дыхания, осознания мыслей и осознания эмоций (инструменты в главах 5, 7 и 8). Используя эти навыки, он постепенно улучшит свою способность осознавать свой внутренний эмоциональный ландшафт в любой момент, а также мысли, связанные с различным настроением.

РЕКОМЕНДАЦИИ. Помогите клиенту осмыслить свой опыт использования данных навыков осознанности. Какие чувства и настроения ему удалось определить? Какие его мысли предшествуют той или иной эмоции? Удастся ли ему замечать эмоции по мере их возникновения? Осознает ли он, когда его настроение начинает меняться?

Инструмент 17.11. Стабилизация настроения

ОБОСНОВАНИЕ. Как только человек с биполярным расстройством вырабатывает у себя навык в любой момент осознавать свой внутренний эмоциональный ландшафт (инструмент 17.10), он получает возможность использовать те или иные навыки осознанности, чтобы усилить регуляцию мозга и тем самым стабилизировать перепады настроения. В этом инструменте предлагаются ресурсы для развития тех навыков осознанности, которые помогают стабилизировать мозговые процессы.

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКА. После того как клиент развил в себе способность осознавать свой внутренний эмоциональный ландшафт (инструмент 17.10), следующим этапом является поощрение его к использованию различных направляемых медитаций, таких как “Прогрессивная мышечная релаксация” (инструмент 9.3), “Вспоминаем о хорошем самочувствии” (инструмент 9.4) и “Основные сердечные чувства” (инструмент 8.3), а также “Осознанность в повседневной деятельности” (инструмент 11.1) и “Осознанность в работе и прочих делах” (инструмент 11.2). По мере того как клиент будет практиковаться и улучшать свои навыки, поощряйте его практиковать и более формальную сидячую медитацию “Основная практика осознанности” (инструмент 5.4), начиная с медитации с коротким периодом и постепенно увеличивая время ее выполнения. Как правило, по

мере того как способность клиента сидеть в этом типе практики увеличивается, его мозг становится все более упорядоченным. Чем больше он практикует эту медитацию, не находясь в маниакальном состоянии, тем менее частыми и интенсивными могут стать его маниакальные эпизоды.

Пример из практики

Мужчину госпитализировали во время маниакального эпизода. До этого он много раз попадал в больницу, но это была его первая госпитализация за долгое время. Он заявил, что с момента его последней госпитализации он начал регулярно медитировать. Он заметил, что его настроение стало более стабильным, подъемы менее высокими, а спады менее низкими. Его практика медитации позволила ему работать неполный рабочий день впервые после того, как он стал инвалидом из-за биполярного расстройства. Данный маниакальный эпизод был намного короче, чем предыдущие эпизоды, и хотя он привел к госпитализации, он был быстро купирован небольшим изменением в используемых лекарствах.

РЕКОМЕНДАЦИИ. Помогите клиенту обдумать свой опыт различных медитативных практик, описанных в каждом из упомянутых выше инструментов. Помогите ему в отслеживании своего настроения и осознании того, как благодаря этим практикам его циклы могут изменяться и по продолжительности, и по интенсивности.

Глава 18. Синдром дефицита внимания и гиперактивности

Инструмент 18.1. Повышение концентрации

Инструмент 18.2. Снижение гиперактивности

Инструмент 18.1. Повышение концентрации

ОБОСНОВАНИЕ. В одном из исследований было показано, что практика осознанности улучшает концентрацию и снижает гиперактивность у подростков и взрослых с СДВГ [86]. Также имеется много неподтвержденных клинических данных о том, что она помогает и детям с СДВГ. Многие другие исследования показывают улучшение концентрации также у людей без СДВГ.

В этом инструменте упоминаются многие навыки осознанности, которые могут быть полезны людям с СДВГ. Помимо этого, здесь описывается метод, следуя которому, дети и взрослые смогут использовать свое воображение, чтобы представлять, что они выполняют какое-то действие, постоянно возвращая свое внимание к поставленной задаче. Подобная практика, когда она действительно выполняется и повторяется неоднократно, постепенно улучшает способность оставаться сосредоточенными.

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКА. Для улучшения концентрации можно использовать большинство инструментов, упоминаемых в этом пособии. Познакомьте клиента с различными инструментами осознанности из этой рабочей тетради, начиная с основных дыхательных техник, осознанности к дыханию, осознанности в делах и медитации при ходьбе. Не забывайте о необходимости начинать с коротких периодов сидения в неподвижности и самоанализа для людей с СДВГ и лишь затем постепенно увеличивать продолжительность медитаций по мере формирования у них навыков осознанности. Людей с СДВГ может просто отталкивать необходимость выдерживать длительные периоды пребывания в неподвижности, поэтому всегда начинайте с малого и увеличивайте время медитаций постепенно.

Два кратких упражнения на осознанность, приведенные в раздаточных материалах 18.1А и 18.1Б, могут выполняться взрослыми или подростками любого возраста в зависимости от их ситуации. Зачитайте клиенту текст

любой из этих направляемых медитаций, а по окончании попросите его обдумать все мысли, которые возникли у него во время ее выполнения. Эффективность этих упражнений повысится, если вы сможете неоднократно повторять их выполнение в течение нескольких недель. Посоветуйте клиенту вспоминать о выполненных на сеансе упражнениях, когда он действительно собирается утром на работу или в школу, либо сидит в классе, чтобы напоминать себе о необходимости замечать, когда он отвлекается, и возвращать свое внимание к тому, на что ему следует обращать внимание.

РЕКОМЕНДАЦИИ. Попросите клиента обдумать то, что произошло с ним во время выполнения упражнений. Смог ли он использовать свое воображение, чтобы визуализировать то, что вы ему предлагали, следуя тексту направляемой медитации? Получилось ли у него полностью сохранять сосредоточенность во время выполнения упражнения? На очередном сеансе спросите, удавалось ли ему в подобных ситуациях напоминать себе о необходимости оставаться сосредоточенным, как при выполнении упражнения. Насколько полезными для него оказались фразы “Не сейчас” и “Может быть, позже”?

Раздаточный материал к инструменту 18.1А**ПОВЫШЕНИЕ КОНЦЕНТРАЦИИ****В классе**

Закрой глаза и слушай мой голос. Представь, что ты в школе. Представь, что ты сидишь на стуле за школьным столом. Ты чувствуешь стул под своими ягодицами и его спинку своей спиной? На что похоже ощущение от прикосновения к поверхности стола, когда ты касаешься ее руками? Поднимается ли столешница? Что ты держишь в своем столе? Загляни внутрь. Ты видишь, что лежит на твоём столе? У тебя есть все, что тебе нужно?

Представь, что в классе чем-то пахнет. Это знакомый запах? Посмотри, кто сидит рядом с тобой. Вы друзья? Вы ладите между собой?

Где находится учитель? Учитель обращается к классу? Прислушайся к словам учителя. Что учитель хочет, чтобы вы узнали? В классе сейчас шумно или тихо? Если ученик, сидящий рядом, попытается заговорить с тобой, когда говорит учитель, скажи ему: "Не сейчас" и направь взгляд на глаза и губы учителя. Осознанно следи за тем, что говорит учитель. Если в классе или за окном возникнет шум, просто заметь его, а затем представь, что ты снова смотришь лишь на глаза и губы учителя. Что учитель хочет, чтобы вы сделали?

Научись обращать внимание на учителя и на свою учебу каждый раз, когда находишься в классе.

Раздаточный материал к инструменту 18.1Б**ПОВЫШЕНИЕ КОНЦЕНТРАЦИИ****Будьте готовы вовремя**

Закройте глаза и используйте свое воображение, чтобы представить, что сейчас утро, и вы все еще в постели. Слушайте мой голос, когда я буду описывать всю последовательность ваших утренних дел. Представьте, что будильник только что прозвонил и вы нажали кнопку, чтобы его выключить. Сделайте глубокий вдох и медленно выдохните. Откройте глаза и осмотрите спальню, чтобы окончательно проснуться. Подумайте о своих планах на день и о том, к какому времени вам нужно быть готовым к выходу из дома. Если вас будет снова клонить ко сну, подумайте о том, что бывает, когда вы опаздываете, и насколько лучше вы будете себя чувствовать, если придете вовремя. Встаньте и начните выполнять то, что всегда делаете по утрам.

