

# Содержание

Введение. Возрождая основы жизнестойкости .....	7
<b>Часть I. Подготовка к путешествию</b>	
Глава 1. Дороги к счастью: пройдите этот путь по-своему.....	15
Глава 2. Подключитесь к своему внутреннему источнику.....	29
<b>Часть II. Пути тела</b>	
Глава 3. Забота: бережное отношение к своему телу.....	49
Глава 4. Баланс: поддержите свой мозг .....	83
Глава 5. Поток: живите в ритме своей природы .....	103
<b>Часть III. Пути ума</b>	
Глава 6. Умиротворение: осознанный путь к спокойному уму.....	133
Глава 7. Открытость: развитие эмоциональной устойчивости .....	149
Глава 8. Познание: станьте источником мудрости для самого себя .....	171
<b>Часть IV. Пути сердца</b>	
Глава 9. Соединение: возвращайтесь к себе .....	191
Глава 10. Принадлежность: создавайте круги связей.....	207
Глава 11. Углубление: обновите себя изнутри .....	231
Примечания .....	245



# Возрождая основы жизнестойкости

Воистину, радость — это суть жизни.

Генри Дэвид Торо

Жизнестойкость — это естественное свойство природы. Даже после долгой, суровой зимы, когда приходит время, она сама собой пробуждается к жизни.

Жизнестойкость, может быть, и естественна, но каждый день мы встречаем людей, переживающих суровую внутреннюю зиму. Их радость и жизненная энергия давно впали в спячку. Многие из них потеряли веру в себя. Испробовав все привычные средства и не добившись успеха, они сомневаются, смогут ли когда-нибудь вернуться к жизни в полной мере. Они обращаются к нам с единственным вопросом, облеченным в тысячу разных форм: «Что мне сделать, чтобы почувствовать себя лучше, чтобы вернуться к жизни, чтобы вновь обрести утраченную радость?»

Это пособие — наш ответ на этот вопрос, и мы счастливы поделиться им с вами. Мы — команда специалистов, которые применяют холистическую терапию, интегративное питание и осознанность. Нас объединяет стремление соединить элементы этих разных областей знаний в целостный подход к выздоровлению. Наша цель проста: предложить видение, стратегии и навыки, которые действительно работают.

Откуда мы знаем, что этот подход принесет результат?

- Он опирается на новейшие исследования в области нейронауки, генетики, питания и психологии.

- Навыки, которыми мы делимся, основываются на осознанности — мощном противоядии от человеческих страданий, которое успешно применяется более двух тысяч лет.
- На наших глазах тысячи людей вернули себе полноценную жизнь, справившись с депрессией, тревогой и другими стресс-зависимыми состояниями, следя принципам, которые мы описали в этой книге.
- Мы сами применяем эти навыки и знаем на собственном опыте, как они помогают наполнить жизнь новым смыслом.

## Враги радости

Хотя порой трудно воспринимать жизнь как источник радости, мы убеждены, что именно им она и является. Пусть иногда радость скрыта от нас, но она — это естественное и не требующее усилий переживание, доступное нам в любой момент, осознаем мы ее присутствие или нет.

После одного из наших семинаров к нам подошел мужчина, чтобы поделиться тем, насколько ценной оказалась для него эта истина. «Два года назад умер мой сын, — рассказал он, — и я был сломлен. Я погрузился в пучину депрессии. Ваша работа помогла мне вновь соприкоснуться с радостью, которой была его короткая жизнь. Теперь я могу одновременно нести в себе и скорбь, и радость, и одно больше не перевешивает другое».

Этот человек понял, что радость — не просто эмоция. Она проявляется не в том, что мы всегда должны быть веселы или полны энтузиазма. Грусть, чувство утраты и печаль не противоположны радости и не обязательно мешают нам ее ощущать. Радость подразумевает принятие жизни, глубокую связь с тем, что наполняет нас жизненной силой, чувство благодарности, которое возникает спонтанно, когда мы осознаем изобилие в нашей жизни.

