

18+

АНАСТАСИЯ ЕГОРОВА

Моя осознанность

ТЕТРАДЬ САМОПОМОЩИ



Анастасия Егорова

**Моя осознанность.
Тетрадь самопомощи**

«Издательские решения»

Егорова А.

Моя осознанность. Тетрадь самопомощи / А. Егорова —
«Издательские решения»,

НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ, ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН И ВЛЕЧЕТ УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ. Предлагаемая рабочая тетрадь представляет собой практическое руководство, основанное на принципах терапии принятия и ответственности (АСТ). Вместо борьбы с тревогой автор предлагает изменить отношение к ней через развитие осознанности и психологической гибкости. Издание содержит множество упражнений, техники работы с дискомфортом и ценностно-ориентированные практики, направленные на возвращение полноты жизни даже при наличии тревожных переживаний.

© Егорова А.

© Издательские решения

Содержание

Осознанность	6
Принятие и ответственность, как основа	9
Осознанность как ресурс	13
Выбор быть хозяином	17
Жизнь в дискомфорте	21
Конец ознакомительного фрагмента.	28

Моя осознанность Тетрадь самопомощи

Анастасия Егорова

Иллюстрация для обложки www.magnific.com

© Анастасия Егорова, 2026

ISBN 978-5-0070-3261-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Осознанность

Позвольте начать с парадокса, который станет краеугольным камнем всего нашего дальнейшего путешествия.

Переживание тревоги — это не плод вашего осознанного выбора, она не испрашивает дозволения, чтобы сдавить грудь спазмом или наполнить голову роем беспокойных мыслей. Ни один разумный человек добровольно не станет испытывать парализующий ужас или изматывающее волнение, поэтому корить себя за сам факт возникновения этих ощущений бессмысленно. Однако перед вами открывается принципиально иная возможность, куда более глубокая и действенная, чем борьба за устранение нежелательных эмоций: вы вольны выбирать, как именно обходиться со своей тревогой, тем самым лишая её власти над вашими действиями и судьбой.

Эта книга-собеседник посвящена исследованию того самого подхода, который позволит вам сместить акцент с бесконечной войны на то, что действительно поддаётся контролю, — ваше собственное поведение в ответ на внутренние переживания, навязчивые мысли и физический дискомфорт.

Наступает момент, когда нужно честно признать: долгие попытки жёстко контролировать и подавлять тревогу, скорее всего, завели вас в тупик и лишь истощили жизненные силы, так что теперь вы стоите на пороге иного пути. Вы способны научиться не ввязываться в изнурительную схватку с беспокойством и страхом, а воспринимать их как временные ментальные события, телесные волны или эхо болезненных воспоминаний, которым вовсе не обязательно сопротивляться. Вам не нужно позволять тревоге диктовать, куда идти и что делать: даже когда внутреннее напряжение кричит о необходимости бегства, вы можете занять позицию отстранённого наблюдателя, спокойно фиксирующего эти импульсы, но не подчиняющегося их приказам.

Шаг за шагом вы сможете развить в себе драгоценную способность относиться к своим эмоциональным бурям не как к врагу или непрошеному захватчику, а с позиции доброжелательного принятия и сострадания к собственной уязвимости. Вы сможете двигаться вперёд сквозь дискомфорт, создаваемый тревогой, и направлять энергию на то, что наполняет вашу жизнь подлинным смыслом, вместо того чтобы тратить её на возведение баррикад.

Клинические наблюдения и научные данные неумолимо свидетельствуют: решение проблемы хронической тревоги лежит не в плоскости её подавления или усиления контроля. Попытки избавиться от навязчивых страхов, вырывая их словно сорняки, или механически заменять «негативные» мысли на «позитивные», будто перегревшую деталь, обречены на провал.

Возможно, вы долгое время принадлежали к числу тех, кто ведёт эту внутреннюю битву, искренне веря, что обязаны одержать в ней победу — с помощью ещё больших усилий, новых техник, чудодейственных таблеток или бесконечного анализа. Однако суровая и одновременно освобождающая истина заключается в том, что в этой конкретной войне триумф невозможен. Это может прозвучать как приговор и на мгновение погрузить вас в пучину отчаяния, но у нас есть для вас спасительное известие: вам вовсе не обязательно выигрывать эту битву, чтобы начать жить насыщенной жизнью, о которой вы тоскуете. И по мере погружения в материал вы поймёте, почему это именно так.

На данном этапе мы лишь просим вас гипотетически допустить крамольную мысль: выход из лабиринта тревожности может быть вообще не связан с попытками сражаться «лучше» или «ожесточённое», а потребует фундаментального пересмотра самих отношений с вашими мыслями и переживаниями.

Вы можете сделать осознанный выбор в пользу прекращения борьбы, и для этого вам предстоит овладеть тонким искусством распознавать тревожные ментальные паттерны, не сливаясь с ними воедино и не действуя по их указке.

Наше глубочайшее намерение — помочь вам прожить эту драгоценную жизнь, вкладывая время и энергию в по-настоящему важные вещи, а не в тщетные попытки контролировать спонтанную природу собственной психики. Пусть именно это вдохновляет вас при работе с книгой, ведь нашей наградой станет ваша полная, осмысленная и наполненная радостью жизнь.

Прежде чем двинуться дальше по этому пути, мы предлагаем вам выполнить небольшую центрирующую практику, которая послужит якорем, возвращающим вас в реальность текущего момента. Это особенно ценно в контексте работы с тревогой, поскольку страх и беспокойство обладают коварным свойством вырывать наше сознание из «здесь и сейчас» и утаскивать в тёмные глубины воображаемых катастроф.

Освоение навыка осознанного возвращения в настоящий момент станет вашим противовесом от этой естественной тенденции сжиматься и прятаться, позволяя развить в себе большую осознанность относительно истинных жизненных приоритетов и научиться заземляться всякий раз, когда болезненные переживания пытаются вас отвлечь.

Запомните: не существует единственно верного способа выполнять эту практику. Просто делайте так, как можете, выбрав удобное место, где вас не будут отвлекать в течение пяти минут. Оптимальный вариант — выполнять упражнение с закрытыми глазами, слушая спокойный голос, либо при желании оставить глаза открытыми, мягко сфокусировав взгляд на неподвижной точке перед вами.

Что, если ваша тревога — не враг, которого нужно победить, а странный попутчик, у которого можно просто научиться не брать билеты в один конец?

И готовы ли вы хотя бы на минуту представить, что жизнь без внутренней войны возможна уже сейчас, без всякой «окончательной победы»?

Практика осознанного фокуса

Сядьте на стул, приняв комфортную позу, но удерживая спину в прямом положении, поставьте стопы ровно на пол, не скрещивая рук и ног, позвольте кистям свободно покоиться на коленях и мягко прикройте глаза, после чего сделайте несколько плавных вдохов и выдохов, обращая внимание на звук и ощущения от проходящего через дыхательные пути воздуха.

Теперь бережно переведите фокус внимания внутрь себя, на факт вашего физического присутствия в этой конкретной комнате, начните отмечать все акустические нюансы, доносящиеся извне и изнутри, прочувствуйте то, как ваше тело соприкасается с поверхностью стула, какие тактильные ощущения рождаются от этого контакта и что значит просто сидеть здесь и сейчас.

Затем позвольте лучу вашего осознания скользнуть туда, где кисти рук касаются коленей, и мысленно проследите, как внимание стекает с ног к стопам, соприкасающимся с полом, осознавая, что именно вы ощущаете в тот момент, когда ваши стопы находятся именно в этом положении, регистрируя факт их устойчивости и опоры. Далее плавно расширяйте поле осознания, перемещая его по различным зонам тела и просто фиксируя любые возникающие ощущения, признавая их существование без оценок и отмечая, как они могут изменяться с течением времени, совершенно не пытаясь на них воздействовать.