Идите в туалет, а затем в ванную, чтобы почистить зубы. Если вы отвлеклись и вам захотелось заняться чем-то вроде просмотра телевизора, скажите себе: "В другой раз. Я готовлюсь выйти вовремя" и верните свое внимание к чистке зубов. Принимая душ, сосредоточьтесь на том, что вам необходимо привести себя в порядок: помыть голову, ополоснуться и, возможно, побриться. Как только вы заметите, что думаете о чем-то, помимо принятия душа, мягко верните свое внимание к душе и к тому, что вы здесь делаете. Сосредоточьтесь на ополаскивании каждой части тела, а затем выключите воду, возьмите полотенце и вытрите насухо.

Причесываясь и, возможно, делая макияж, уделяйте внимание каждому этапу этой задачи. Если заметите, что ум блуждает, просто отметьте этот факт и верните внимание к тому, что вы делаете. Если появится искушение сделать что-то, помимо причесывания или макияжа, напомните себе, чем вы сейчас заняты, мысленно произнесите: "Может быть, позже" и верните внимание к выполняемой задаче.

Выбирая, что надеть, сосредоточьтесь на поиске такого наряда, который будет подходящим сегодня. Если обнаружите, что отвлеклись и вместо этого занимаетесь чем-то другим, мягко скажите себе: "Не сейчас" и вернитесь к выбору одежды. Одеваясь, сосредоточьте свое внимание именно на этом процессе. Если кто-то войдет в комнату и попытается отвлечь вас, скажите ему: "Не сейчас, я одеваюсь".

Как ваши дела? Пойдите на кухню и возьмите себе что-нибудь поесть. Разве не приятно так хорошо справляться со всеми утренними делами, что остается достаточно времени для завтрака? Когда начнете есть, сосредоточьтесь на запахе, вкусе и текстуре пищи. Если заметите, что ваш ум блуждает, просто верните его и сосредоточьтесь на еде. Если кто-то попросит вас что-то для него сделать, скажите ему: "Не сейчас, я ем".

Закончив есть, потратьте несколько минут на оказание помощи всем, кто просил вас об этом, но не забывайте о времени.

Когда останется 5 минут до того, как вам нужно будет выходить, соберите все необходимое на день (надеюсь, вы приготовили это прошлым вечером) и выйдите из дома. Обратите внимание, как приятно сделать это вовремя.

Теперь, когда вы использовали свое воображение, чтобы сохранять сосредоточенность и быть готовым вовремя, практикуйте этот процесс каждое утро, пока он не станет у вас автоматическим.

Инструмент 18.2. Снижение гиперактивности

ОБОСНОВАНИЕ. Людям с гиперактивным/импульсивным типом или комбинированным типом СДВГ часто трудно усидеть на месте. Дети могут вскакивать со своего места, бегать, карабкаться, прыгать вверх и вниз и так далее, постоянно двигаясь. Взрослые могут ерзать, постукивать пальцами или ступнями, махать ногой или, возможно, просто испытывать чувство беспокойства. В данном инструменте описана забавная игра под названием “Сохранение баланса фишек”, в которую можно играть с клиентом, чтобы помочь ему лучше осознавать свое тело, постоянно находящееся в движении. Часто с практикой это осознание увеличивается и клиент повышает свою способность контролировать движения тела и сохранять неподвижность.

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКА. Объясните клиенту, что вы собираетесь сыграть с ним в простую игру “Сохранение баланса фишек”, чтобы оценить, как долго он может оставаться на месте. Далее следуйте инструкциям, приведенным в раздаточном материале к этому инструменту. Начните игру, подбадривая клиента, чтобы увидеть, как долго он способен удерживать фишки от падения. Делайте это снова и снова. Наблюдайте, сможет ли он удерживать фишки все дольше по мере практики.

РЕКОМЕНДАЦИИ. Обсудите с клиентом, что вы заметили в отношении его способности лежать спокойно. Спросите, что он чувствовал, удерживая на себе фишки от падения. Ему было трудно лежать без движения? Мог ли он лежать спокойно достаточно долго? Если да, то как ему удавалось сохранять неподвижность? Ему было весело? Мог ли он оставаться неподвижным все дольше при многократном выполнении упражнения? Каково ему было сохранять свое положение неизменным? Попросите клиента замечать, когда ему становится трудно сохранять прежнее положение, и напоминать, каково это для него — лежать совершенно неподвижно.

Раздаточный материал к инструменту 18.2

СОХРАНЕНИЕ БАЛАНСА ФИШЕК

В этом упражнении используются фишки из любой настольной игры, такой как шашки, реверси или “Четыре в ряд”. Достаньте их и выложите там, где вы и клиент сможете до них дотянуться. Вам с клиентом предстоит играть в игру осознания тела под названием “Сохранение баланса фишек”. Попросите клиента лечь на спину, выпрямив руки и ноги. Возьмите фишку и положите ее клиенту на ногу чуть выше лодыжки так, чтобы она лежала там, не соскальзывая. Поместите следующую фишку в то же место на другой ноге. Положите по фишке на каждую ногу клиента выше колена. Когда все четыре фишки будут лежать, не соскальзывая, можете расставить остальные фишки. Положите клиенту по одной фишке на тыльную сторону каждой ладони, а затем — еще по одной фишке на каждую руку между запястьем и локтем. Далее по одной фишке положите на каждое плечо, а затем — еще две на лоб, по одной над каждым глазом. И в завершение последняя фишка кладется клиенту на подбородок.

Теперь засекайте время, чтобы определить, как долго клиент сможет удерживать все эти фишки в равновесии, не двигаясь и не уронив ни одну из них. Посоветуйте клиенту обратить внимание на свое дыхание, позволить себе расслабиться и “погрузиться, утонуть” в том, на чем он лежит. Если он почувствует, что ему нужно сделать какое-то движение, пусть просто отпустит эту мысль и вернет внимание к своим ощущениям при дыхании.

Следите за тем, как долго клиент сможет сохранять положение фишек на теле, прежде чем начнет двигаться и ронять их. Выполняйте это упражнение весело. Пусть клиент попробует свои силы несколько раз. Засекайте время и наблюдайте, сможет ли он оставаться неподвижным с каждым разом дольше и дольше. Вернитесь к данному упражнению через несколько недель и предложите клиенту вновь поиграть в эту игру — после того, как он изучил и отработал больше навыков осознанности. На этот момент его гиперактивность уже может начать снижаться, а он может достигать большего контроля над своими движениями по мере того, как будет возрастать его способность к осознанию тела.

Глава 19. Хронические заболевания, боль и нарушения сна

ХРОНИЧЕСКАЯ БОЛЬ

Инструмент 19.1. Управление болью

ХРОНИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Инструмент 19.2. Вспоминаем о хорошем самочувствии

НАРУШЕНИЯ СНА

Инструмент 19.3. Медитация для сна

ХРОНИЧЕСКАЯ БОЛЬ

Инструмент 19.1. Управление болью

ОБОСНОВАНИЕ. Было показано, что медитация осознанности помогает при хронической боли [45]. Существует естественная тенденция к напряжению мышц или сжатию вокруг болезненной области, что, как правило, способствует усилению боли. Также обычным является желание уходить, отвлекаться от боли либо игнорировать ее до тех пор, пока она не станет невыносимой. Если бы мы только обращали внимание на тот тихий внутренний голос, который шепчет нам: “Мне неприятно. Пожалуйста, отдохни или сделай небольшой перерыв”. В этом инструменте предлагается несколько вариантов повышения уровня осознания боли, принятия и, если возможно, снятия телесного напряжения в настоящем времени, а также работы с мыслями и эмоциями, лежащими в основе боли.

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКА. Первый шаг в осознанном управлении болью — это повышение осведомленности о телесной боли и напряжении через их принятие или как минимум согласие с их присутствием. Этого можно достичь с помощью инструмента 9.1, “Сканирование тела”, который позволяет проверить каждую область тела, заметить, что в ней происходит, признать это и, если это возможно, снять любое напряжение или дискомфорт. Также для снятия и ослабления мышечного напряжения может использоваться инструмент 9.3, “Прогрессивная мышечная релаксация”, который помогает уменьшить боль. Инструмент 9.4, “Вспоминаем о хорошем самочувствии”, следует использовать, чтобы помочь клиенту вспом-

нить то время, когда у него не было боли, и представить, что сейчас он чувствует себя так же хорошо. Научите клиента регулярно проверять свое тело, возможно, даже устанавливая будильник, чтобы напомнить себе об этом. Предложите ему спрашивать себя: “Как мое тело?” и замечать все, что в нем происходит, без сопротивления или осуждения. Научите его настраиваться на свою боль в качестве наблюдателя и сопротивляться напряжению мышц вокруг места, где она ощущается. Поощряйте его регулярно делать короткие перерывы.