Радость приходит сама собой, когда мы пребываем в естественном здоровом состоянии. Однако для этого необходима внутренняя устойчивость, а есть множество факторов, которые мешают нам ее поддерживать и тем самым преграждают путь к радости. Эти враги радости проявляются как:

- тело, лишенное баланса;
- беспокойный ум;
- отрешенное сердце.

Все это свидетельствует о том, что наша внутренняя устойчивость подвергается серьезному испытанию.

В каждой из этих сфер есть внешние факторы, неподвластные нашему контролю, но есть и то, что мы сами, порой неосознанно, делаем во вред себе.

- На дисбаланс тела влияют внешние факторы: токсины, загрязнение окружающей среды, пищевые добавки, радиация и другие вредные воздействия. А также внутренние: наш рацион и образ жизни.
- Беспокойный ум атакуют внешние стрессы: эмоциональные или физические травмы, груз чужих ожиданий, тревожные новости и мысли, финансовая нестабильность, личные потери, а также внутренне — привязанности нашего разума.
- Отрешенное сердце страдает от внешних факторов: одиночества или изоляции, вызванных социальными потрясениями, утратой близких, разрывом отношений. А также от внутренних: нашей склонности закрываться и отстраняться при ощущении угрозы.

Даже самые стойкие из нас могут испытать страх или впасть в депрессию, столкнувшись сразу с несколькими из этих врагов. И даже самые уязвимые могут сохранить стойкость, если будут постоянно восстанавливать силы перед лицом того, что их истощает.

Это пособие создано, чтобы помочь вам обрести баланс тела, умиротворение разума и контакт с чувствами, и тогда враги радости будут иметь над вами меньше власти. Они могут быть беспощадны, но и вы можете быть столь же решительны в противостоянии им.

## Разрушение жизнестойкости

Жизнестойкость — основа радостной жизни. Имея глубокий источник жизнестойкости и умея ее поддерживать, вы способны приспособливаться к переменам, встречать трудности и справляться с неизбежными жизненными стрессами, выходя из них невредимым, а порой даже более сильным. Когда эта устойчивость становится естественным состоянием, радость приходит сама собой, подобно траве, растущей весной просто потому, что вернулись благоприятные условия.

Жизнестойкость — ваша природная сущность, но она находится под угрозой. Психические и эмоциональные расстройства сейчас достигли масштабов эпидемии.

- В США более четверти взрослых (26,2%) старше 18 лет ежегодно страдают от какого-либо диагностируемого психического расстройства<sup>1</sup>, причем почти половина из них имеет симптомы более чем одного расстройства<sup>2</sup>.
- Расстройства настроения, включая тяжелую депрессию, дистимию (более мягкую, но хроническую форму депрессии) и биполярное расстройство, ежегодно затрагивают 20 млн американцев (10% населения)<sup>3</sup>. Депрессия — главная причина нетрудоспособности в США и вскоре станет первой причиной во всем мире<sup>4</sup>.
- По данным IMS Health, опубликованным Национальным общественным радио США<sup>5</sup>, в 2010 году врачи выписали 254 млн рецептов на антидепрессанты, что делает их вторыми препаратами по частоте назначения после средств для снижения уровня холестерина.
- Тревожные расстройства встречаются еще чаще: каждый пятый житель США (60 млн человек) страдает от диагностируемого тревожного расстройства<sup>6</sup>.

Существует целый ряд других состояний, также связанных со стрессом, включая бессонницу, гипертонию, болезни сердца, нарушения памяти, проблемы с пищеварением и злоупотребление алкоголем и наркотиками.

Можно сказать, что стресс влияет на течение почти всех хронических заболеваний.

За последние несколько десятилетий распространенность этих проблем резко возросла. Что можно предпринять, чтобы остановить разрушение жизнестойкости?

