

Мои дорогие дети, Кармен и Пабло,
дорогие девочки, Андреа и Але,
желаю вам умиротворения.
Надеюсь, им будет наполнена ваша жизнь,
а когда станет тяжело, вы обратитесь ко мне,
я окажусь рядом и смогу подарить вам
безусловную опору и уголок спокойствия.

И тебе, любовь моя.
Нам повезло найти
в этой жизни умиротворение,
идя рука об руку

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	9
Умиротворение в чувствах	15
1. Позволь своему телу вздохнуть свободно	16
2. Эмоции: искусство чувствовать	27
3. Принимайте, прощайте, благодарите	48
4. Заботьтесь о самооценке	65
5. Любовь к другим людям	103
6. Умиротворение в совместной жизни	134
Умиротворение в мыслях	161
1. Мыслить умиротворенно	162
2. Научитесь видеть относительность вещей	187
3. Настой	195
4. Сила воли и самообладание	218
Умиротворение в поступках	241
1. Упорядочивайте и планируйте	242
2. Забота о себе	276
3. Потихоньку меняйте ритм жизни	312
4. Отдаляйтесь	341
5. Технологии и социальные сети	370
Эпилог	393
Смысл жизни	394
Заключение	403
Благодарности	407

Введение

- Чего ты хочешь?
- Жить в умиротворении. Я не ищу счастья.

Счастье не круглосуточная аптека. Счастье — это состояние, временами — эмоция, но оно непостоянно. Я же ищу постоянства, позволяющего жить и быть собой — и в радостные мгновения, и в более обыденные. Хочу испытывать весь спектр эмоций, чувствовать. Ведь чувствовать — значит быть живым. Но при этом я стремлюсь оставаться на ровной вершине жизни, какой мне представляется умиротворение.

Умиротворение — это приданое, которым всем нам не помешало бы обзавестись перед помолвкой и венчанием с жизнью. Я не люблю татуировки, но, если бы мне пришлось выбирать, какое слово навсегда набить на коже, я бы выбрала «умиротворение». Я превратила его в нечто большее, чем понятие из толкового словаря: для меня оно стало своего рода олимпийским золотом среди эмоций. Умиротворение — это путь, это философия, это мой подход к жизни и бытию в этом мире.

Многие годы в моей жизни умиротворения не было. Можно было бы списать это на обстоятельства, невезение, несправедливость, которая много раз выпадала на мою долю. Но правда в том, что я не знала, каким образом со всем этим справляться, не теряя состояния покоя, которого, как мне кажется, можно достичь лишь путем долгих тренировок. Ни мое детство, ни юность безмятежными не назовешь — это было скорее беспокойное, грустное, тяжелое время, хоть, конечно, и не лишенное славных

моментов. Как мне помнится, боль все же перевешивала. Тогда психология и любовь к ментальному здоровью и эмоциональному благополучию еще не стали нормой. Каждый справлялся как мог. В годы моей юности и студенчества все стало меняться. Первое, чему я научилась в университете, — тому, что я способная, достойная, умная и сильная. Тогда-то и наметились перемены. Гусеница уже окуклилась, и бабочке не терпелось пуститься в полет.

Первые годы работы по профессии выдались напряженные, неопределенные, тяжелые. Как у любого самозанятого на первых порах. Рвения — хоть отбавляй, стабильности — никакой. И вот, когда все более или менее наладилось, жизнь решила, что слишком уж я счастлива — так не бывает — и надо бы дать мне подзатыльник и напомнить, что моим естественным состоянием с малых лет были боль и тревога. К ним я и вернулась, подобно человеку, который, проснувшись от прекрасного сна, вновь сталкивается с печальной реальностью. Настали очень тяжелые годы — работа, горе, нехватка времени на то, чтобы оплакать утрату, ведь передышку я себе позволить не могла. Годы, когда я осознала неизмеримую ценность дружбы. В такие моменты понимаешь, что дружба — истинное сокровище. Мне с этим сокровищем повезло по-крупному и навсегда. И вот, спустя восемь лет работы по профессии, умиротворения я так и не нашла. Жизнь, казалось, отказывала мне в том, чего я так страстно желала. В спокойствии, стабильности, романтической любви — той, что на всю жизнь.