Второй шаг в управлении болью благодаря осознанности — помочь клиенту справиться с любыми неприятными эмоциями, которые часто сопровождают физическую боль. Используйте все инструменты осознанности эмоций (8.1–8.4), чтобы помочь ему научиться наблюдать и осознавать эмоции, не вовлекаясь в них, а также допускать появление приливов и отливов эмоций, сопровождающих боль, не оценивая эти переживания. Используйте любые инструменты осознанности к мыслям (7.1–7.6), чтобы клиент научился позволять мыслям приходить и уходить, не вовлекаясь в них, и находить мысли, улучшающие его самочувствие.

Третий шаг в борьбе с болью — это повышение способности жить в настоящем моменте. Для достижения этой цели можно использовать различные инструменты осознанности, включенные в эту рабочую тетрадь, в том числе инструменты осознанности к настоящему моменту (6.1–6.6), чтобы помочь клиенту пребывать здесь и сейчас.

РЕКОМЕНДАЦИИ. Обсудите с клиентом, как он обычно справляется со своей болью. Пытается ли он ее игнорировать? Переполняют ли его эти неприятные ощущения, забирая на себя все его внимание? Мешает ли это его нормальной деятельности? Попросите клиента рассказать вам о том, что он замечает в своей боли, когда выполняет сканирование тела. Замечает ли он напряжение тела вокруг места, где ощущается боль? Способен ли он хотя бы немного снять это напряжение? Боится ли он, что, если обратит внимание на свою боль, она станет еще острее? Как на его боли отражается выполнение упражнения “Прогрессивная мышечная релаксация” (инструмент 9.3)? Стал ли клиент больше прислушиваться к своему телу и, возможно, давать себе небольшой отдых, когда ему это необходимо? Если да, то как это отражается на его боли? Какая история стоит за его болью? Выясните, каковы ожидания клиента от будущего его боли. Какие эмоции сопровождают его боль? Каково его отношение к своей боли? Как пребывание в настоящем моменте меняет его ощущения?

ХРОНИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Инструмент 19.2. Вспоминаем о хорошем самочувствии

ОБОСНОВАНИЕ. Исследования показывают, что практика осознанности может обеспечить улучшения для многих видов хронических заболеваний (инструмент 2.20, “Представление результатов исследований в области осознанности”). Герберт Бенсон [8] вводит концепцию вспоминаемого хорошего самочувствия. Метод вспоминания о хорошем самочувствии построен на идее о том, что наш мозг не знает разницы между действительно хорошим самочувствием и воспоминаниями о том времени, когда мы чувствовали себя хорошо. Поэтому, вспоминая время, когда мы чувствовали себя хорошо, мы помогаем нашему мозгу воссоздать внутренние условия, которые присутствовали в нас в то время. В данном инструменте клиентам с хроническими заболеваниями предлагается использовать медитацию “Вспоминаем о хорошем самочувствии” (инструмент 9.4), построенную на том, чтобы задействовать их внутреннюю силу исцеления посредством вспоминания того времени, когда они чувствовали себя хорошо, и представления, что они так же хорошо чувствуют себя и в настоящий момент.

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКА. Объясните клиенту концепцию метода вспоминания о хорошем самочувствии. Расскажите ему, что, вспоминая время, когда он чувствовал себя хорошо, он создает в своем мозгу условия для воссоздания этого благополучия и в настоящем. Прочитайте ему текст направляемой медитации “Вспоминаем о хорошем самочувствии”, приведенный в раздаточном материале к инструменту 9.4. После выполнения этого упражнения спросите, смог ли клиент вспомнить такое время, когда он хорошо себя чувствовал. Поощряйте его регулярно повторять эту медитацию. Имейте в виду, что у некоторых людей данная медитация может сначала спровоцировать грусть и чувство утраты, поскольку они вспоминают, как хорошо они чувствовали себя раньше, и явным образом соприкасаются с потерями, которые они понесли из-за ухудшения здоровья.

РЕКОМЕНДАЦИИ. Спросите клиента, смог ли он вспомнить то время, когда ему было хорошо. Исследуйте любые его воспоминания о хорошем самочувствии. Смог ли он вспомнить, как это ощущалось, когда он чувствовал себя хорошо? Что он заметил в своих ощущениях в настоящем, выполняя медитацию? Заметил ли он какие-либо изменения в своем теле или эмоци-

ях? Испытывал ли он чувство утраты или печали? Если да, то обсудите эти чувства, подтвердите их и нормализуйте отношение к ним клиента. Дайте ему реалистичное представление о том, как практика вспоминаемого хорошего самочувствия работает, чтобы привести его к более здоровому состоянию.

НАРУШЕНИЯ СНА

Инструмент 19.3. Медитация для сна

ОБОСНОВАНИЕ. В 1970-х годах гарвардский кардиолог Герберт Бенсон ввел понятие “реакция релаксации”, представленное в одноименной книге [7]. Реакция релаксации вызывает состояние глубокого расслабления, при котором наше дыхание, частота пульса, кровяное давление и уровень метаболизма снижаются. В данном инструменте приводится направляемая медитация для сна, обеспечивающая постепенное расслабление в сочетании с направляемой работой воображения, нацеленной на вызов реакции релаксации для улучшения способности слушающего расслабиться и заснуть.

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКА. Разъясните клиенту основы концепции реакции релаксации, в том числе как расслабляющая медитация осознанности может противодействовать последствиям типичной реакции “бей — беги — замри” на стрессовую ситуацию. Текст направляемой медитации для сна приведен в раздаточном материале к этому инструменту. Вы (или клиент) можете прочитать его вслух на сеансе и сделать аудиозапись, чтобы ее можно было прослушивать ночью перед сном. Объясните клиенту, что, слушая эту запись, он будет замечать, как его сознание и тело постепенно расслабляются. В результате у него будет больше возможностей отключить навязчивую болтовню своего ума и войти в сонное состояние, способствующее засыпанию. Поощряйте клиента слушать медитацию для сна каждый вечер перед сном, лежа в постели. Попросите его заранее убедиться, что все, что он будет использовать для воспроизведения этой аудиозаписи, выключится само по себе, не требуя его внимания, что может помешать засыпанию.

РЕКОМЕНДАЦИИ. Назначив это упражнение для самостоятельного выполнения дома, спросите клиента, прослушивал ли он аудиозапись медитации перед сном. Если нет, выясните, почему, и проведите с ним обсуждение того, как включить это упражнение в его распорядок дел перед сном. Если он выполнял упражнение, обсудите с ним, что он при этом испытал. Помогло ли оно ему расслабиться? Помогло ли скорее заснуть? Что он заметил в своем сне и своей способности засыпать, когда выполнял его? Что он заметил относительно напряжений в своем теле, ощущения комфорта или дискомфорта? Испытывал ли он какие-либо эмоции, когда слушал аудиозапись? Отвлекался ли он, и если да, то на что? Как он возвращал свое внимание к медитации? Что ему нужно изменить в своей спальне, чтобы стимулировать сон, например убрать телевизор или компьютер, устранить какие-то другие отвлекающие факторы, убедиться, что кровать удобна, что в комнате темно и тихо и что каждую ночь он ложится спать в одно и то же время?

Раздаточный материал к инструменту 19.3

МЕДИТАЦИЯ ДЛЯ СНА

Начнем с нескольких глубоких очищающих вдохов. Вдыхайте через нос, считая до четырех, и медленно выдыхайте через рот, считая до восьми, мягко округлив губы, как будто задуваете свечу.

Повторяйте это вместе со мной. Вдыхайте через нос, а затем, выдыхая, расслабьте свое сознание. Сделайте это снова. Вдохните в расслаблении и, когда выдыхаете, продолжайте расслаблять свое сознание. И еще раз. Дышите с комфортом и, когда выдыхаете, отпускайте все, что должно уйти.

Теперь дышите нормально.

Обратите внимание на пальцы ног. Заметьте, как они себя чувствуют. Обратите внимание, есть ли в них какое-либо напряжение или дискомфорт, и позвольте этому вытечь через кончики пальцев непосредственно на пол.

Теперь сосредоточьтесь на своих ступнях: подушечках, своде, пятках, наружной части ступней. Просто обратите внимание на то, что в них происходит, и позвольте всему, что вам не нужно, вытечь через кончики пальцев прямо на пол.

Сконцентрируйтесь на лодыжках. Просто обратите внимание на то, что в них ощущается. Пошлите им мысли любящей доброты. Позвольте всему присутствующему в них дискомфорту или напряжению стечь вниз через ступни и кончики пальцев ног непосредственно на пол.

Перенесите осознание на икры и голени. Опять же, просто обратите внимание на то, что в них происходит. Позвольте всему, что вам не нужно, стечь через лодыжки, ступни и кончики пальцев ног на пол.