## **Жизнестойкость не утрачена, она лишь ждет пробуждения**

Мы помогли тысячам людей, работая как индивидуально, так и в группах, вырваться из тисков депрессии. Несомненно, для этого требуется мужество, а мужество подкрепляется верой в то, что пробуждение к радости возможно — не только для других, но и для вас. То, что помогло тысячам, может помочь и вам.

Будь вы в нашем кабинете, вы бы услышали такие вдохновляющие истории.

*У Шерил насыщенная жизнь: успешная карьера, трое прекрасных детей, любящий муж и верные друзья. Казалось бы, нет никаких причин для печали, однако она страдала от частых и изнуряющих депрессивных эпизодов на протяжении всей жизни, несмотря на качественную психиатрическую помощь. Весной, после участия в нашей программе, Шерил сказала: «Впервые за всю мою взрослую жизнь я пережила зиму без депрессии!» С тех пор прошло четыре года, и она по-прежнему остается здоровой, энергичной и активной. Депрессия не вернулась.*

*Уильям, страдавший от непрерывной депрессии с подросткового возраста, поделился: «Хотя я и не нашел “волшебной таблетки”, которую искал, теперь я принимаю себя — вместе с депрессией — и чувствую больше надежды, чем когда-либо прежде». Надежда появилась, потому что Уильям осознал: благодаря каким-то решениям и действиям он может заметно улучшить свое настроение. У него появилось ощущение цели*

## Введение

*и набор навыков, которые, как Уильям наконец поверил, могли вывести его из депрессии, сопровождавшей его всю жизнь.*

*Эллисон не просто оправилась от тяжелой депрессии, она пошла дальше: «Это открыло возможность перейти от депрессии к настоящей радости, а не просто к состоянию без страданий».*

Люди возвращают себе свою жизнь, поскольку наш подход объединяет многие аспекты, необходимые для обретения внутренней устойчивости и радости. Мы работаем с источниками страданий с разных сторон и укрепляем навыки жизнестойкости различными способами.

Одна из наших комплексных программ называется «Тренировка жизнестойкости». Наши исследования показывают, что практически у всех, кто следует этой программе, наблюдается улучшение состояния, а большинство полностью выздоравливает даже от тяжелой формы заболевания, известной как большое депрессивное расстройство<sup>7</sup>. Вот некоторые ключевые результаты наших исследований:

- уровень депрессии снизился на 71%;
- более 60% участников полностью избавились от депрессии;
- качество жизни улучшилось на 71%;
- схожие улучшения наблюдались в отношении воспринимаемого стресса, тревожности и рабочей продуктивности.

Наша цель — помочь и вам избавиться от страданий, какова бы ни была их причина и как бы они ни проявлялись в вашей жизни. Мы хотим, чтобы вы вновь обрели свой врожденный дар жизнестойкости и сопутствующую ему радость.

Внутренняя устойчивость — это возобновляемый ресурс, который зависит больше от навыков, чем от генетики, обстоятельств или простого везения. Наша книга призвана помочь вам восстановить и поддерживать этот ресурс, чтобы радость могла вновь наполнить вашу жизнь.

Часть I

# Подготовка к путешествию



# Дороги к счастью: пройдите этот путь по-своему

Странники, троп не существует — они появляются,  
когда по ним идешь.

Антонио Мачадо

Чтобы вернуть жизнестойкость, каждому из нас нужно проложить свой путь. Он начинается с одного шага, но этого шага недостаточно. За первым должен последовать второй, а затем и третий.

Когда ваши внутренние ресурсы истощены, сделать даже первый шаг может казаться непосильной задачей. Мы склонны корить себя за неспособность «взять себя в руки», хотя большинству людей просто не хватает знаний о том, как вернуть контроль над своей жизнью.

Цель этого практического пособия — дать вам необходимые знания и помочь проложить собственный путь к внутренней устойчивости и радости. Путь каждого уникален, но есть несколько общих для всех нас пунктов, составляющих основу путешествия. Мы предлагаем девять таких элементов — путей, которые помогут восстановить вашу жизнестойкость и откроют по меньшей мере возможность радоваться жизни.

## Дороги к счастью

Не существует единого ключа к счастью или успеху. Человека нельзя свести к набору нейромедиаторов, навязчивым мыслям, негативным убеждениям или даже к упадку духа. Истинная сила этой программы в том,

что она представляет собой целостный подход, охватывающий различные грани человеческой природы. Это подлинная интеграция различных элементов жизнестойкости, сплетенных в единое целое.

Девять путей, о которых мы расскажем ниже, помогут восстановить жизнестойкость и способность радоваться. Они объединены в три группы, отражающие различные аспекты человеческой сущности: тело, разум и сердце. Они служат мощным оружием против врагов радости, кратко описанных во введении: разбалансированного тела, беспокойного ума и отрешенного сердца.

## Пути тела

Забота о теле создает условия для вашего расцвета. Сами по себе эти пути не гарантируют радости или внутренней устойчивости. Однако они необходимы для полноценной жизни. Три пути тела — питание, равновесие и следование потоку — помогут заложить прочный фундамент жизнестойкости, благодаря которому все ваше дальнейшее путешествие станет по-настоящему плодотворным.

### *Первый путь. Питание*



На первом пути мы изучим, как информация, получаемая телом из пищи, влияет на его работу. Вы выявите недостающие компоненты или разбалансированные системы вашего организма, которые мешают ему самостоятельно восстанавливаться. С помощью анкет вы определите, есть ли проблемные области, требующие вашего внимания, и, если такие найдутся, мы предложим конкретные рекомендации по их оздоровлению.

### *Второй путь. Равновесие*



Комфортное настроение может сохраняться только при оптимальном для вас балансе химии мозга. То, что мы называем депрессией, не является чем-то универсальным, что можно лечить одинаково у всех. Здесь вы сможете определить,

есть ли у вас конкретный тип нейрохимического дисбаланса. Затем мы поможем вам разработать индивидуальный план оптимального питания и добавок, чтобы закрепить достигнутое с таким трудом естественное равновесие.

### *Третий путь. Следование потоку*



Этот путь напоминает, что мы — часть природы и гармония с ней — ключ к жизнестойкости. Существуют природные циклы, влияющие на настроение, включая суточные ритмы, сон и смену сезонов. При этом у каждого из нас уникальный образ жизни и потребности. С помощью анкеты вы определите свой психосоматический тип и сможете построить практичный и эффективный план, который поможет следовать вашему личному потоку.

### **Пути ума**

Один из краеугольных камней нашего подхода — целительная практика осознанности, уходящая корнями в двухтысячелетнюю мудрость Востока. Жизнь, наполненная осознанностью, может привести к обретению спокойного и радостного состояния ума. Следуя трем путям — обретения покоя, раскрытия и познания, вы поможете своему уму обрести умиротворение, открыться новому опыту и яснее увидеть происходящее. Это позволит вам встречать любые жизненные ситуации с большей мудростью и душевным равновесием.

### *Четвертый путь. Обретение покоя*



Необузданый ум легко перескакивает с мысли на мысль, неосознанно и бесцельно. Деятельность такого ума непрерывна, и он словно магнитом притягивает вредоносные мысли и болезненные эмоции. Хорошая новость в том, что, словно непоседливого щенка, ум можно научить успокаиваться, буквально «сидеть смирно». На четвертой тропе вы познакомитесь с основами осознанности, которая позволит успокоить ум и расслабить тело.

## *Пятый путь. Раскрытие*



Научиться в полной мере проживать весь спектр человеческих эмоций — это ключевой элемент выхода из депрессии и создания счастливой жизни. В этой главе вы научитесь обращаться даже к болезненным эмоциям, опираясь на осознанное понимание их преходящей природы и вашу способность испытывать их, не позволяя при этом вас захлестнуть. Вы также откроете для себя истину: эмоциональная осознанность позволяет глубже ощущать радости жизни.