Я много работала, очень много. Всю себя отдавала дочери. Пытаясь справляться со всем сразу. Искала для нее материального благополучия, из-за которого сама так переживала. Принимала не слишком удачные решения на личном фронте — хотя именно ошибки порой преподносят нам самые ценные подарки, и в моей жизни появился дорогой Пабло. Но в ней по-прежнему не хватало умиротворения, я все бежала куда-то — озлобленная на судьбу, обиженная на людей, которые должны были меня защищать, помогать мне, но подвели. Считала себя жертвой

несправедливости, ведь рядом не было любимого, который разделил бы со мной желаемое. Почему я? Сколько раз за 30 с лишним лет я задавалась этим вопросом!

И тут, ни с того ни с сего, мне в руки, можно сказать, с неба падает книга «Ловушка счастья»*, которая станет моей библией, моим священным писанием. И благодаря ее автору, Рассу Хэррису, я открываю для себя параллельную вселенную — не только в профессиональной, но и, самое главное, в личной жизни. Мой мир меняется, и я обретаю еще одно, навсегда ставшее бесценным сокровище: умиротворение.

В то время — году в 2005-м — моя близкая подруга Beатрис Муньос (она-то и подарила мне «Ловушку счастья»), инструктор по осознанности, психолог и автор книги «Осознанность работает» (Mindfulness funciona), как раз обучалась этой практике, а также медитации и методам терапии третьей волны. Для меня Beатрис — настоящий светоч: умная женщина, визионер и поистине исключительная личность. Я прочла ту книгу, и моя жизнь разделилась на «до» и «после». С тех пор я занялась самообразованием: читала, читала, читала... и стала использовать полученные знания на практике. Не только в работе с пациентами, но и в собственной жизни. И все изменилось. Я стала другим человеком, другой матерью, другим психологом. В мою жизнь вошли медитация, принятие, прощение, умение смириться с тем, что я не в силах контролировать, — и все эти новшества остались. Остались навсегда.

Они по-прежнему со мной. Мои верные друзья. Правда, у меня было преимущество на старте, ведь в моем арсенале уже имелись навыки организации и планирования. А еще простой подход к жизни. Чувство юмора и низкая склонность к тревожности — думаю, они шли в комплекте. И много козырей, которые мне дала профессия. Но тот случай с Рассом Хэррисом перевернул мою жизнь. В ней появилась новая философия.

* Хэррис Р. Ловушка счастья: Перестаем переживать — начинаем жить. — М.: Бомбара, 2019.

Я поняла, что важно, увидела во всем более глубокий смысл и еще больше упростила себе жизнь. Все соотнесла, расставила приоритеты, сбивала обороты и отрегулировала внутренний ритм. А на седьмой день смогла отдохнуть и, главное, насладиться результатом.

Теперь мне все равно, какие удары наносит судьба. Ну ладно, пусть не все равно. Но они больше не выбивают меня из колеи, как раньше. Теперь я знаю, как выстраивать границы, чего я хочу, а чего — нет. Знаю, в каком ритме предпочитаю жить и что для меня действительно важно. Как по-другому справляться с трудностями. Когда стоит бороться, а когда лучше отступить. Знаю, как отделить зерна от плевел.

У меня за плечами много лет профессионального опыта и работы над собой. И еще много лет практики впереди. Ведь стоит сбиться с пути, как нами снова завладевают спешка, требовательность и контроль. Теперь враги из числа эмоций мне хорошо знакомы — я узнаю их, увидев краем глаза. Есть вещи, которым лучше не оставлять дверь приоткрытой, а то оглянешься не успеешь, как они вновь заявятся к тебе домой и перевернут твою жизнь вверх дном.