Позвольте себе полноценно вернуться туда, где вы находитесь, и проверьте, способны ли вы ощутить чистый вкус настоящего момента прямо сейчас, задав себе вопрос о цели вашего пребывания здесь, и если эта идея покажется вам чуждой, просто отметьте этот факт и снова мягко погрузитесь в переживание целостного присутствия.

Исследуйте, удастся ли вам сохранить это качество присутствия при столкновении с тем, чего вы опасаетесь, отмечая все всплывающие сомнения, оговорки, страхи и беспокойства, и проверьте, можете ли вы просто наблюдать за ними, позволяя этим феноменам быть, не втя-

гиваясь в борьбу с ними, с каждым вдохом и выдохом визуализируя, как вы создаете вокруг этих переживаний все больше внутреннего пространства, предоставляя себе свободу просто быть собой в этом месте. Уделите хотя бы несколько секунд тому, чтобы обратиться к вашим глубинным ценностям и обязательствам: почему вы здесь и работаете с этим материалом, куда направлен вектор вашего движения и что вы действительно хотите сотворить со своей жизнью. Когда будете готовы, отпустите эти размышления и постепенно расширяйте периферию внимания, возвращаясь к осознанию окружающих звуков, после чего медленно откройте глаза с тихим намерением пронести эту искру осознанности и присутствия через весь оставшийся день.

Теперь сделайте небольшую паузу и поразмышляйте над тем, какой внутренний опыт вы обрели в ходе этого упражнения, поскольку умение замечать и извлекать уроки из своих ощущений прямо сейчас заложит фундамент для понимания вашей отправной точки в этом путешествии.

Подумайте, какие мысли возникли, когда вы задумались о собственных намерениях и о более глубокой причине, приведшей вас к этой работе по трансформации жизни, зафиксируйте любые внутренние ощущения, которые удалось уловить, и честно перечислите все мысли, которые, как вам показалось, мешали сконцентрироваться, будь то ощущение скуки, чувство, что вы что-то делаете неправильно, или самоосуждение.

Отметьте, не ждали ли вы от практики какого-то конкретного результата вроде полного расслабления или немедленного умиротворения, ведь такие ожидания часто становятся скрытыми ловушками.

В завершение мы призываем вас сделать эту практику осознанного фокуса своим ежедневным ритуалом, найдя для нее постоянное место и время, поскольку именно это регулярное усилие начнет создавать в вашей жизни то самое внутреннее пространство, которое необходимо, чтобы жить полной жизнью и реализовывать свои истинные стремления без оглядки на диктат тревоги.

Принятие и ответственность, как основа

Данная рабочая тетрадь открывает перед вами принципиально иную траекторию — вы не станете сражаться с тревогой и страхом, вы устремитесь навстречу осмысленной жизни. Этот маршрут базируется на концептуальном фундаменте терапии принятия и ответственности (АСТ), но её сердцевиной выступает именно ответственное действие, а не простое переосмысление.

Сжатую суть модели можно уложить в три последовательных ориентира: принятие, выбор, действие.

Задача метода — мягко отпустить устаревшие схемы противостояния и повернуться лицом к собственной судьбе, начав поступательное движение в избранном направлении. Пусть сейчас подобные цели кажутся излишне абстрактными или возвышенными, в процессе выполнения упражнений всё обретёт конкретную, осязаемую форму. Освоение каждого из трёх шагов станет вашим ключом к постепенному высвобождению из замкнутого круга тревожности. Принятие — это первый и многократно возобновляемый этап, основанный на принципиально иной реакции: при появлении тревоги, паники, мучительных воспоминаний или телесного дискомфорта вы учитесь встречать их с состраданием, внутренней мягкостью и доброжелательным интересом, что снижает автоматическую вовлечённость в негативные состояния.

Речь идёт не о пассивном смирении, а об активном разрешении переживаниям быть такими, какие они есть, без попыток их подавить или реконструировать. Когда вы прекращаете изматывающую борьбу за устранение нежеланных мыслей, исчезает и вторичное страдание — то самое, которое порождается сопротивлением.

Эмпирические исследования экспериментального избегания (Hayes et al., 1996) подтверждают, что хроническая борьба с внутренним дискомфортом парадоксальным образом усиливает интенсивность симптомов и сужает жизненное пространство. Как только вы перестаете играть с тревогой в перетягивание каната, высвобождается энергия для действительно значимых дел, и существование наполняется новым качеством: тревога становится лишь одной из красок насыщенной жизни, а не её диктатором.

Выбор — второй шаг, предполагающий прояснение ценностных ориентиров. Здесь вы честно определяете, что для вас действительно важно, каким партнёром, другом, специалистом или членом семьи вы хотите быть, какой профессиональный путь и какая внутренняя позиция имеют для вас подлинную значимость. Этот экзистенциальный выбор не совершается однажды — к нему придётся возвращаться снова и снова, особенно в моменты, когда тревога пытается навязать свои приоритеты.

Центральный вопрос звучит так: готовы ли вы сохранять связь со всем спектром своих переживаний — телесными ощущениями, эмоциональными волнами, противоречивыми мыслями — и не избегать этого опыта? Если ответ отрицательный, внутреннее пространство сжимается, а тревога получает статус невыносимого врага, поглощающего внимание; если положительный — вы расширяете свою способность расти, а жизнь наполняется смыслом, причём фокус смещается с попытки «исправить» мысли и чувства на полноценное проживание.

Действие — третий, решающий компонент, где вы берёте на себя ответственность за конкретные поступки, сонаправленные вашим ценностям. Необходимо научиться различать себя как личность и те преходящие ментальные и телесные события, которые возникают по поводу себя. Задача не сводится к героической встрече со страхами ради некой будущей радости — суть в развитии готовности переживать внутренний дискомфорт в процессе движения к целям и мечтам. Эти три шага могут показаться пугающе радикальными, и встревоженный ум наверняка протестует: «Я на такое не способен». Это нормальная реакция, и относиться к ней сле-

дует без излишней серьёзности — просто продолжайте чтение и позволяйте любым мыслям возникать, оставаться или уходить.

Многочисленные исследовательские данные демонстрируют, что усилия по тотальному контролю и управлению тревогой не только избыточны, но и сопряжены со скрытыми издержками.

Систематические обзоры (к примеру, мета-анализ Bluett et al., 2014) показывают, что классические стратегии жёсткого подавления часто оборачиваются интенсификацией страдания и значительными ограничениями в повседневном функционировании. Вспомните привычные методы, перечисленные во введении: при кажущемся разнообразии все они, по сути, базируются на одной и той же идее — воевать с болезненными мыслями и ощущениями.

Исследования последствий подобного внутреннего противостояния рисуют однозначную картину.

Во-первых, борьба активирует симпатический отдел вегетативной нервной системы, усиливая нервное возбуждение и телесный дискомфорт, что было неоднократно зафиксировано в экспериментах по подавлению эмоций (Gross & Levenson, 1997).

Во-вторых, она ухудшает запоминание значимых событий, поскольку когнитивные ресурсы перераспределяются на мониторинг угроз и попытки снизить эмоциональное напряжение. В-третьих, подобные операции крайне ресурсоёмки и истощают психику, как если бы вы пытались ладонью остановить мощную струю воды.

В-четвёртых, они дают лишь краткосрочное облегчение, что создаёт иллюзию эффективности и подкрепляет порочный цикл, однако в долгосрочной перспективе люди продолжают страдать и расплачиваются временным комфортом ценой общей удовлетворённости жизнью.

Наконец, борющиеся с внутренними переживаниями индивиды систематически сообщают о сниженном качестве жизни, меньшей аутентичности, трудностях в построении близких отношений и общем ощущении «застывания» — они словно выпадают из потока жизни. Эти научные факты подводят к неумолимому выводу: попытки напрямую изменить, нейтрализовать или заменить тревожные образы и ощущения не приносят устойчивого успеха.