## *Шестой путь. Познание*



Опираясь на практику осознанности, вы сможете взглянуть под новым углом на самые острые и болезненные эмоциональные переживания и научитесь эффективнее реагировать на них в момент их возникновения. Это даст вам возможность лучше понимать себя и контролировать ситуацию. Инструменты, которые вы освоите в этой главе, могут существенно улучшить ваше самочувствие и помочь предотвратить возвращение депрессии.

## **Пути сердца**

В глубинах внутреннего мира каждого человека происходит множество процессов, скрытых от сознания. Вы можете заложить фундамент крепкого физического здоровья, обуздать свой неугомонный ум и развить способность проживать весь спектр эмоций. Однако без связи с окружающим миром, включая его невидимые тайны, вы теряете контакт с самыми глубокими и жизненно важными источниками энергии. Чтобы вы по-настоящему процветали, ваши корни должны глубоко проникнуть в этот источник жизни, а для этого необходима связь с внутренним «я», с другими людьми, с духовными истинами и практиками. Пути сердца — обретение связи с внешним миром, чувство причастности и погружение в глубины мудрости — позволяют вам получить доступ к этим источникам энергии, питающим жизнестойкость и создающим условия для обретения непрекращающей радости.

## *Седьмой путь. Обретение связи с внешним миром*



Одно из самых удручающих проявлений депрессии — это ощущение отчужденности, изоляции и стыда, которое часто ее сопровождает. Преодоление изоляции начинается с искреннего самопринятия и восстановления связи с собой.

Мы развенчиваем иллюзию вашей изолированности и ущербности и приведем вас к обретению целостности. Мы предлагаем медитации и упражнения, направленные на преодоление отчуждения от себя и раскрытие способности любить себя и других.

## *Восьмой путь. Чувство причастности*



Мы глубже погрузимся в целительную силу связи и исследуем возможности обретения истинного чувства причастности и единения с другими.

Преображение начинается изнутри. Мы предлагаем эффективные медитативные практики, которые помогут выйти за рамки собственного «я» и обрести радость от ощущения взаимосвязи с другими людьми и окружающим миром. Вслед за этой внутренней работой мы даем рекомендации по конкретным действиям, которые помогут создать ощущение принадлежности к чему-то большему, чем вы сами.

## *Девятый путь. Погружение в глубины мудрости*



Один из самых коварных врагов радости — утрата связи с самой сокровенной, подлинной частью себя. Путь погружения, описанный в заключительной главе, даст вам возможность вновь обрести внутреннюю мудрость. Опираясь на глубинные духовные практики и наш личный опыт, мы постарались сделать процесс обращения к внутреннему голосу доступным и наполненным смыслом.

## Как пользоваться этим пособием

Пути к радости взаимосвязаны, каждый из них опирается на предыдущий. Мы рекомендуем начать с восстановления баланса в теле, затем успокоить ум и, наконец, установить связь с сердцем. Но в то же время эти пути гибкие и переплетающиеся и их можно проходить в том порядке, который лучше всего соответствует вашим потребностям. Возможно, вы обнаружите, что определенные пути особенно важны для вас. Или, вероятно, захотите вернуться к пути, который оставили без внимания, чтобы усилить данный аспект. Ниже приведены примеры того, как можно адаптировать программу под себя.

### История Клэр: в центре внимания — тело

*Клэр 52 года, большую часть жизни она страдала от легкой или умеренной депрессии. Несмотря на то что бывали периоды, когда она чувствовала себя сильной и устойчивой, последние несколько месяцев оказались для нее особенно тяжелыми. Помимо этого, Клэр всю жизнь боролась с другими проблемами со здоровьем, такими как мигрени, частые синуситы и дерматит. Она была недовольна собой из-за неконтролируемой тяги к сладкому, по причине которой набрала вес за последний год. Недавно у Клэр обнаружили дефицит витамина D. К тому же она чувствовала себя измотанной из-за плохого сна, что мешало ей сосредоточиться. Заполнив опросник по навыкам психологической устойчивости, Клэр поняла, что восстановление баланса тела станет ключом к успеху в этой программе.*

### История Паулы: в центре внимания — ум

*Пауле казалось, что с самого детства она была погружена в море гормонов стресса. Родители подвергали ее эмоциональному насилию и возлагали на нее чрезмерно высокие надежды. В итоге Паула стала генеральным директором крупной компании, где проработала 25 лет. Недавно она вышла на пенсию и вернулась*

*в родной город, чтобы быть ближе к семье. До переезда ее жизнь была насыщенной и стремительной. Однако, несмотря на снижение внешнего стресса, она стала страдать от бессонницы и рассеянности. «Я чувствую себя так, будто живу вне собственного тела», — призналась Паула. Результаты опросника по навыкам психологической устойчивости показали, что ей следует сосредоточиться на обретении спокойствия ума.*

### **История Фрэнка: в центре внимания — сердце**

*Из 40 лет жизни Фрэнк уже 13 боролся с проблемой самопринятия. Фрэнк был очень требователен к себе и склонен к перфекционизму. Недавно он переехал в связи с работой в новый город, где оказался в социальной изоляции. Хотя Фрэнк все ещеправлялся с работой, он начал слишком много спать и нерегулярно питаться. У него стало появляться ощущение, что он не достоин любви. Результаты опросника по навыкам психологической устойчивости помогли Фрэнку понять, что ему следует направить основные усилия на укрепление связи со своим сердцем.*

## **С чего начать?**

Каждый этап программы опирается на все предыдущие. Конечно, лучше всего начинать с первого и идти по порядку, но мы призываем вас адаптировать этот процесс под себя, уделяя особое внимание тем направлениям, которые наиболее важны именно для вас. Ниже вы найдете опросник по навыкам психологической устойчивости, он поможет определиться с отправной точкой. Вы увидите, что у вас уже хорошо получается, а где устойчивость может быть под угрозой. Полученные результаты помогут решить, куда направить внимание и силы, чтобы вновь обрести способность радоваться жизни.

Не забывайте, что эти навыки изначально присущи вам, но их необходимо подкреплять и обновлять на протяжении всей жизни, особенно если у вас на пути встречалось множество препятствий для радости.

## ТЕСТ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ УСТОЙЧИВОСТЬ

Для каждого утверждения выберите наиболее подходящий вариант ответа:

1 — практически никогда.

2 — иногда.

3 — примерно в половине случаев.

4 — чаще всего.

5 — почти всегда.

1. Я заботюсь о том, чтобы готовить полезную еду,  
и ем с удовольствием и осознанно.

1 2 3 4 5

2. Я прислушиваюсь к чувству голода и насыщения  
и действую в соответствии с ощущениями.

1 2 3 4 5

3. Я замечаю, как мое тело реагирует  
на чрезмерный стресс.

1 2 3 4 5

Результат по разделу «Забота о себе — сумма  
баллов за вопросы 1–3: \_\_\_\_\_.

4. Я быстро прихожу в себя после упадка настроения. 1 2 3 4 5

5. Я принимаю необходимые моему организму  
пищевые добавки. 1 2 3 4 5

6. Я понимаю, когда начинаю входить  
в депрессивное состояние, и при необходимости  
поддерживаю себя натуральными средствами  
или лекарствами. 1 2 3 4 5

Результат по разделу «Баланс» — сумма баллов  
за вопросы 4–6: \_\_\_\_\_.

Конец ознакомительного фрагмента.  
Приобрести книгу можно  
в интернет-магазине  
«Электронный универс»  
[e-Univers.ru](http://e-Univers.ru)