Перенесите внимание на колени. Обратите внимание на то, что в них ощущается. Отпустите все, что вам не нужно. Позвольте этому стечь вниз через икры и голени, через лодыжки, через ступни и кончики пальцев ног прямо на пол.

Перенесите осознание на бедра. Обратите внимание на то, что в них происходит, и позвольте всему, что должно уйти, стечь вниз через колени, икры и голени, ступни и кончики пальцев ног на пол.

Сосредоточьтесь на нижней части своего туловища. Обратите внимание на все то, что вы там сможете обнаружить. Просто отпустите все, что вам не нужно и должно уйти, и позвольте этому стечь вниз через бедра, колени, икры и голени, через ступни и кончики пальцев ног прямо на пол.

Перенесите свое внимание на нижнюю часть живота и брюшную полость. Потратьте немного времени, чтобы заметить все, что там происходит. Позвольте всему, в чем вы не нуждаетесь, стечь вниз через бедра, колени, икры и голени, ступни и кончики пальцев ног на пол.

Обратите внимание на то, какие ощущения присутствуют в нижней части спины. Обычно здесь накапливается много напряжения, и оно вам совершенно не нужно.

Позвольте ему стечь вниз через ягодицы, бедра, колени, икры и голени, через ступни и кончики пальцев ног непосредственно на пол.

Сконцентрируйтесь на животе. Представьте, что вы смотрите на веревку, которая запутана, перекручена и туго завязана. Однако, пока вы наблюдаете за веревкой, она понемногу развязывается, раскручивается и распутывается, пока не повиснет свободно. Представьте, что в вашем желудке и кишечнике произошло то же самое, и теперь все, что находится у вас в животе, расслаблено и чувствует себя комфортно.

Перенесите свое осознание в область груди и сердца. Сделайте приятный глубокий вдох через нос и наполните легкие облаком целительной энергии. Выдыхая, позвольте всему, что вам не нужно, выйти наружу вместе с воздухом.

Обратите внимание на среднюю и верхнюю области спины. Сюда поступает много всего, но вам ничего из этого не нужно. Позвольте этому стечь вниз через нижнюю часть спины, ягодицы, бедра, колени, икры и голени, ступни и кончики пальцев ног на пол.

Сосредоточьтесь на шее и плечах. Опять же, здесь сохраняется много напряжения, которое вам не нужно. Позвольте ему стечь вниз по спине, через ягодицы, бедра, колени, икры и голени, через ступни и кончики пальцев ног прямо на пол.

Обратите внимание на кисти рук, включая пальцы, ладони, большие пальцы и тыльную сторону ладоней. Обратите внимание на то, что вы здесь носите, и отпустите все, что вам не нужно. Позвольте этому стечь через кончики пальцев на пол.

Обратите внимание на свои руки, включая предплечья, локти и верхние части рук вплоть до плеч. Позвольте всему, что вам здесь не нужно, стечь вниз по рукам, запястьям, кистям и через кончики пальцев непосредственно на пол.

Перенесите свое осознание на лицо, включая челюсть, щеки, глаза и лоб. Опустите нижнюю челюсть и позвольте ей висеть совершенно расслабленно. Позвольте любому напряжению, присутствующему в вашем лице, стечь через шею, плечи, руки, кисти и через кончики пальцев на пол.

Обратите внимание на свой мозг. Когда возникает мысль, представьте, что она написана на белой доске. Как только увидите ее там, сотрите и снова представьте, что доска абсолютно пуста.

И вот, когда ваше тело полностью расслаблено и вы начинаете впадать в дремоту, представьте, что вы идете по тропинке в лесу. Сделайте медленный глубокий вдох. Воздух здесь пахнет так хорошо, он такой чистый и естественный. Вы чувствуете связь с землей. Вы можете слышать пение птиц. Вы замечаете, как солнце светит сквозь листья и создает красивые узоры из солнечного света и теней на лесной подстилке. Лесная подстилка здесь пышная и зеленая. Вы чувствуете себя таким счастливым, живым и удовлетворенным.

По мере продвижения по лесу вы постепенно достигаете его края и выходите на красивый луг. Воздух чист, светит солнце, небо голубое, а температура просто идеальная. Вы видите прекрасных бабочек и множество красивых цветов вокруг себя. Вы замечаете, что тропинка здесь утоптана многими ногами, поэтому садитесь

и снимаете обувь и носки. Вы идете по дорожке босиком и ощущаете ступнями гладкую, теплую поверхность земли. Вы чувствуете связь с землей, природой и бесконечным разумом.

На тропе начинает появляться песок, и вы понимаете, что подходите к красивому озеру. Вы можете почувствовать свежий запах воды и мокрого песка. Вода в озере такая спокойная, что кажется зеркалом, и вы видите отражение прекрасных деревьев, растущих по его берегам. Небо голубое, а воздух свежий и чистый. Вы видите цветущие вдоль границы пляжа цветы и несколько лилий, растущих в воде у берега. Прислушайтесь. Слышно, как вода мягко плещется о берег. О-о-о... здесь так хорошо, так спокойно, так безопасно. Если хотите, пройдитесь по кромке воды и почувствуйте на ногах прохладную чистую воду.

Продолжая идти, вы бросаете взгляд вперед на пляж и видите стоящий на песке шезлонг. Вы подходите к нему и ложитесь в него. В нем уложены мягкие подушки, и вы чувствуете себя необыкновенно комфортно, когда ложитесь. Под шезлонгом вы замечаете одеяло и наклоняетесь, чтобы взять его и укрыться им. Вы закутываетесь в него.

Лежа на шезлонге, вы позволяете своему сознанию еще немного замедлиться. Вы отпускаете все, и все беспокойные мысли исчезают, когда вы говорите своему обезьяньему мозгу успокоиться и расслабиться. Вам тепло и уютно. Сделав несколько медленных глубоких вдохов, вы начинаете ощущать тепло и тяжесть во всем теле. Ваши веки становятся такими тяжелыми, что вы больше не можете удерживать их открытыми. Позвольте им закрыться. Слушайте мой голос, отпуская свой день, начиная дрейфовать и позволяя сну прийти к вам.

Вы понимаете, что находитесь в собственной удобной постели. Вы в безопасности. Вы чувствуете себя так комфортно и расслабленно. Вы погружаетесь в глубокий спокойный сон. Вы будете крепко спать всю ночь. Вы проснетесь утром именно тогда, когда вам нужно будет проснуться, чтобы начать новый день, и почувствуете себя полностью отдохнувшим, помолодевшим и бодрым. У вас будет нужное количество энергии, и вы почувствуете себя счастливым. Вы с нетерпением будете ждать свой новый день. Вы заметите, что полностью сосредоточены и можете концентрироваться без усилий. Вы будете знать, что вам нужно сделать, и вы сделаете все, что вам нужно сделать. Вы все успеете. Вы будете ладить со всеми, а ваши друзья и семья будут рады вас видеть. Вы будете сосредоточены, спокойны, расслаблены и счастливы весь день. И вы знаете, что снова будете хорошо спать следующей ночью.

Спать теперь легко. Позвольте своему мозгу расслабиться. Позвольте сну прийти. Сон уже здесь. Спите, спите, спите. Спокойной ночи!

Глава 20. Стресс и гнев

СТРЕСС

Инструмент 20.1. Уменьшение реакции на стресс

ГНЕВ

Инструмент 20.2. Успокойте этот гнев

СТРЕСС

Инструмент 20.1. Уменьшение реакции на стресс

ОБОСНОВАНИЕ. Реакция на стресс — это физиологическая реакция на все, что воспринимается как вызывающее напряжение, опасное или угрожающее. Это состояние часто называют реакцией “бей — беги — замри”. Она может включать в себя учащение сердцебиения, повышение кровяного давления, выброс гормонов стресса, таких как кортизол, и вообще все, что делает человека быстрее и сильнее, чтобы он мог пережить опасность. Эта реакция помогала нашим предкам выжить, когда им при столкновении с дикими животными нужно было либо замереть, чтобы спрятаться, либо убежать, чтобы спастись, либо сражаться насмерть. В современном обществе люди часто хронически испытывают стресс, и их реакция на стресс большую часть времени остается слишком острой. Это может привести к возникновению различных заболеваний, связанных со стрессом. Реакцию на стресс эффективно снижают различные виды практики осознанности. В данном инструменте предоставляются рекомендации в отношении того, как использовать инструменты осознанности, чтобы снизить у клиента реакцию на стресс.

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКА. Объясните клиенту, что такое реакция на стресс. Сравните это состояние с реакцией расслабления “Отдых и переваривание”, противодействующей стрессовой реакции. Многие из упражнений на осознанность в этой рабочей тетради могут помочь снизить реакцию на стресс. Сначала обучите клиента базовой технике расслабляющего дыхания (инструмент 5.1), успокаивающей физиологические реакции на стресс посредством активизации парасимпатической нервной системы. Затем используйте техники осознанности к физическому телу (инструменты 9.1–9.5) для уменьшения напряжения тела и достижения его расслабления.

Покажите клиенту, как измерять пульс, чтобы помочь ему следить за тем, как его сердечный ритм меняется в стрессовых ситуациях. Поощряйте его использовать глубокое расслабляющее дыхание, чтобы снижать остроту стрессовой реакции каждый раз, когда он замечает, что испытывает стресс. Призовите его регулярно практиковать различные упражнения осознанности, позволяющие ослабить его реакцию на стресс.

РЕКОМЕНДАЦИИ. Попросите клиента чаще обращать внимание на ощущения в его теле. Помогите ему обдумать все то, что он замечает в своем теле, а также в уме, когда практикует различные упражнения на осознанность. Выясните, как изменяется его напряжение во время практики осознанности. Попросите его запомнить, что он чувствовал в конце выполнения упражнения на осознанность, а впоследствии, когда почувствует стресс, просто сделать несколько глубоких очищающих вдохов, вспоминая это ощущение.

ГНЕВ

Инструмент 20.2. Успокойте этот гнев

ОБОСНОВАНИЕ. Гнев, как правило, является реакцией на чувство угрозы в том или ином виде. Когда человек злится, его физиология активизируется примерно так же, как и при реакции на стресс. Следовательно, навыки осознанности, которые работают в отношении снижения стресса, будут работать и в отношении снижения гнева. В данном инструменте приводятся рекомендации о том, как использовать навыки осознанности, чтобы суметь справиться с гневом и уменьшить его.

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКА. Ключом к успеху в управлении гневом является способность на мгновение остановиться, прежде чем реагировать на то, что спровоцировало гнев. Воспользуйтесь изображением светофора в раздаточном материале к этому инструменту, чтобы объяснить клиенту процесс приостановки (красный свет), когда он впервые замечает у себя возникновение чувства гнева, обдумывание возможных вариантов своей реакции (желтый свет) и выбор наиболее мудрого ответа (зеленый свет). Затем научите клиента базовой технике расслабляющего дыхания и предложите ему обращаться к этой технике, как только он заметит у себя появление гнева, чтобы остановиться (красный свет), позволить себе успокоиться (желтый свет) и сделать мудрый выбор (зеленый свет). Призовите его практиковать упражнения осознанности к физическому телу (инстру-

менты 9.1–9.5) и осознанности эмоций (инструменты 8.1–8.4), чтобы помочь себе снизить общий уровень стресса и тем самым обрести контроль над своим гневом.

РЕКОМЕНДАЦИИ. Спросите клиента, отмечал ли он у себя случаи проявления гнева в течение недели, чтобы помочь ему начать лучше осознавать свой гнев. Исследуйте, что вызывало у него чувство гнева. Помогите клиенту определить, откуда это чувство гнева приходило к нему — из настоящего или скорее из прошлого. Определите, является ли его гнев хроническим чувством. Изучите возможные варианты устранения триггерных ситуаций и уменьшения их количества. Обсудите с клиентом, что он может сделать, чтобы избавиться от гнева или преобразовать его в более позитивное чувство. Попросите его обдумать, как предложенный здесь принцип “Стоять — подумай и сделай выбор — действуй”, проиллюстрированный изображением светофора, может изменить его гнев или его реакцию гнева.

Раздаточный материал к инструменту 20.2

УСПОКОЙТЕ ЭТОТ ГНЕВ



→ Красный свет = СТОЙ

→ Желтый свет = Подумай и сделай выбор

→ Зеленый свет = Действуй

Глава 21. Хронические психические заболевания

ШИЗОФРЕНИЯ

Инструмент 21.1. Осознание окружения и мыслей для лучшего заземления

Инструмент 21.2. Выбирайте рациональные мысли

ШИЗОФРЕНИЯ

Инструмент 21.1. Осознание окружения и мыслей для лучшего заземления

ОБОСНОВАНИЕ. Одним из признаков шизофрении являются слуховые галлюцинации, при которых человек слышит голоса. Обычно эти голоса говорят человеку неприятные, негативные вещи о нем и/или о других. Часто пациент-шизофреник слышит почти непрерывный диалог. Некоторые пациенты с шизофренией сообщают, что эти голоса — злые духи, обитающие вне их. Часто они изо всех сил пытаются оставаться в настоящем, поскольку их внимание обращено вовнутрь, к их голосам. Этот инструмент осознанности предназначен помочь клиенту переключить свое внимание с голосов на его непосредственное окружение. А это может помочь ему достичь лучшего заземления и оставаться в настоящем, вместо того чтобы сосредоточиваться на своем внутреннем диалоге.

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКА. Объясните клиенту, что это упражнение на осознанность поможет ему расслабиться и сосредоточиться на настоящем моменте, а не отвлекаться на голоса. Начните с обучения его практике базового расслабляющего дыхания (инструмент 5.1). Далее научите его использованию инструментов осознанности к настоящему моменту, начав с осознанности к окружению в помещении (инструмент 6.1), а затем — техникам осознания объекта (инструменты 6.3 и 6.4). Поощряйте его практиковать эти навыки многократно в течение дня, когда он слышит голоса, и несколько раз, когда он их не слышит.

РЕКОМЕНДАЦИИ. Помогите клиенту обдумать, что с ним произошло, когда он практиковал эти навыки. Почувствовал ли он себя более расслабленным после выполнения дыхательного упражнения? Удалось ли ему сосредоточиться на своем окружении или на объекте во время выполнения упражнений по осознанию настоящего момента? Его голоса его отвлекли? Как он возвращал свое внимание к настоящему моменту? Почувствовал ли он, что обретает контроль над тем, на что обращает свое внимание? Его голоса стихают или, наоборот, становятся громче, когда он фокусируется на настоящем моменте?

Инструмент 21.2. Выбирайте рациональные мысли

ОБОСНОВАНИЕ. Голоса, которые слышит клиент-шизофреник, обычно представляют собой поток хронически негативных утверждений. Назначение данного инструмента — помочь клиенту находить рациональные, реалистичные мысли, которые будут лучше, чем те негативные мысли, в которые голоса хотят заставить его верить.

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКА. Объясните клиенту, что данное упражнение на осознанность разработано, чтобы помочь ему справляться с постоянным потоком негативных заявлений, который обрушивают на него его голоса. Воспользуйтесь некоторыми упражнениями на осознанность к мыслям (инструменты 7.1–7.6), чтобы помочь клиенту научиться замечать негативную мысль и отбрасывать ее, не вовлекаясь. Это поможет ему избежать болезненного вовлечения в негативные высказывания, которые произносятся его голоса. Затем научите его использовать практику “Автоматические негативные мысли” (инструмент 7.5), чтобы заменять негативные мысли, которые постоянно генерируются его голосами, более реалистичными мыслями, от которых ему становится легче. Например, если клиент слышит голос своего соседа, говорящего, что считает клиента глупым (хотя на самом деле он просто не может слышать соседа), помогите ему осознать эту мысль и заменить ее более позитивной мыслью, такой как “Несмотря на то что я слышу, как мой сосед говорит обо мне гадости, я знаю, что я — хороший человек, и люди действительно ценят мою работу во дворе”. Помогите клиенту найти позитивные реалистичные мысли, применимые к его жизни. Поощряйте его использовать эту технику по крайней мере в течение коротких периодов времени и замечать, как он себя при этом чувствует.

РЕКОМЕНДАЦИИ. Обсудите с клиентом, каким обычно бывает содержание высказываний его голосов. Спросите его, смог ли он заметить у себя мысли, связанные с этими высказываниями. Удавалось ли ему находить мысль, которая позволяла ему чувствовать себя лучше? На конкретных примерах помогите ему научиться опровергать негативные утверждения, сделанные его голосами. Смог ли он поверить тем мыслям, которыми заменил негативные мысли? Что он чувствовал, выполняя это упражнение? Как реагировали его голоса, когда он выполнял это упражнение?

Часть V

**ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ
ОТСЛЕЖИВАНИЯ ПРОГРЕССА**

Глава 22. Отслеживание прогресса

Инструмент 22.1. Определение целей лечения

Инструмент 22.2. Отслеживание симптомов

Инструмент 22.1. Определение целей лечения

ОБОСНОВАНИЕ. Определить цели лечения важно по нескольким причинам. Во-первых, определяя цели лечения, клиент устанавливает намерение сосредоточиться на их достижении. Во-вторых, цели лечения проясняют и определяют структуру работы с клиентом. В-третьих, их наличия требуют передовые методы и большинство страховых компаний. В этом инструменте обсуждается процесс определения целей лечения, связанных с практикой осознанности.

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКА. Спросите клиента, как он сможет узнать, помогла ли ему работа с вами. Это напрямую касается целей его лечения. Попросите его указать от 5 до 10 целей, которых он хотел бы достичь, или симптомов, которые он хотел бы ослабить. Для справки обратитесь к раздаточному материалу к данному инструменту, в котором приведены конкретные примеры тех целей лечения, которые, как показывают научные исследования, могут быть достигнуты с помощью практики осознанности.

РЕКОМЕНДАЦИИ. Помогите клиенту осознанно определить свои цели лечения. Попросите его задуматься о том, как этот процесс был им воспринят. Насколько полезно для него было точно сформулировать, что именно он надеется улучшить или чего хочет достичь? Поощряйте клиента периодически обновлять свои цели лечения.

Раздаточный материал к инструменту 22.1

ПРИМЕРЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ЦЕЛЕЙ ЛЕЧЕНИЯ

Исследования показывают, что благодаря практике осознанности можно достичь улучшений в отношении следующих симптомов (см. инструмент 2.22).

Клиент может изучать и практиковать навыки осознанности для достижения следующих целей.

- Улучшить способность концентрироваться
- Преодолеть хроническую боль
- Улучшить способность регулировать эмоции
- Улучшить настроение
- Снизить тревожность
- Стабилизировать настроение
- Улучшить сон
- Повысить чувство благополучия
- Улучшить отношения
- Укрепить здоровье
- Улучшить навыки управления стрессом
- Снизить гиперактивность
- Уменьшить гнев
- Улучшить память
- Увеличить способность завершать выполнение задач
- Научиться определять и исследовать чувства
- Уменьшить руминацию
- Повысить самосознание
- Улучшить способность преодолевать негативные настроения
- Уменьшить переживание
- Повысить самооценку
- Повысить сочувствие к себе и другим
- Улучшить способность справляться с хроническим заболеванием
- Бросить курить
- Сократить употребление алкоголя

Инструмент 22.2. Отслеживание симптомов

ОБОСНОВАНИЕ. Отслеживать достигнутый клиентом прогресс полезно по нескольким причинам. Во-первых, это позволяет сфокусировать лечение на достижении установленных целей лечения. Во-вторых, это предоставляет и терапевту, и клиенту возможность отслеживать улучшения и контролировать состояние симптомов или движение к установленным целям по мере продвижения терапии. В-третьих, это позволяет оценить общую эффективность лечения. В данном инструменте описывается один из методов отслеживания симптомов или мониторинга целей лечения.

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКА. После определения целей лечения с помощью инструмента 22.1 попросите клиента оценить каждый из контролируемых симптомов или приближение к каждой из поставленных целей по шкале от 0 до 10, где 10 — наихудший результат, а 0 — отсутствие проблемы. Перечислите цели и симптомы в левом столбце раздаточного материала 22.2Б к данному инструменту. Затем в верхней строке следующего столбца укажите дату, а в следующие его строки внесите текущий рейтинг для каждой цели или симптома. В нижнюю строку столбца запишите итоговую сумму всех оценок. Цель использования этого инструмента состоит в том, чтобы наблюдать за снижением оценки каждого отслеживаемого показателя и их общей суммы по мере продвижения лечения. По ходу лечения периодически просите клиента оценить текущее состояние контролируемых симптомов и целей. Обязательно показывайте ему, как улучшаются его показатели. В качестве образца можете воспользоваться раздаточным материалом к данному инструменту 22.2А, в котором приведен пример частично заполненной формы оценки симптомов.

У некоторых клиентов могут возникнуть сложности, связанные с числовой оценкой отдельных симптомов. Им может быть проще качественно описать те изменения, которые они заметили. И это нормально. По возможности используйте эту информацию, чтобы оценить симптомы самостоятельно. Или же просто откажитесь от числовой оценки этого симптома и ведите журнал изменений, о которых они сообщают.

РЕКОМЕНДАЦИИ. Некоторым клиентам этот процесс покажется легким, а некоторым нет. Назначение данного инструмента — предоставить способ отмечать изменения и документировать улучшения симптомов. Поощряйте клиентов оценивать симптомы в числовом виде. С течением времени большинство из них будет давать вам неизменно точную оценку. Наглядная демонстрация прогресса всегда вселяет в клиента надежду и укрепляет его мотивацию к продолжению практики осознанности.

Раздаточный материал к инструменту 22.2А
ТАБЛИЦА СИМПТОМОВ/ЦЕЛЕЙ КЛИЕНТА (ПРИМЕР ЗАПОЛНЕНИЯ)

| СИМПТОМ | 08.01.23 | 15.01.23 | 22.01.23 | 13.02.23 | | | | |
|---------------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|--|--|--|--|
| Концентрация | 10 | 9,5 | 9 | 8 | | | | |
| Депрессия | 8 | 8 | 7,5 | 7 | | | | |
| Тревожность | 5 | 4 | 4 | 3 | | | | |
| Сон | 6 | 5 | 4 | 4 | | | | |
| Управление стрессом | 8 | 7 | 6 | 5 | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| ВСЕГО | 37 | 33,50 | 30,5 | 27 | | | | |

Список литературы

1. Alidina, S. (2011). *Mindfulness for dummies*. West Sussex, England: John Wiley & Sons, Ltd.
2. Amen, D. (1998) *Change your brain change your life*. New York, NY: Random House.
3. Baba Sri Siva. "The Light Connection." *Life Connecting Magazine*. По данным на 08.11.2012 сохранено в www.lightconnection.us/Archive/jun09/jun09_article2.html.
4. Baer, R.A., Smith, G.T., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S., Walsh E., Duggan D., and Williams, J.M. Construct validity of the five facet mindfulness questionnaire in meditating and nonmeditating samples. *Assessment*. 2008; 15: pp. 329–342.
5. Baer, R.A. Mindfulness training as clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*. 2003; 10: pp. 125–143.
6. Baer, R.A., Smith, G.T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., and Toney, L. Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*. 2006; 13: pp. 27–45.
7. Benson, H. (2000). *The relaxation response* (Updated and Expanded Edition). New York, NY: William Morrow Paperbacks.
8. Benson, H., and Friedman, R. Harnessing the power of the placebo effect and renaming it "remembered wellness." *Annual Review of Medicine*. 1996; 47: pp. 193–199.
9. Berstein, P. (2005). "Intuition: What Science Says (So Far)." Trans. Array. *Endo-physics, Time, Quantum and the Subjective*. Buccheri R. et al. (Eds.). Singapore: World Scientific Publishing.
10. Biegel, G., Brown, K., Shapiro, S., and Schubert, C. Mindfulness-based stress reduction for the treatment of adolescent psychiatric outpatients: A randomized clinical trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 2009; 77: pp. 855–866.
11. Bowen, S., Witkiewitz, K., Dillworth, T.M., et al. Mindfulness meditation and substance use in an incarcerated population. *Psychology of Addictive Behaviors*. 2006; 20: pp. 343–347.
12. Britta, K., Hölzel, J., et al. Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry Research: Neuroimaging*. 2011; 191 (1): p. 36.
13. Brown, K.W., Ryan, R.M., and Creswell, J.D. Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for salutary effects. *Psychological Inquiry*. 2007; 18: pp. 211–237.