АСТ использует эти данные, предлагая освобождение от тревожного страдания не через усиление контроля, а через кардинально иное отношение к собственному внутреннему ландшафту. Иными словами, вы начинаете делать нечто противоположное управлению тревогой: меняете свои отношения с дискомфортом и, главное, своё поведение при его возникновении, прекращая борьбу и создавая пространство для принятия. Такой поворот открывает путь к гибкости и жизненной энергии. Именно это имеется в виду под формулой «позволить себе чувствовать боль, продолжая совершать осмысленные действия». Если вы со стопроцентной готовностью решаетесь на этот эксперимент, вы научитесь принимать неконтролируемые потоки тревоги и жить с ними, в то же время принимая на себя ответственность за то, что вам подвластно — собственные поведенческие выборы.

Почему же принятие и действие настолько критичны? Как и большинство людей, вы, вероятно, измеряете успех не качеством мыслей или ощущений, а конкретными совершёнными делами. Именно ваши действия, от самых незначительных до судьбоносных, определяют траекторию жизни. Когда поступки вступают в противоречие с устремлениями, наступает эмоциональный и психологический ступор.

Вот почему в этой тетради вы не найдёте дешёвых трюков по быстрому избавлению от боли, которыми переполнены медиа и популярная культура.

Главный миф гласит: удали страдание — и обретёшь счастье. Однако отсутствие боли вовсе не гарантирует наполненную жизнь. Немало людей, не испытывающих выраженной тревоги, тем не менее ощущают пустоту и неудовлетворённость. И напротив, многие из тех, кто переносит невероятные трудности, находят ресурсы сделать своё существование глубоко осмысленным, проживая каждый день так, словно он последний. Вы тоже способны прийти к

этому: когда каждый день проживается с осознанием его конечности, второстепенные страхи теряют свою значимость.

Ряд упражнений, построенных на этом эффекте, появится позже. Способность наблюдать за мыслями с ненавязчивым, беспристрастным любопытством и без поведенческого вовлечения позволяет перестать превращать тревогу в монстра, который якобы управляет всей жизнью. Высвобождая из-под её контроля отдельное пространство для переживаний, вы перенаправляете внимание и энергию на действительно важное, и тогда тревога со страхом становятся лишь фрагментом вашей жизненной мозаики, а не ядром личности.

По сути, вы, возможно, уже знакомы с этой идеей в виде известного призыва к безмятежности: «принимайте то, что не можете изменить, мужественно меняйте то, что можете, и развивайте мудрость различать первое и второе». Большинству людей принять этот принцип легко, следовать же ему — чрезвычайно трудно, потому что не хватает конкретного знания: что именно поддаётся изменению, а что нет, как именно принимать болезненные переживания и как воплотить это в повседневности.

Данное пособие переводит этот призыв в практическую плоскость, шаг за шагом формируя навыки различения, осознанного принятия и сострадательного перенаправления энергии на ценностно-ориентированные действия.

АСТ помогает справиться с тревогой и улучшить качество жизни. Тревога и страх многолики: у одних они проявляются внезапными паническими атаками с бурными телесными изменениями и ощущением надвигающейся катастрофы; другим кажется, что паника привязана к конкретным ситуациям — социальным взаимодействиям, публичным выступлениям, высоте или замкнутому пространству. Многих преследуют болезненные воспоминания о травматических эпизодах, а кого-то захватывают навязчивые мысли, импульсы или пугающие образы.

Для временного облегчения некоторые прибегают к ритуалам — многократным проверкам, счёту, мытью рук, — что лишь ненадолго снижает напряжение. Беспокойство может заполнять дни безостановочными раздумьями обо всём подряд, не решая проблем, а лишь усугубляя эмоциональное истощение. В следующей главе мы подробно исследуем эти формы, но уже сейчас важно понимать: если вы сталкиваетесь с подобным и хотите освободиться от разрушительных последствий, подход АСТ способен сдвинуть вас с мёртвой точки. Однако слова останутся всего лишь словами до тех пор, пока не подкреплены действием.

Если у вас есть сомнения в необходимости активных шагов, вспомните, как учатся ездить на велосипеде: невозможно освоить это, читая руководства или наблюдая за гонками, — единственный способ заключается в том, чтобы сесть в седло, рискнуть упасть и, поднимаясь после падений, пробовать снова и снова. Точно так же с тревогой и страхом: читать о стратегиях, не применяя их в реальной жизни, значит топтаться на месте.

Исследования показывают, что наиболее эффективно люди обучаются на собственном опыте, через активное освоение (например, Arch et al., 2012, демонстрируют преимущества АСТ в групповом формате при тревожных расстройствах). Следовательно, ключевая задача — перенести изученное в повседневность, и это потребует от вас значительных усилий.

Перед завершением главы обобщим ключевые положения с помощью метафорических иллюстраций, представив на этих образах себя. Поначалу вы движетесь к тому, что важнее всего, ощущая свободу и полноценную вовлечённость в жизнь. Но в какой-то момент начинает происходить нечто неприятное — вторгаются болезненные мысли, ощущения или воспоминания. Вы останавливаетесь, погружаетесь в раздражение и переживания, а затем делаете то, что кажется рациональным: пытаетесь избавиться от всего «плохого», полагая, что именно оно преграждает путь к жизни.

Пытаясь справиться с дискомфортом, вы разворачиваетесь спиной к своему предназначению, и жизнь терпеливо ждёт, пока вы тратите время и энергию на бесплодные стратегии: отвлечься, поговорить, принять лекарство, искать новые техники, — но ни одна из них не

приносит устойчивого результата. Проходит время, часы продолжают тикать, а вы всё глубже погружаетесь в борьбу, всё дальше от собственного существования. Выпадая из жизни, вы не избавляетесь от боли — она остаётся с вами, и вы чувствуете себя истощённым, растерянным, разбитым.

Рациональный ум тем временем подбрасывает самообвинения: «Почему я не могу справиться?». Вы застреваете, утопаете в этом состоянии, и жизнь становится лишь печальнее. Но в определённый момент что-то меняется — вы видите происходящее в истинном свете и говорите: «Достаточно!». Возникает догадка: возможно, мысли и переживания не являются препятствиями, возможно, это просто часть вас самих, которую можно взять с собой, делая то, что по-настоящему важно. Вы делаете решительный шаг в выбранном направлении, с состраданием и добротой ко всему, что проявляется в теле и уме.

Ваша жизнь немедленно откликается на это движение, замечают его и окружающие. Вы решаете действовать ради значимых целей независимо от того, какие сюрпризы преподносит ум, и бежите навстречу жизни. Спустя время жизнь становится полнее и радостнее, и вы по-настоящему присутствуете в ней.

В этом итоговом образе сжат подход всей рабочей тетради. Мы не знаем ни одного способа, позволяющего навсегда прекратить периодическое появление неприятных мыслей и ощущений. Когда вы бежите навстречу жизни, вам неизбежно будут сопутствовать различные ментальные и телесные феномены — одно невозможно без другого. Но вы можете научиться так выстраивать своё поведение, чтобы встревоженный ум и соматические проявления не блокировали ваш путь. Вы перестанете отворачиваться от жизни ради управления тревогой, прекратите борьбу с душевной болью и разовьёте навыки доброжелательного отношения к себе, чтобы не скатываться в негативные самосуды.

Самое главное — вы узнаете, как выиграть войну с тревогой, не нанося ей поражения, а приветствуя её и возвращаясь к своей жизни. Вы сможете победить тревогу, хорошо живя. Начните с того, чтобы относиться к ней иначе, чем раньше, — именно это создаст условия для подлинного счастья.

Вот переименованная глава и полностью изменённый фрагмент с сохранением исходного количества знаков (включая пробелы и знаки препинания). Количество символов тщательно выверено.

Осознанность как ресурс

Ресурс осознанного присутствия открывает путь к внутренней свободе от тревожных захватов ума. Осознанность представляет собой способность человека направлять своё внимание на текущий момент без оценивающих суждений. Эта способность формирует фундамент для изменения отношений со страхом и беспокойством. Тревога всегда устремлена в будущие события либо застревает в прошлых травматических воспоминаниях. Осознанность возвращает человека в единственно существующую реальность настоящего мгновения. Практика внимательности позволяет наблюдать за внутренними бурями с безопасной дистанции спокойного свидетеля. Вы перестаёте сливаться с пугающими мыслями и телесными ощущениями. Появляется драгоценная пауза между стимулом и вашей привычной реакцией. Эта пауза содержит семя подлинной трансформации вашей жизни.