В книге «Мой спокойный год» я приглашаю вас погрузиться в эту жизнь, исполненную умиротворения. Из нее не исчезнут проблемы, конфликты, мгновения радости и печали, обязанности и все то, без чего не обходится наше существование, но, быть может, прочтя эту книгу и начав применять мои советы на практике, вы научитесь проживать все это, пребывая в более созерцательном, менее напряженном состоянии, в «потоке», в умиротворении. Там, откуда все воспринимается под другим углом.

Как я всегда советую в своих книгах, не пытайтесь применить все и сразу. Выберите один совет, проработайте его, дайте себе время и, когда почувствуете, что следовать ему стало привычно, переходите к следующему. Не стоит есть весь торт в один присест: заработаете несварение. Отдайте должное понятию «умиротворение» и двигайтесь вперед шагом... не спеша.

То, о чем я пишу в этой книге, работает. В ее основе лежат научные знания, предоставленные психологией. Я лишь пытаюсь преподнести все это в простой и удобной форме, чтобы перемены требовали меньших усилий и служили мотивацией.

И да: я опробовала все это на себе и постоянно практикую сама. Если вы регулярно читаете мои книги или посты в соцсетях, то знаете, что я человек честный и дело у меня не расходится со словом. Тем, что сейчас в моей жизни царит умиротворение, я обязана подобным практикам, ставшим ее частью.

Спасибо вам, читатели, за верность и любовь к тому, что я делаю. Только ради вас я и продолжаю писать.

УМИРОТВОРЕНИЕ В ЧУВСТВАХ



1. Позволь своему телу вздохнуть свободно

Ваше тело — ваш храм. Дом для ваших органов, а еще чувств и мыслей. Все происходит внутри тела. Порой так быстро, что вы и не замечаете, — например, когда накатывает тревога. А порой постепенно — скажем, когда вам скучно и кажется, будто время стоит на месте.

Тело страдает, чувствует, воспринимает, получает, защищает, реагирует. Тело откликается на все, что вы думаете и чувствуете. Ум, который испытывает страх, и тело, которое откликается тревогой, — вот причины психосоматических расстройств: головных болей, проблем с пищеварением, привычки скрипеть зубами, мышечного напряжения, онемения рук или ног, выпадения волос...

И наоборот: спокойный ум позволяет телу расслабиться.

К телу важно прислушиваться. Оно постоянно дает сигналы, если мы перегибаем палку. Но мы их не всегда замечаем. Позволяем ему страдать и терпеть. Подвергаем его усталости, боли. Травмируем и растягиваем, как жвачку. Но даже самое податливое тело рано или поздно не выдержит.

В этой главе я предлагаю вам испробовать упражнения, которые позволяют успокоить симпатическую нервную систему, в значительной мере ответственную за тревожную реакцию. Упражнения, которые воздействуют на амигдалу, а при продолжительной и регулярной практике даже меняют структуру головного мозга. Они помогут сфокусироваться, успокоить ум, обрести спокойствие, наладить связь с собой и прислушаться к себе.



РАССЛАБЛЯЙТЕ МЫШЦЫ

Мышечная релаксация по Джекобсону — удобный, простой и эффективный способ. Речь о том, чтобы напрягать и расслаблять разные мышечные группы. Напрягаем ту или иную мышечную группу несколько секунд, потом расслабляем и так проходим по всему телу. Можно начать со стоп и подниматься к голове или двигаться сверху вниз, от головы к стопам.

Реакция расслабления противоположна напряжению. Тревожные люди страдают от мышечных спазмов, дрожи, скованности, им сложно уснуть. Цель этой техники — расслабить мышцы, чтобы достичь ощущения тяжести и комфорта, которые помогают погрузиться в сон и хорошо выспаться. И вместе с тем она помогает расслабить мускулатуру и остановить тревожную реакцию.