14. Brown, K.W., and Ryan, R.M. The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2003; 84: pp. 822–848.
15. Burke, C. Mindfulness-Based Approaches with Children and Adolescents: A Preliminary Review of Current Research in an Emergent Field. *J Child Fam Stud*. 2009. По данным на 08.11.2012 сохранено в www.mindfulschools.org/pdf/burke-child-adol.pdf.
16. Cahn, B.R., and Polich, J. Meditation states and traits: EEG, ERP, and neuroimaging studies. *Psychological Bulletin*. 2006; 132: pp. 180–211.
17. Cardaciotto, L., Herbert, J.D., et al. The assessment of present-moment awareness and acceptance: The Philadelphia mindfulness scale. *Assessment*. 2008; 15: pp. 204–223.
18. Carmody, J., and Baer, R.A. Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well-being in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of Behavioral Medicine*. 2008; 31: pp. 23–33.
19. Childre, D., and Marti, H. (1999). *The heartmath solution*. New York, NY: Harper-Collins, 1999. www.HeartMath.com.
20. Davidson, R.J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., et al. Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic Medicine*. 2003; 65: pp. 564–570.
21. Davis, J.M., Fleming, M.F., Bonus, K.A., and Baker, T.B. A pilot study on mindfulness based stress reduction for smokers. *BMC Complementary and Alternative Medicine*. 2007; 7: p. 2. По данным на 08.11.2012 сохранено в www.biomedcentral.com/1472-6882/7/2.
22. Dyer, W. (2002). *Getting in the gap: Making conscious contact with God through meditation*. Carlsbad, CA: Hay House, 2002.
23. Farb, N.A.S., Segal, Z.V., Mayberg, H., Bean, J., McKeon, D., Fatima, Z., and Anderson, A.K. Attending to the present: Mindfulness meditation reveals distinct neural modes of self-reference. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*. 2007; 2(4): pp. 313–322.
24. Fehmi, L. *Open Focus*. The Princeton Biofeedback Centre, LLC. По данным на 07.11.2012 сохранено в www.openfocus.com/resources/complementary-programs.
25. Fehmi, L. (2010). *Dissolving pain: Simple brain training exercises for overcoming pain*. Boston: Trumpeter Books.
26. Fehmi, L. (2007). *The open focus brain*. Boston: Trumpeter Books.
27. Feldman, G., Hayes, A., Kumar, S., Greeson, J., and Laurenceau, J.P. Mindfulness and emotion regulation: The development and initial validation of the Cognitive

- and Affective Mindfulness Scale-Revised (CAMS-R). *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*. 2007; 29: pp. 177–190.
28. Flook, L., Smalley, S.L., and Kitil, M. Effects of mindful awareness practices on executive functions in elementary school children. *Journal of Applied School Psychology*. 2010; 26: 1, pp. 70–95.
29. Greeson, J., and Brantley, J. (2008). Mindfulness and anxiety disorders: Developing a wise relationship with the inner experience of fear. In: Didonna, F. (Ed.). *Clinical handbook of mindfulness*. New York, NY: Springer, pp. 171–188.
30. Grossman, P., Tiefenthaler-Gilmer, U., Raysz, A., and Kesper, U. Mindfulness training as an intervention for fibromyalgia: Evidence of postintervention and 3-year follow-up benefits in well-being. *Psychotherapy & Psychosomatics*. 2007; 76: pp. 226–233.
31. Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., and Walach, H. Mindfulness-based stress reduction and health benefits. A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*. 2004; 57: pp. 35–43.
32. Hawn Foundation. (2011). *The MINDUP Curriculum, Grades Pre-K – 2*. New York, NY: Scholastic Inc.
33. *HeartMath*. HeartMath. www.HeartMath.com.
34. Hebb, D. *The Organization of behavior*. (2009). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
35. Hooker, K., and Fodor, I. Teaching mindfulness to children. *Gestalt Review*. 2008; 12(1): pp. 75–91.
36. Hölzel, B.K., Carmody, J., Evans, K., Hoge, E., Duse, J., Morgan, L., Pitman, R., and Lazar, S. Stress reduction correlates with structural changes in the amygdala. *Social Cognitive Affective Neuroscience*. 2010; 5(1): pp. 11–17.
37. Hölzel, B.K., Ott, U., Gard, T., et al. Investigation of mindfulness meditation practitioners with voxel-based morphometry. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*. 2007; 3: pp. 55–61.
38. Hölzel, B.K., Ott, U., Hempel, H., et al. Differential engagement of anterior cingulate and adjacent medial frontal cortex in adept meditators and non-meditators. *Neuroscience Letters*. 2007; 421: pp. 16–21.
39. Hutcherson, C.A., Seppala, E.M., and Gross, J.J. I don't know you but I like you: Loving kindness meditation increases positivity toward others; Paper presented at the 6th annual conference Integrating Mindfulness-Based Interventions into Medicine; Worcester, MA: *Health Care & Society*; 2008.
40. Jacobson, E. "The Progressive Muscle Relaxation of Dr. Edmund Jacobson." *HypnoGenesis*. По данным на 08.11.2012 сохранено в www.hypnos.co.uk/hypnomag/jacobson.htm.
41. Jain, S., Shapiro, S.L., Swanick, S., Roesch, S.C., Mills, P.M., Bell, I., and Schwartz, G.E.R. A randomized controlled trial of mindfulness meditation ver-

- sus relaxation training: Effects on distress, positive states of mind, rumination, and distraction. *Annals of Behavioral Medicine*. 2007; 33: pp. 11–21.
42. Jha, A.P. (2005). *Garrison Institute report: Contemplation and education: Scientific research issues relevant to school-based contemplative programs: A supplement*. New York: Garrison Institute. По данным на 03.07.2012 сохранено в www.garrisoninstitute.org/component/docman/doc_view/56-contemplative-techniques-in-k-12-education-a-mapping-report?Itemid=66.
 43. Jha, A.P., Krompinger, J., and Baime, M.J. Mindfulness training modifies subsystems of attention. *Cognitive, Affective & Behavioral Neuroscience*. 2007; 7: pp. 109–119.
 44. Kabat-Zinn, J. “Mindfulness Based Stress Reduction Program.” *Center for Mindfulness*. 2012. University of Massachusetts Center for Mindfulness. Сохранено в www.umassmed.edu/Content.aspx?id=41254&LinkIdentifier=id.
 45. Kabat-Zinn, J., Lipworth, L., Burney, R., and Sellers, W. Four-year follow-up of a meditation-based program for the self-regulation of chronic pain: Treatment outcomes and compliance. *Clinical Journal of Pain*. 1986; 2(3): pp. 159–173.
 46. Kabat-Zinn, J. Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*. 2003; 10: pp. 144–156.
 47. Kabat-Zinn, J., Wheeler, E., Light, T., et al. Influence of a mindfulness meditation-based stress reduction intervention on rates of skin clearing in patients with moderate to severe psoriasis undergoing phototherapy (UVB) and photochemotherapy (PUVA). *Psychosomatic Medicine*. 1998; 60: pp. 625–632.
 48. Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York, NY: Delacorte Press.
 49. Kaiser, G.S. (2010). *The mindful child*. New York, NY: Free Press.
 50. Kaplan, J. (2008). Mindfulness of Emotions. По данным на 09.10.2010 сохранено в urbanmindfulness.org/storage/UM%20Mindfulness%20of%20Emotions.pdf.
 51. Kristeller, J.L., Baer, R.A., and Quillian-Wolever, R. (2006). Mindfulness-based approaches to eating disorders. In: *Mindfulness-based treatment approaches: A clinician's guide to evidence base and applications*. San Diego, CA: Academic Press, pp. 75–91.
 52. Kaslow, N.J., and Racusin, G.R. (1994). Family therapy for depression in young people. In Reynolds, W.M., and Johnston, H.F. (Eds.), *Handbook of depression in children and adolescents: Issues in clinical child psychology*. New York, NY: Plenum Press, pp. 345–363.
 53. Lau, M.A., Bishop, S.R., Segal, Z.V., et al. The Toronto Mindfulness Scale: Development and validation. *Journal of Clinical Psychology*. 2006; 62: pp. 1445–1467.

54. Ludwig, D.S., and Kabat-Zinn, J. Mindfulness in medicine. *Journal of the American Medical Association*. 2008; 300: pp. 1350–1352.
55. Lutz, A.S., Slagter, H.A., Dunne J., and Davidson, R.J. Attention regulation and monitoring in meditation. *Trends in Cognitive Sciences*. 2008; 12: pp. 163–169.
56. Meditation Society of America, Meditation Station, OM. По данным на 08.11.2012 сохранено в www.meditationsociety.com/week20.html.
57. Miller, A.L., Wyman, S.E., Huppert, J.D., et al. Analysis of behavioral skills utilized by suicidal adolescents receiving dialectical behavior therapy. *Cognitive and Behavioral Practice*. 2000; 7: pp. 183–187.
58. Morone, N.E., Greco, C.M., and Weiner, D.K. Mindfulness meditation for the treatment of chronic low back pain in older adults: A randomized controlled pilot study. *Pain*. 2008; 134: pp. 310–319.
59. Moustafa, B.M. (1999). Multisensory approaches and learning styles theory in the elementary school (Descriptive Report). По данным на 08.11.2012 сохранено в www.eric.ed.gov/ERICWebPortal/search/detail-mini.jsp?_nfpb=true&_ERICExtSearch_SearchValue_0=ED432388&ERICExtSearch_SearchType_0=no&accno=ED432388.
60. Newberg, A.B., Wintering, N., Waldman, M.R., Amen, D., Khalsa, D.S., and Alavi, A. Cerebral blood flow differences between long-term meditators and non-meditators. *Conscious Cognition*. 2010; 19(4): pp. 899–905.
61. Ott, M.J. Mindfulness meditation in pediatric clinical practice. *Pediatric Nursing*. 2002; 28: pp. 487–491.
62. Piaget, J. The stages of the intellectual development of the child. *Bulletin of the Menninger Clinic*. 1962; 26, pp. 120–128.
63. Posner, M.I., and Petersen, S.E. The attention system of the human brain. *Annual Review of Neuroscience*. 1990; 13: pp. 25–42.
64. Ramel, W., Goldin, P. R., Carmona, P.E., and McQuaid, J.R. The effects of mindfulness meditation training on cognitive processes and affect in patients with past depression. *Cognitive Therapy and Research*. 2004; 28: pp. 433–455.
65. Rosenzweig, S., Reibel, D.K., Greeson, J.M., et al. Mindfulness-based stress reduction is associated with improved glycemic control in type 2 diabetes mellitus: A pilot study. *Alternative Therapies in Health and Medicine*. 2007; 13: pp. 36–38.
66. Ruden, R. (2011). *When the past is always present*. New York, NY: Routledge. www.Havening.org.
67. Ruden, R. (2013). Personal communication. January 5, 2013.
68. Schonert-Reichl, K., and Lawlor, M. (2010). The Effects of a Mindfulness-Based Education Program on Pre- and Early Adolescents' Well-Being and Social and Emotional Competence. *Mindfulness*. <http://thehawnfounda->

- tion.org/wp-content/uploads/2012/12/KSR-MSL_Mindfulness_2010-copy.pdf.
69. Semple, R.J., Lee, J., Rosa, D., and Miller, L. A randomized trial of mindfulness-based cognitive therapy for children: Promoting mindful attention to enhance social-emotional resiliency in children. *Journal of Child and Family Studies*. 2010; 19: pp. 218–229.
 70. Semple, R.J., Lee, J., and Miller, L.F. (2006). Mindfulness-based cognitive therapy for children. In Baer R.A. (Ed.). *Mindfulness-based treatment approaches: Clinicians guide to evidence base and applications*. Oxford, UK: Elsevier, pp. 143–166.
 71. Siegel, D. (2010). *Mindsight. The new science of personal transformation*. New York, NY: Bantam Books.
 72. Siegler, R.S. (1991). *Children's thinking* (2nd ed.). Upper Saddle River, NJ: Prentice-Hall.
 73. Smith, S. "Walking Meditation." *The Center for Contemplative Mind in Society*. По данным на 08.11.2012 сохранено в www.contemplativemind.org/practices/tree/walking-meditation.
 74. Stahl, B., and Goldstein, E. (2010). *A mindfulness-based stress reduction workbook*. Oakland, CA: New Harbinger Publications, Inc.
 75. Tang, Y.Y., Ma, Y., Wang, J., et al. Short-term meditation training improves attention and self-regulation. *Proceedings of the National Academy of Sciences*. 2007; 104: pp. 17152–17156.
 76. The Dalai Lama. (2001). *An open heart: Practicing compassion in everyday life*. New York, NY: Little, Brown and Company.
 77. Thompson, M., and Gauntlett-Gilbert, J. Mindfulness with children and adolescents: Effective clinical application. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*. 2008; 13: p. 395.
 78. Verduyn, C. (2000). Cognitive behavior therapy in childhood depression. *Child Psychology and Psychiatry Review*. 2000; 5: pp. 176–180.
 79. Wagner, E.E., Rathus, J.H., and Miller, A.L. (2006). Mindfulness in dialectical behavior therapy (DBT) for adolescents. In Baer R.A. (Ed.). *Mindfulness-based treatment approaches: Clinician's guide to evidence base and applications*. Oxford, UK: Elsevier, pp. 143–166.
 80. Walach, H., Buchheld, N., Buittenmuller, V., Kleinknecht, N., and Schmidt, S. Measuring mindfulness — the Freiburg Mindfulness Inventory. *Personality and Individual Differences*. 2006; 40: pp. 1543–1555.
 81. Wall, R.B. Tai chi and mindfulness-based stress reduction in a Boston public middle school. *Journal of Paediatric Health Care*. 2005; 19: pp. 230–237.
 82. Wallace, B.A. (2006). *The attention revolution: Unlocking the power of the focused mind*. Boston, MA: Wisdom Publications.

83. Winbush, N.Y., Gross, C.R., and Kreitzer, M.J. The effects of mindfulness-based stress reduction on sleep disturbance: A systematic review. *Explore (NY)*. 2007; 3: pp. 585–591.
84. Wislock, R.F. What are perceptual modalities and how do they contribute to learning? *New Directions for Adult & Continuing Education*. 1993; 59: pp. 5–13.
85. Zautra, A.J., Davis, M.C., Reich, J.W., et al. Comparison of cognitive behavioral and mindfulness meditation interventions on adaptation to rheumatoid arthritis for patients with and without history of recurrent depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 2008; 76: pp. 408–421.
86. Zylowska, L., Ackerman, D., Yang, M., et al. Mindfulness meditation training in adults and adolescents with ADHD: A feasibility study. *Journal of Attention Disorders*. 2008; 11: pp. 737–746.

Ця книга допоможе успішно освоїти основні концепції усвідомленості та пов'язати їх із конкретними симптомами та проблемами, з якими стикаються ваші клієнти. Вона буде корисною всім: і тим, хто нещодавно звернув увагу на усвідомленість і потребує конкретних інструментів для її впровадження у свою практику, і тим, хто вже успішно практикує усвідомленість, але хотів би додати до свого арсеналу ще кілька корисних інструментів. Навіть ті, хто поки що не використовували усвідомленість у роботі з клієнтами, знайдуть тут необхідні рекомендації про те, які інструменти та яким чином можна застосовувати для надання допомоги людям із конкретними розладами, такими як тривожність, депресія чи безсоння.

Пропонований інструментарій складається з чітко сформульованих, покрокових та простих у використанні інструментів, методів та навичок, які можна застосовувати для навчання усвідомленості клієнтів, студентів або самих себе та зрештою — для покращення результатів лікування.

Науково-популярне видання

Бердік, Дебра

Навички усвідомленості для психотерапевтів та клієнтів. 111 інструментів, методик та вправ.

Робочий зошит

(Рос. мовою)

Підписано до друку 06.11.2023. Формат 60x90/16

Ум. друк. арк. 18,0. Обл.-вид. арк. 16,5

Видавець ТОВ "Науковий Світ"

03164, м. Київ, вул. Генерала Наумова, буд. 23-Б.

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 7881 від 06.07.2023

Отработка ключевых навыков осознанности на практике

Эта книга — ценный ресурс для любого практикующего специалиста, использующего осознанность как один из инструментов работы с клиентами. В ней собрано больше информации, чем на любом профессиональном сайте, причем книга построена так, что ее не придется перелистывать в поисках нужных сведений.

Имеется множество прекрасных книг об осознанности, обычно содержащих лишь теорию, описание результатов исследований и, возможно, некоторые примеры техник осознанности. Данная книга отличается тем, что начинается там, где другие заканчиваются: в ней описан единственный в своем роде набор эффективных навыков осознанности, которые, как показала практика, помогают людям всех возрастов улучшить свое психическое и физическое здоровье.

Эта книга будет полезна всем: и тем, кто лишь недавно познакомился с концепцией осознанности и нуждается в конкретных инструментах для ее внедрения в терапевтическую практику, и тем, кто уже успешно практикует осознанность, но хотел бы добавить в свой арсенал еще несколько полезных методик. Даже те, кто никогда ранее не использовали осознанность в работе с клиентами, найдут здесь необходимые рекомендации о том, какие инструменты и каким образом можно применять для лечения конкретных проблем, таких как тревожность, депрессия или бессонница.

Книга об осознанности Дебры Бёрдик — настоящая жемчужина! Это руководство для клиницистов, составленное без излишеств и в четком стиле, в котором есть все: много справочной информации, ссылки на научные исследования, отличные иллюстрации и множество оригинальных эмпирических инструментов для освоения навыков осознанности, повышения мотивации и укрепления приверженности... Возможно, это будет последнее руководство по обучению осознанности, которое вы купите.

Павел Сомов, д-р философии

Категория: психология/психотерапия

Видавництво
“НАУКОВИЙ СВІТ”

ISBN 978-617-550-176-4



9 786175 501764