Многочисленные клинические исследования подтверждают эффективность практик осознанности для снижения тревожных симптомов. В ходе систематических обзоров и мета-анализов учёные обнаружили устойчивые положительные изменения у пациентов с различными тревожными расстройствами. Осознанность действует мягко, но при этом необычайно глубоко перестраивая нейронные связи головного мозга. Регулярные практики уменьшают активность миндалевидного тела — центра страха в нашей нервной системе. Одновременно укрепляются связи между префронтальной корой и лимбическими структурами. Усиление этих связей ведёт к лучшему контролю над импульсивными реакциями на пугающие стимулы. Человек обретает возможность делать осознанный выбор в каждый новый момент своей жизни.

Ключевое различие между обычным существованием и жизнью в осознанности заключается в качестве вашего внимания. В повседневной реальности большая часть поступков совершается на автопилоте без настоящего присутствия. Вы едите, почти не чувствуя вкуса пищи, перемещая ложку ко рту механическим движением. Вы моете посуду, погружённые в тревожные размышления о завтрашнем совещании. Вы общаетесь с близким человеком, одновременно проверяя сообщения в телефоне. Такая рассеянность лишает жизнь глубины и насыщенности яркими переживаниями. Тревожный ум использует эту рассеянность как топливо для своего бесконечного двигателя беспокойства. Осознанность предлагает кардинально иной способ проживания каждого мгновения вашего существования.

Терапия принятия и ответственности рассматривает осознанность как один из шести центральных процессов психологической гибкости. В рамках этого подхода внимательность помогает контактировать с текущим моментом без защитных реакций избегания. Вы учитесь открыто встречать все внутренние события — приятные, нейтральные и болезненные. Вместо борьбы с тревогой появляется возможность просто замечать её присутствие в поле вашего осознания. Тревога теряет свою пугающую силу, когда перестаёт быть врагом, требующим немедленного уничтожения. Она становится очередным преходящим явлением среди бесконечного потока ментальных событий. Такой сдвиг в восприятии освобождает огромное количество психической энергии для действительно важных дел. Далее мы обратимся к центральному упражнению этой главы.

Упражнение «Осознанность во время еды» представляет собой фундаментальную практику возвращения в текущий момент. Это упражнение идеально подходит для начинающих исследователей собственного внутреннего мира. Приём пищи происходит в жизни каждого человека несколько раз ежедневно. Вы можете превратить обычный обед или ужин в полноценную медитативную практику. Ниже представлено подробное руководство для выполнения этого упражнения с полным присутствием.

Первый шаг предполагает выбор небольшого кусочка пищи для вашей практики. Идеальным вариантом станет одна виноградина либо маленький квадратик тёмного шоколада. Вы

также можете использовать дольку апельсина, изюм или орешко. Поместите выбранный объект перед собой на тарелке светлого цвета без узоров. Убедитесь, что вас никто не потревожит в ближайшие пять-семь минут. Выключите телевизор, уберите телефон в другой карман и выключите звук. Создайте пространство для встречи с самим собой через этот простой кусочек еды. Ваше внимание теперь полностью принадлежит настоящему моменту.

Второй шаг посвящён визуальному изучению пищи с интересом исследователя. Представьте, что видите подобный объект в самый первый раз своей жизни. Рассмотрите его форму со всем доступным вниманием без спешки. Какой цвет у этого предмета — равномерный или с переходами оттенков? Есть ли на поверхности неровности, трещинки, небольшие впадины или выпуклости? Как падает свет на этот объект с разных сторон наблюдения? Заметьте присутствие тени под предметом на поверхности тарелки. Позвольте себе просто рассматривать эту еду минуту или чуть дольше. Вас никуда не зовут спешить сейчас.

Третий шаг переносит ваше осознанное внимание на тактильные ощущения. Закройте глаза для более тонкого восприятия сигналов вашей кожи. Медленно поднесите руку к выбранному объекту съедобного происхождения. Сначала просто проведите подушечкой пальца по поверхности без захвата предмета. Какая текстура предстаёт перед вашим осязанием — гладкая, шершавая, бархатистая или ребристая? Затем бережно возьмите еду в руку, ощущая её вес в ладони. Теплее или холоднее кажется этот предмет по сравнению с температурой вашей кожи? Отметьте присутствие ощущения в самом месте контакта пищи и пальцев. Продолжайте удерживать внимание на этих телесных сигналах ещё несколько естественных циклов дыхания.

Четвёртый шаг подключает обоняние к вашему осознанному исследованию текущего момента. Поднесите выбранный объект ближе к носу с плавным движением руки. Сделайте спокойный вдох через нос, позволяя аромату наполнить вашу носовую полость. Какие ноты запаха вы способны распознать в этой композиции — сладкие, горькие, землистые, фруктовые? Возможно, запах вызывает у вас мимолётные ассоциации с событиями прошлого. Просто зафиксируйте появление этих образов, позволяя им свободно уходить вдаль. Сделайте ещё один вдох с закрытым ртом для углубления обонятельного восприятия. Заметьте, как интенсивность запаха может меняться в разных фазах дыхательного цикла.

Пятый шаг приближает вас к моменту непосредственного контакта пищи со вкусовыми рецепторами. Откройте глаза и ещё раз посмотрите на объект вашей медитации коротким взглядом. Медленно поднесите еду ко рту, сохраняя полную включённость в этот процесс. Остановите движение руки на расстоянии нескольких сантиметров от губ. Почувствуйте тепло вашего дыхания, отражающееся от поверхности пищи в этом близком пространстве. Теперь поместите объект в рот без немедленного пережёвывания или разгрызания. Позвольте еде просто лежать на языке без активного вмешательства с вашей стороны. Почувствуйте первый контакт вкусовых лукович с молекулами пищи. Какое первое вкусовое впечатление возникает у вас прямо сейчас? Удерживайте этот кусочек во рту ещё несколько секунд, просто ощущая его присутствие.

Шестой шаг разворачивает вас в сторону медленного пережёвывания с предельным вниманием. Начните делать одно жевательное движение с полным осознанием этого действия. Отследите изменение вкуса пищи после нарушения её целостности зубами. Сделайте второе жевательное движение ещё медленнее предыдущего. Заметьте, как консистенция объекта постепенно меняется от твёрдой до более мягкой субстанции. Как трансформируются вкусовые ощущения с каждым новым движением вашей челюсти? Появляются ли новые нюансы запаха, поднимающиеся изо рта в носовую полость? Продолжайте жевать до полного измельчения пищи без проглатывания. Обратите внимание на слюноотделение как естественную реакцию вашего организма. Вкус может становиться сильнее или слабее в разные моменты этого процесса.

Седьмой шаг подводит вас к завершению этого цикла осознанного приёма маленькой порции еды. Когда пища полностью измельчилась до однородного состояния, приготовьтесь к глотанию. Сделайте один вдох через нос для дополнительного насыщения кислородом. Осознанно направьте измельчённую массу в начало пищевода глотательным движением. Отследите путь пищи по горлу вниз в направлении желудка. Почувствуйте завершение глотательного рефлекса и возвращение органов к спокойному состоянию. Задержите внимание на том ощущении пустоты, которое возникает на языке после проглатывания. Сохраняется ли какое-то послевкусие во рту в течение следующих тридцати секунд? Позвольте себе почувствовать лёгкую благодарность себе за эту полноценную практику присутствия. Медленно откройте глаза, если вы закрывали их во время предыдущих этапов.