- Хотите вставать утром, чувствуя, что вам удалось отдохнуть, перезарядиться?
- Хотите испытывать по утрам прилив жизненных сил? Ощущение бодрости улучшает настроение.

Если вы не прочь испробовать эту технику и предпочитаете сопровождение, то видеозапись упражнения есть на моем YouTube-канале Patri Psicóloga. Выполнять его можно сидя или лежа, при свете или в темноте, с открытыми или закрытыми глазами. Выбирать вам. Найдите удобный уголок, где вам никто не помешает, и отключитесь от всего. Смысл в том, чтобы посвятить это время себе и насладиться им.



МЕДИТИРУЙТЕ

Медитация предполагает сосредоточение внимания на одном действии — к примеру, на дыхании. В чем ее польза: улучшение концентрации и связи с настоящим, меньше рассеянности, больше удовольствия, душевное спокойствие, умиротворение, улучшение качества сна, снижение раздражительности.

Регулярно занимаясь медитацией, начинаешь четче осознавать, что происходит вокруг. Отмечалось даже, что она усиливает способность сопереживать.

Если вы хотите начать медитировать, стоит учесть следующее:

- **Убедите себя, что медитировать важно**, — научные подтверждения весьма убедительны. Если хотите больше узнать об этой теме, предлагаю прочесть книгу Рика Хансона «Мозг Будды»*.
- **Ежедневно уделяйте время медитации** — хотя бы несколько минут. Можно слушать аудиозаписи с сопровождением инструкторов по практике осознанности.
- **Соблюдайте режим** — например, всегда медитируйте в одно и то же время.
- **Медитация требует большого терпения** — поначалу не просто сохранять внимание и сосредоточенность.
- **Медитация и сострадание идут рука об руку**. Не злитесь на себя, если отвлекаетесь или не можете сосредоточиться, — это нормально. Невозможно медитировать правильно или неправильно. Позвольте себе отвлекаться и, когда получается, возвращайте свое внимание к выполняемой практике.

* Хансон Р. Мозг Будды: Нейropsихология счастья, любви и мудрости. — СПб.: Питер, 2019.



МЕДИТИРУЙТЕ О ТОМ, ЧТО ВАС ОКРУЖАЕТ

МЕДИТИРУЙТЕ О ПРЕДМЕТЕ

Сядьте напротив предмета, который приносит вам умиротворение, — это может быть свеча или красивый элемент декора. Посмотрите на него несколько секунд, пока все вокруг не станет размытым, словно только он попадает в фокус. Затем закройте глаза и представьте себе этот предмет. Удерживайте его образ в течение нескольких секунд. Потом повторите то же самое несколько раз: открываете глаза, смотрите на предмет, закрываете глаза, мысленно его разглядываете. Начните с 10 секунд и постепенно увеличивайте это время в ходе ежедневной практики.

МЕДИТИРУЙТЕ, СКАНИРУЯ СВОЕ ТЕЛО

Сядьте удобно, но не теряя сосредоточенности — иначе говоря, не принимайте позу, в которой можете уснуть. С закрытыми глазами просканируйте свое тело сверху вниз или снизу вверх, обращая внимание на то, как себя чувствует каждая его часть.

Расслаблены ли ваши мышцы? Размеренно ли вы дышите? Насколько ваше тело разогрето? Не судите, напряжено оно или расслаблено: не навязывайте себе никаких ощущений. Просто наблюдайте и дышите. Просканируйте таким образом все тело.





ДЫШИТЕ ДИАФРАГМОЙ

Важно уметь правильно дышать, когда нервничаешь. А еще знать, что такое диафрагмальное дыхание, которое помогает расслабиться и успокоиться.