Восьмой шаг предлагает рефлексию относительно вашего опыта в этой короткой практике. Задайте себе несколько вопросов без поиска правильных или неправильных ответов. Чем отличались вкусовые ощущения во время осознанного поедания от привычного автоматического поглощения еды? Заметили ли вы оттенки вкуса, которые раньше оставались для вас полностью незамеченными? Как менялось ваше внутреннее состояние от начала упражнения до его полного завершения? Появлялось ли желание ускориться или отвлечься на посторонние мысли в процессе выполнения задания? Какие эмоции возникали на разных этапах этого осознанного исследования пищи? Просто запишите эти наблюдения в вашу рабочую тетрадь для дальнейшего размышления. Не стремитесь к длинным рассуждениям — нескольких предложений будет вполне достаточно.

Дальнейшее закрепление навыка осознанности происходит через перенос этой практики в повседневную жизнь. Вы можете начинать с одного приёма пищи в день, соблюдая принципы полного присутствия. Выберите завтрак, обед или ужин для вашей ежедневной осознанной трапезы. Постепенно количество внимательных приёмов пищи может возрасти без принуждения с вашей стороны. Ваша нервная система начнёт связывать состояние спокойного присутствия с актом поглощения еды. Тревожные мысли о прошлом или будущем будут возникать всё реже в моменты вашей практики. Когда беспокойство появляется снова, мягко возвращайте внимание к вкусу пищи во рту. Это возвращение служит центральным действием всей вашей тренировки осознанного наблюдения.

Практика осознанности во время еды создаёт надёжный фундамент для встречи с более пугающими внутренними событиями. Вы постепенно учитесь наблюдать тревогу и страх с тем же спокойным интересом. Вместо привычного убегания появляется возможность просто фиксировать присутствие этих эмоций в теле. Тревога перестаёт быть врагом, требующим капитуляции или полного уничтожения вашей воли. Вы способны съесть кусочек шоколада с полным вниманием даже в сильном приступе беспокойства. Это умение разделять наблюдение и реакцию представляет собой вершину психологической гибкости человека. Осознанность становится вашим надёжным убежищем среди любых душевных штормов и потрясений.

Важно помнить, что осознанность как ресурс развивается постепенно через регулярную практику без фанатизма. Одно выполнение упражнения с виноградом или шоколадом не решит многолетнюю проблему хронической тревожности. Стойкие изменения происходят через ежедневное возвращение внимания к текущему моменту снова и снова. Ваш ум будет постоянно убегать в планы, воспоминания, оценки происходящего и тревожные прогнозы. Каждый раз вы замечаете это убегание и мягко возвращаете фокус обратно к дыханию или вкусу пищи. Такое повторяющееся действие напоминает тренировку мышцы, становящейся сильнее с каждым новым подходом. Относитесь к этому процессу с добротой и терпением без самокритики или суровых требований.

В следующих главах мы углубим понимание связи между осознанностью и освобождением от тревожных захватов. Вы узнаете, как применять навык внимательности в моменты внезапных панических атак и приступов сильного страха. Способность заземляться в теле

и дыхании становится вашим спасательным кругом в океане беспокойства. Осознанность не устраняет тревогу волшебным образом одним движением вашего внимания. Эта практика меняет ваши отношения с тревогой, лишая её прежней власти над поступками. Вы продолжаете чувствовать страх где-то на периферии своего осознания, продолжая делать важные жизненные шаги. Именно такое сосуществование с тревогой без бегства от неё открывает дверь к подлинному счастью.

Завершите эту главу выполнением упражнения с любым кусочком пищи прямо сегодня за ужином. Запишите свои наблюдения в тетрадь в виде нескольких коротких предложений или простых слов. Ваше путешествие в мир осознанности только начинается, и каждый маленький шаг приближает вас к свободе.

Выбор быть хозяином

Брать на себя добровольные узы верности личному росту — это не пустая церемония, а опорная плита для любых настоящих сдвигов. Можете ли вы уже сейчас принять этот груз и научиться радикально новому способу обходиться с пугающими мыслями, фобиями и существованием в целом?

Когда внутри звучит твёрдое «да», пропасть до желаемого становится чуть уже.

Вы показываете, что способны направлять свои действия и нести груз за шаги вперёд согласно выбранным смысловым ориентирам, и это замечательный старт.

При отрицательном варианте — задержитесь и беспристрастно разберитесь, что именно возводит барьер. Загляните в собственные глубины, после чего осмотрите помехи вокруг.

Письменно зафиксируйте, какие именно преграды вы видите, стараясь описать их предельно чётко и без приукрашивания. Потратьте на изучение записей столько минут, сколько понадобится для полной чёткости, ведь никто не ждёт от вас мгновенного крушения этих стен. Суть только в одном: хотите ли вы освоить непривычный способ взаимодействия с собственной тревогой и ужасом. Только вам судить, позволить ли этим препятствиям и дальше мешать вам идти к более насыщенной жизни.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Если ваша решимость держать ответ достигла полной сотни процентов, начинайте без задержек. И будьте готовы возвращаться к этому выбору постоянно по ходу освоения каждой следующей главы. Взятие на себя обязанностей не служит магическим прощением, что сулит сиюминутную наладку всех аспектов жизни и вечную защищённость от прежних передрыг. Нам доподлинно ведомо из клинической работы, что старые привычные реакции будут периодически возвращаться.

Принятая на себя ответственность означает только одно: вы намерены прикладывать максимум усилий для выполнения намеченного, не спрашивая с себя недостижимого идеала. Если же вы ошиблись и предали данное себе слово, не торопитесь навешивать клеймо полного неудачника. Разрешите себе минутную передышку. Это не более чем трюки вашего сознания,

ведь самобичевание за свою человеческую хрупкость — это верный путь к ещё худшему самоощущению.

Нарушение обязательства сродни падению с велосипеда, которое бывает с каждым, особенно когда учишься ездить. Поняв, что вы снова оступились, вы можете прямо в это же мгновение заново принять на себя ту же ответственность.

В следующий раз у вас снова появится шанс совершить необходимые поступки. Именно поэтому мы настаиваем на принятии обязательств: без конкретных действий и выполнения упражнений канва вашей повседневности вряд ли претерпит настоящие перемены. Нам уже приходилось это говорить, но повторение не мешает: продолжая делать то, что делали всегда, вы продолжите обретать те же итоги.

Эту истину приписывают Энтони Роббинсу, Альберту Эйнштейну, Генри Форду, Марку Твену и даже Стивену Хейесу с коллегами по АСТ. Кто бы ни был автором, суть предельно прозрачна: иной плод требует иного действия, что означает отказ от привычных, но неработающих методов.

Одно лишь пассивное чтение этого руководства без подкрепления реальными шагами гарантированно не вызовет преобразования.

Зовём вас сделать небольшую остановку и вдуматься в смысл этих слов. Какие перспективы открываются перед вами, когда вы берёте на себя обязанность делать нечто неслыханное? Осознаёте ли вы, какой способна стать ваша собственная биография?

Следующее короткое упражнение даст возможность прояснить эту картину.

Упражнение «Каковы ваши возможности?»

Шагать вперёд, постоянно озираясь назад и застревая на собственных изъездах, переигрывая те же сценарии, что и привели вас в текущую точку, совершенно невыносимо. Столь же невозможно принять на себя ответственность за нечто, не понимая толком, о чём конкретно идёт речь. Предлагаем вам сменить угол взгляда и внести отчётливость.

Улучите несколько минут, чтобы спокойно сесть с закрытыми глазами, настройтесь на дыхание и ощущение тела в пространстве, прочувствуйте своё пребывание здесь и сейчас.

Просто укоренитесь в настоящем моменте и дайте себе полноту бытия. Когда почувствуете готовность, неторопливо откройте глаза и продолжите чтение. Теперь вытяните руки вперёд ладонями кверху и вообразите, что удерживаете тяжёлый том под заглавием «Жизнь».

Эта книга вам досконально известна. Вглядываясь в неё, вы заметите несколько уже заполненных страниц, где запечатлены произошедшие с вами события и накопленный с самого рождения опыт. Там описаны как крупные, так и мелкие случаи, мгновения восторга и, возможно, тяжкие времена, боль.

В этом томе также записана ваша долгая борьба с тревогой и страхом — вы сами знаете её содержание. Однако, переверачивая книгу дальше, вы вдруг обнаруживаете обрыв повествования.

На одной из страниц, открывающей новую главу под названием «Завтра», текст отсутствует, как и на всех последующих листах.

Перед вами лишь нетронутая чистая бумага. Вам это может показаться странным, или возникнет мысль о браке в печати, но ничего ненормального здесь нет. Вы проглядели самое главное: начиная с этого мига, история вашей судьбы ещё не написана. Она полна непредсказуемых возможностей, свежего опыта и странствий. Позвольте себе замереть и осознать эту правду, после чего возвращайтесь к чтению.

Теперь спросите у самого себя: что бы я хотел прочесть о себе и своём существовании на следующей странице?

Превратится ли глава «Завтра» в унылый повтор вчерашнего дня и всех минувших недель и месяцев? Если бы у вас была полная свобода написать что угодно на следующей странице книги «Жизнь», что бы вы туда внесли? Кем вы на самом деле намерены становиться,

отталкиваясь от этого самого мгновения? Час принятия ответственности настал, и вам необходима абсолютная ясность в её осознании.

Запишите ниже, что именно вы желали бы лицезреть на следующей странице вашей внутренней книги.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Будьте скрупулёзны в своих формулировках. Обдумывайте спектр возможностей и то, что именно вы, и никто иной, способны предпринять. Запечатлейте в нескольких лаконичных фразах суть того, куда вы направляетесь и каким человеком хотите стать.

Это может быть предельно короткая формулировка наподобие: «Я обязуюсь каждый день посвящать 15 минут работе с материалом руководства, чтобы запустить перемены в жизни» или «Я стану начинать утро с „Простого фокусирования“, пройденного во вступлении».

В качестве незамедлительного старта на эту и последующие недели мы предлагаем вам перечень действий, которые вы можете внедрять прямо сейчас, чтобы воочию убедиться, как качественно преобразится ваше существование.

Мы предпочитаем называть их «упражнениями, улучшающими бытие», поскольку их итогом становится именно это — увеличение насыщенности и глубины каждого прожитого мига. Познакомьтесь с ними и возьмите на себя ответственность за то, что реально готовы исполнить.

Итак, сейчас мы советуем вам следующее: взять на себя личную обязанность ежедневно выполнять «Простой фокус»; глубоко пережить своё обязательство следовать указаниям рабочей тетради и осознать его субъективную ценность; возвести чтение и практику с этим материалом в ранг безусловного приоритета в вашей жизни.

Перемены могут внушать благоговейный страх и одновременно нести освобождение. Они сопряжены с известным риском, однако ставки в случае продолжения жизни по старым

лекалам неизмеримо выше. Чтобы собрать новый урожай, неизбежно приходится обрабатывать почву необычным способом, и рецепт тут довольно прост.

Всё запускается с того мига, когда вы совершаете экзистенциальный выбор и принимаете на себя обязательство ему следовать. Начав взаимодействовать с тревогой на радикально иных условиях, вы можете многое приобрести, тогда как терять вам решительно нечего.

Подготовка к новой жизни требует одной ключевой установки: чтобы получить нечто другое, я обязан делать нечто другое.

Главный вопрос сохраняется прежним: готовы ли вы изменить своё отношение к тревоге, страху и беспокойству, а если нет, то какое препятствие вы видите перед собой?

Научные изыскания в области терапии принятия и ответственности неуклонно подтверждают: готовность переживать дискомфорт ради действий, созвучных ценностям, оказывается более надёжным предсказателем улучшений, чем интенсивность схватки с симптомами (Hayes et al., 1996). Именно этот переход от избегания к деятельной осознанности и лежит в фундаменте личной ответственности за преобразования.

Жизнь в дискомфорте

Огромное количество людей, сосуществующих с тревожными нарушениями, испытывают острое чувство изоляции. Вероятно, вам досконально знакомо это состояние. Вы можете думать, что ваша тревога столь интенсивна и уникальна, что никто из окружающих просто не способен истинно понять, что вы переживаете.

В известном смысле это так: никто не знает вашу внутреннюю бурю лучше вас самого. Однако это совершенно не означает, что вы — единственный обладатель подобных состояний.

По ходу чтения этой главы и знакомства с исследовательскими данными о тревоге вам станет понятно, что на земном шаре живут бесчисленные люди, наделённые теми же страхами и ведущими с ними такую же истощающую борьбу. Вы также убедитесь, что трудности, связанные с тревогой, глубоко изучены и повсеместно распространены.

По правде говоря, тревога и страх — наиболее постижимые и прогнозируемые из всех тяжёлых эмоциональных переживаний человека. Мы искренне верим, что рост осведомлённости поможет вам почувствовать: надежда существует, и вы не одиноки в своём опыте.

Людей с тревожным расстройством можно повстречать в любой точке земного шара — в мегаполисах и крохотных деревнях, во всех регионах, государствах и культурах. Оно не обходит стороной ни бедных, ни богатых.

Это одно из наиболее распространённых психических отклонений: согласно глобальным подсчётам Всемирной организации здравоохранения, частота тревожных расстройств на протяжении жизни достигает около 30% всего человечества (World Health Organization, 2022).

В одних только Соединённых Штатах речь идёт примерно о 40 миллионах взрослых людей. Чтобы представить этот масштаб, вообразите, что однажды все носители тревожного расстройства решили бы надеть оранжевые головные уборы. Если бы это случилось, вы стали бы замечать их почти везде и каждый день. Тревожные расстройства нередко обретают хроническое течение, влекут огромные денежные траты и опустошают жизненные ресурсы. Это говорит о том, что при отсутствии целенаправленных перемен проблема, скорее всего, не исчезнет сама собой и может усугубляться со временем.

Поскольку тревожные расстройства затрагивают столь значимую долю человечества, неудивительно, что с ними сопряжены масштабные личные, социальные и финансовые утраты. Совокупные ежегодные экономические издержки тревожности в США оцениваются примерно в 45 млрд. долларов, и лишь около четверти этой суммы направляется непосредственно на лечение (Barlow, 2004).

Эта цифра, сопоставимая с бюджетом небольшого государства, даже не включает бесчисленные скрытые потери, связанные с тревожностью. Вам, как и нам, они знакомы не понаслышке. Их суть можно вместить в три коротких слова — снижение качества бытия.

Прежде чем углубиться в основное содержание главы, мы предлагаем вам намеренно притормозить и выделить пять минут на очередную центрирующую практику. Это упражнение отчасти отличается от того, что предлагалось в первой главе, но суть остаётся той же. Напомним, что единственно правильного способа его выполнения не существует. Просто делайте так, как у вас получается.

Всё, что от вас сейчас требуется, — найти удобное место, где вас никто не побеспокоит, мягко прикрыть глаза и слушать. Если вам комфортнее оставаться с открытыми глазами, сосредоточьтесь взглядом на одной неподвижной точке, например на полу перед собой, чтобы свести к минимуму отвлечения.

Упражнение «Сердечный центр»

Усядьтесь на стул, заняв комфортное положение. Выровняйте спину, стопы плотно прижмите к полу, не перекрещивайте ноги и руки, дайте ладоням свободно лежать на коленях.

Мягко, с ощущением внутренней теплоты, смежите веки. Сделайте несколько неторопливых дыхательных движений: впустить... выпустить... впустить... выпустить. Перенесите внимание на звук и телесные отголоски от проходящего сквозь лёгкие потока воздуха.

Затем сместите луч осознанности на самого себя, на факт вашего присутствия в этой комнате. Улавливайте любые шумы, которые удаётся различить рядом и в отдалении.

Прочувствуйте, как именно вы сидите на стуле. Каковы эти ощущения в теле? Далее передвиньте луч внимания туда, где кисти касаются коленей. Теперь представьте, как ваше осознание стекает по ногам к ступням, соприкасающимся с полом. Что вы чувствуете, когда стопы находятся именно в том положении, в котором они сейчас? Попутно отметьте устойчивую опору ног на поверхность. Затем аккуратно расширяйте поле восприятия, переключаясь на ощущения в других зонах корпуса. Просто фиксируйте каждое из них и признавайте его наличие. Замечайте, как с течением времени эти ощущения способны меняться, и не пытайтесь на них влиять.

Когда ощутите внутреннюю готовность, дайте вниманию медленно и нежно вернуться к вашему дыханию, сохраняя присутствие в текущем мгновении. Сосредоточьтесь на процессе дыхания, отслеживайте, как грудная клетка продолжает мерно подниматься и опускаться при каждом вдохе и выдохе. Воображайте, что с каждым вдохом вы творите всё больше и больше внутреннего объёма, и этот объём позволяет вам полноценно пребывать здесь и сейчас.

С каждым вдохом ощущайте свою необъятную душу, порождая всё больше вместительности — с каждым вдохом... и неторопливым выдохом...

Наблюдайте, как пространство внутри вас плавно расширяется с каждым вдохом и обретает покой с каждым выдохом. Теперь переведите внимание в зону грудной клетки. Вообразите, что помещаете фокус осознанности в эту особую область, расположенную возле сердца.

Позвольте своему истинному «Я» укорениться и спокойно пребывать там, ровно дышите и ощущайте, как воздух проникает в это пространство рядом с сердцем.

Когда ваше внимание закрепится в этой зоне, мы приглашаем вас обратиться к вашим устремлениям.

Зачем вы здесь? Чего вы намерены достичь? Каким человеком вы собираетесь стать? Продолжайте дышать. Не судите ничего из того, что будет возникать. Завершая упражнение, постарайтесь отнестись к собственным намерениям с трогательной нежностью — так, как вы обходились бы с хрупким мотыльком или младенцем, которого держите на руках.

Не отмахивайтесь от них резко, попробуйте отнестись к себе и своим целям легко, осознанно и с заботой. Когда приготовитесь, выполните два глубоких очищающих вдоха и выдоха, наполняя лёгкие до предела, а затем неторопливо выпуская воздух.

Повторите дважды и постепенно распахните глаза, нежно удерживая принятые намерения возле сердца в течение всего предстоящего дня.

Всем представителям человеческого рода естественно испытывать тревогу и ужас, это наша врождённая оснастка. Если вы изучаете данную книгу, вы не исключение. Более того, вы, вероятно, уже обладаете некоторым пониманием природы этих чувств.

Сейчас нам хотелось бы углубить ваши знания и предложить несколько непривычный угол зрения на привычные явления. Этот новый ракурс предполагает ясное понимание различий между приспособительными и неприспособительными формами страха и тревоги.

Прежде чем углубиться в чтение, выделите время, чтобы письменно зафиксировать, в чём, по-вашему, состоят три главных отличия обычной тревоги/страха от патологической. К примеру, вы можете исходить из того, что нормативная тревога менее сильна.

Запишите:

1. В отличие от нормальной тревоги/страха, ненормальная тревога/страх...
2. В отличие от нормальной тревоги/страха, ненормальная тревога/страх...
3. В отличие от нормальной тревоги/страха, ненормальная тревога/страх...

А теперь продолжайте чтение и ко всем приходящим мыслям отнеситесь с лёгкостью.

Страх — базовая эмоция сиюминутного момента. Страх представляет собой острую реакцию на тревожный сигнал. Он вспыхивает подобно молнии, чаще всего в ответ на реальную или субъективно воспринимаемую опасность во внешней среде. Ощущать страх можно и перед телесными проявлениями, а также перед мыслями или картинками, всплывающими в сознании. Эта эмоция абсолютно необходима для выживания, ибо помогает немедленно действовать, когда жизни или здоровью что-то угрожает.

В миг переживания страха запускается природная реакция организма на угрозу, связанная с инстинктом самосохранения: может резко участиться пульс, перехватить дыхание, возникнуть чувство удушья или подскочить кровяное давление; вы можете ощутить жар, внезапную слабость, головокружение или даже лишиться сознания. Тело и психика экстренно мобилизуются, активируются симпатический отдел вегетативной нервной системы и гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковая ось. Происходит мощный выброс адреналина, порождая чувство прилива энергии. Все эти физиологические сдвиги необходимы для совершения решительных действий. Это классическая реакция «бей или беги» в ответ на признаки угрозы.

Кроме того, страх обостряет перцептивное внимание к окружающей среде, позволяя стремительно идентифицировать источники опасности и сохранять сосредоточенность на пугающем объекте (Barlow, 2004), а также предпринимать быстрые самооборонительные манёвры.

Тревога — эмоция, устремлённая в будущее. Тревога, в противовес страху, неразрывно связана с грядущим. Это означает, что вы тревожитесь о том, что ещё не случилось.

Возможно, речь идёт о предстоящей поездке, медосмотре, экзамене или профессиональной аттестации. Практически любое будущее событие способно стать пусковым крючком тревоги. Когда подступает тревога, вы можете испытывать дурные предчувствия, беспокойство и хроническое мышечное напряжение. Можете ощущать себя на грани срыва.

Телесные изменения при тревоге зачастую выражены менее бурно, чем при страхе, однако тревожное состояние может длиться несопоставимо дольше, возникая и затухая на протяжении дней, недель, месяцев, а иногда даже лет. Отчасти это объясняется тем, что тревога в значительно большей степени зависит от мысленных конструкций, нежели от реально существующих источников угрозы. Несмотря на тягостность переживания тревоги, критически важно осознать: вы обязаны обладать способностью её испытывать.

Почему? Потому что она может воодушевлять вас к продуктивному планированию и помочь избежать реальной боли в будущем.

Упражнение «Различите тревогу и страх»

Ниже представлен список обстоятельств, созданный, чтобы вы научились чувствовать разницу между тревогой и страхом.

Прочтите каждый пункт, после чего обведите Т, если полагаете, что ситуация с высокой вероятностью вызовет тревогу, или С — если считаете, что она спровоцирует именно страх.

- Вы проваливаетесь под лёд в зимнем озере: Т / С
- Вы сдаёте выпускной экзамен в институте: Т / С
- Вы переходите дорогу в неположенном месте под колёса грузовика: Т / С
- Вы в одиночку сталкиваетесь с уличным грабителем в тёмном переулке: Т / С
- Вы выступаете с докладом перед сотней незнакомых людей: Т / С
- Вы можете провалиться под лёд в зимнем озере: Т / С
- Вы можете провалить выпускной экзамен в институте: Т / С
- Вы можете переходить дорогу в неположенном месте под колёса грузовика: Т / С
- Вы можете в одиночку столкнуться с уличным грабителем в тёмном переулке: Т / С
- Вы можете выступать с докладом перед сотней незнакомых людей: Т / С

Обратите внимание: все события в левой колонке описывают происходящее в текущем моменте, тогда как правая колонка содержит предположительные опасности, обращённые в будущее. Следовательно, в левой колонке следует везде обвести С, а в правой — Т.

Смысл этого упражнения — помочь вам ощутить различие между страхом и тревогой, между непосредственным «сейчас» и вероятностным «потом». Обычно люди беспокоятся о том, что может случиться в грядущем, тогда как страх — это отклик на то, что совершается или вот-вот совершится в актуальный момент.

Например, вы тревожитесь из-за вероятности оказаться в эпицентре землетрясения, но страх возникает, лишь когда вы реально очутились в этой ситуации.

Тревога преимущественно проявляется во внутренних процессах — вы о чём-то размышляете, ведёте внутренний диалог (к примеру, когда переживаете или что-то просчитываете).

Страх же заявляет о себе через внешние действия: бегство, противодействие, поиск укрытия, оцепенение. Разницу можно выразить и так: страх почти не нуждается в когнитивной обработке; тревога же строится на мыслях и предвосхищениях.

Нормальный страх и тревога дают возможность избежать опасности. Страх и тревога — это эволюционно здоровые, приспособительные эмоции. Обе требуются для того, чтобы вы могли найти выход из угрожающей ситуации.

К примеру, страх незаменим, когда вам угрожает реальная опасность. В таких условиях он тотально мобилизует все ресурсы организма и побуждает к решительным действиям — бежать или, при необходимости, вступить в схватку, защищая собственную жизнь. Всё, что происходит с вами при возникновении страха, подчинено единой цели: обеспечить вашу безопасность.

Некоторые из этих поведенческих шаблонов настолько автоматичны, что не требуют предварительного обучения. Вы просто реагируете, не успев подумать. Вспомните: кто-то внезапно выпрыгивает из-за двери — вы вздрагиваете всем телом, а ваше сердце буквально готово выскочить наружу. Именно так выглядит автоматическая реакция, запускаемая миндалевидным телом до включения корковой цензуры. Однако человек способен учиться реагировать на страх, подключая дополнительные инструменты — прежде всего речь. Так, мы можем в ужасе вскочить и бежать, услышав крик: «Пожар — беги!»

Тревога и беспокойство тоже часто оказываются полезными, обеспечивая необходимую адаптацию. Подумайте сами, сколь опрометчиво было бы вовсе не беспокоиться о будущих событиях, которые действительно способны угрожать вашей жизни и благосостоянию.

Известно, что тревога и беспокойство могут мотивировать людей к принятию предупредительных мер при планировании будущего. Таким образом, испытывая беспокойство, вы можете заблаговременно разработать план действий, чтобы подготовиться к потенциальным угрозам для вашего здоровья, безопасности или семейного благополучия.

Хорошим примером послужит составление всей семьёй детального плана эвакуации на случай пожара в доме. План может быть как лаконичным, так и развёрнутым, но главное, чтобы он помогал действовать эффективно, когда возникнет реальная угроза. Современные исследования в области АСТ подтверждают: ключом к снижению дезадаптивной тревоги является не устранение эмоций, а изменение способа взаимодействия с ними через развитие психологической гибкости, включающей принятие и ценностно-ориентированное действие (Borkovec & Roemer, 2024; Twohig et al., 2025).

Как страх и тревога помогают вам. Вероятно, вам уже не терпится понять, каким образом всё вышесказанное соотносится с вашей уникальной ситуацией. В следующем упражнении предлагаем вам вспомнить, когда в последний раз вам доводилось испытывать сильный страх, который оказался исключительно полезным.

Мы подразумеваем инцидент, в котором вы внезапно подверглись реальной опасности — скажем, на вас неслась машина, которую вы своевременно не заметили, или угроза исходила от агрессивно настроенного человека либо животного.

Вы вольны выбрать как недавний эпизод, так и любой другой, более показательный, — случай, когда страх и попытки спастись (или спасти кого-то) действительно принесли пользу и, возможно, даже сохранили жизнь вам или кому-то из окружающих.

Это упражнение может оказаться непростым, поскольку вы, вероятно, привыкли рассматривать тревогу и страх исключительно как нежелательные вторжения. Вы, вероятно, ещё не готовы взглянуть на них как на активы или даже как на друзей и союзников.

Это нормально и вполне ожидаемо с учётом того эмоционального состояния, в котором вы сейчас находитесь. И всё же мы призываем вас выделить необходимое время на данное упражнение и глубоко над ним поразмыслить.

Понаблюдайте, сможете ли вы на время отстраниться от убеждения, будто беспокойство, тревога и страх — это нечто исключительно плохое, и припомнить хотя бы один момент из жизни, когда страх или тревога сослужили вам добрую службу. Этот небольшой эксперимент также пригодится впоследствии, когда вы уже научитесь различать, в каких случаях следует повиноваться страху и тревоге, а когда это не только излишне, но и способно усугубить положение.

Итак, предлагаем вам сначала сфокусироваться на ситуации, в которой вы пережили сильный страх, а затем воскресить в памяти случай, когда полезной оказалась именно тревога.

Упражнение «Мой страх полезен»?

Коротко обрисуйте саму опасную ситуацию, вашу немедленную реакцию на нее и тот благотворный итог, к которому она привела. Задача заключается в том, чтобы наглядно увидеть, как именно страх мгновенно мобилизовал весь ваш организм, позволив вам позаботиться о собственной неприкосновенности и, если требовалось, о безопасности окружающих.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Опишите, в чем конкретно состояла угроза или опасность, как именно вы отреагировали на уровне мыслей, эмоциональных переживаний и непосредственных поступков, и чем именно эта реакция оказалась для вас конструктивной.

[illegible]

После этого переключитесь на иное воспоминание — подумайте о том эпизоде, где тревога и беспокойство касались потенциально неблагоприятного развития событий или негативного исхода, но в итоге помогли вам заблаговременно разработать план, придерживаться его и получить от этого реальную пользу. Сжато изложите, какая именно гипотетическая проблема вызывала у вас тревожное предвосхищение, как вы на это реагировали — снова через призму внутренних диалогов, ощущений и предпринятых шагов — и в чем состояла выгода от подобной заблаговременной активности.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Подобное исследование собственного опыта вовсе не случайно и занимает центральное место в практикуме: оно призвано наглядно продемонстрировать, что страх и беспокойство могут быть и уже неоднократно выступали вашими ценными союзниками.

Исследования в рамках терапии принятия и ответственности (АСТ) подтверждают, что само по себе признание функциональной роли тревоги как эволюционно заложенного механизма выживания способствует развитию более гибкого и менее осуждающего отношения к собственным эмоциональным состояниям (Twohig, Levin, Ong, Capel & Morrison, 2025).

Вероятнее всего, эти защитные реакции понадобятся вам и в будущем, поэтому не стоит забывать об их изначальной биологической целесообразности по мере углубления в материал пособия. Если сочтете уместным, можете мысленно зафиксировать для себя следующий тезис: способность переживать тревогу, страх и беспокойство настолько же жизненно необходима, как и способность дышать, принимать пищу или утолять жажду.

Данная констатация никоим образом не подразумевает, что вы должны постоянно находиться в состоянии взвинченности. Мы прекрасно осознаем, что вы, скорее всего, субъективно ощущаете, будто тревога буквально не покидает вас ни на минуту, а в большинстве случаев ваше беспокойство, страх и тревога приносят значительно больше страданий, чем ощутимой пользы. Эти состояния запускаются либо чрезмерно часто, либо с непропорционально высокой интенсивностью, они вторгаются даже тогда, когда вам объективно ничто не угрожает, и вам кажется, что поток беспокойства не иссякнет никогда, а тревожные мысли практически не поддаются остановке.

Как показывают современные обзоры, именно такая утрата адаптивности, когда механизмы, призванные оберегать нас, начинают работать вхолостую или с колоссальным перерасходом ресурсов, и превращает нормальную тревогу в клиническое расстройство (Borkovec & Roemer, 2024).

Все эти проявления, разумеется, создают серьезные помехи и мешают вам жить так, как вы действительно хотите. Именно фокусировка на этих изматывающих переживаниях и их влиянии на вашу повседневность стала одной из главных причин, по которой вы взяли в руки данную книгу.

Подобная концентрация на деструктивных аспектах тревоги является одним из ключевых критериев, позволяющих специалистам в области психического здоровья определить, что страх и тревога перестали выполнять свою адаптационную миссию и переросли в тревожное расстройство.

В пособиях по самопомощи при тревожных нарушениях нередко отводится избыточное место перечислению всевозможных проявлений тревоги и попыткам самодиагностики. Мы сознательно не идем этим путем, потому что не видим в нем существенной поддержки.

Присвоение себе одного или даже нескольких психиатрических ярлыков не сделает вашу жизнь лучше и не принесет ощутимого облегчения. Напротив, оно способно запустить механизм самосбывающегося пророчества — вы начнете невольно подстраиваться под усвоенный шаблон, а избавиться от навешенного когда-то клейма потом очень трудно.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.