Умение дышать диафрагмой, как и все в этой жизни, требует тренировки. Для начала:

- Удобно расположитесь.
- Положите правую руку на живот, а левую — на грудь.
- Почувствуйте, какая часть вашего тела приподнимается на вдохе.
- Цель в том, чтобы рука, лежащая на груди, двигалась как можно меньше, а область живота приподнималась, расширяясь и впуская внутрь воздух. Постарайтесь, чтобы при глубоком вдохе он опускался, наполняя область живота, зону диафрагмы. Затем, продолжая вдыхать, позвольте ему наполнить легкие.
- Наконец медленно выдохните.

Не переживайте, если выходит неидеально, — постепенно вы научитесь.

Такое дыхание помогает расслабиться. Научившись дышать диафрагмой, вы сможете делать это где угодно и тем самым регулировать уровень нервного возбуждения. Я особенно люблю использовать эту технику у стоматолога: сажусь в кресло, начинаю глубоко дышать и благодаря этому сохраняю расслабленность во время чистки, ведь она хоть и безболезненна, но все же неприятна.



ПРИМИТЕ РАССЛАБЛЕННУЮ ПОЗУ

У тревожного человека мышцы, как правило, напряжены сильнее, чем у того, кто чувствует себя расслабленно. Когда мы нервничаем, симпатическая нервная система велит мозгу напрячь мускулатуру, чтобы можно было при необходимости убежать или защититься. По той же причине тревожные люди зачастую слишком сильно сжимают в руках предметы — например, руль автомобиля, или стискивают челюсти по ночам, что вредно для зубов.

От мышц и нервов в мозг поступают проприоцептивные сигналы, которые сообщают, как человек себя чувствует и о чем говорит положение его тела, и мозг делает вывод: «Раз мышцы расслаблены, то и мне стоит расслабиться».

Тело напрягается, когда мы замечаем угрозу, равно как и наоборот, то есть если намеренно расслабить мускулатуру, мозг велит расслабиться и нервной системе. Приняв расслабленную позу, расслабив мышцы лица, плеч, живота, рук и ног, вы внушите своему мозгу ощущение безопасности и спокойствия.

Попробуйте два-три раза в день всего на минуту направлять свое внимание на мышечные зажимы, которые есть в вашем теле, и, обнаружив напряжение, расслабляйте, отпускайте его. Это можно делать стоя, сидя или лежа. Мысленно сканируйте свое тело и старайтесь расслабить все напряженные мускулы.



ПРЕДСТАВЬТЕ, ЧТО ОЩУЩАЕТЕ РАССЛАБЛЕННОСТЬ И СПОКОЙСТВИЕ

Визуализация будет упоминаться в этой книге еще не раз, ведь она способна влиять на наш разум мощнейшим образом. Всякий раз, когда мы что-то визуализируем, то есть наблюдаем мысленные образы самих себя, своих ощущений или поступков, наш мозг принимает их за действительность. А раз он верит в то, что возникает перед нашим умственным взором, пусть посмотрит, насколько можно расслабиться.

Визуализация — очень простое и успокаивающее упражнение.

- **Найдите место**, где вас никто не побеспокоит.
- **Сядьте удобно**. Это упражнение можно выполнять и лежа, главное — не уснуть. Во сне ничего не визуализируешь.
- **Вообразите место, где вам хорошо**, где вы ощущаете расслабленность и спокойствие. Тепло там или холодно? Вы наедине с собой или рядом еще кто-то есть? Какое там время суток? Вы слышите звуки, музыку, шум или там тихо?
- **Обратите внимание**, как вы себя чувствуете, находясь там.

Визуализация постепенно изменяет наше тело и мысли. Телесные ощущения приходят в согласие с тем, что мы представляем, а мозг погружается в эту сцену, проживает ее, впитывает и чувствует.

Если было приятно, помните, что при желании вы в любое время можете вернуться и визуализировать это или любое другое место, где будете чувствовать себя так же хорошо.

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru