

# ВВЕДЕНИЕ

## В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ

**Буддизм и наука... Вроде, об этом уже где-то писали. В чем связь?**

Так получилось, что живший два с половиной тысячелетия назад человек предвосхитил несколько ключевых открытий нейронауки. Глубоко заглянув в свой ум, он понял, в чем истина, и смог сразу построить на этой базе учение, способное прекратить все формы психологического страдания. Даже если личность этого человека под вопросом, приписываемые ему открытия оказались верны.

**При чем тут вообще буддизм и психология?**

Просто традиционная западная психология не работает, а учение Будды работает хорошо. Эффективность психоанализа, гештальт-терапии и многих других школ не подтвердилась научно, а метод Будды (С. Готамы) подтвердился. Сейчас это лидирующий метод по клиническим рекомендациям, замаскированный под разные бренды. Лечение депрессий, тревожных расстройств, стресса и многого другого рекомендуют начинать именно с этого метода, тем более что его можно применять самостоятельно.

**В смысле, надо просто петь мантры, верить в перерождение, и тогда буду счастлив или, по крайней мере, перестану тревожиться и выгорать?**

Конечно нет, мантры и реинкарнация — это изобретения именно религиозного буддизма, а здесь речь пойдет только про психопрактику. Если совсем просто, надо наблюдать за естественным дыханием, и будешь счастлив. Но есть нюансы, о них и книга.

**А реинкарнация — перерождение в букашку?**

Это было в протоиндуизме, идеи которого считались самоочевидными еще до Будды. Поэтому он не мог не учитывать их, как средневековые ученые не могли не упоминать Бога в своих работах, а советские — Маркса и Ленина. Но даже в таких условиях Готама не обещал перерождение в высшее существо, а говорил, что следует скорейшим образом закончить круг перерождений.

**Дыхательная практика, и все? Пройдут грусть и тревога?**

Наблюдение за дыханием — это не дыхательная практика, а практика наблюдения. Она развивает специальные отделы мозга, которые обрабатывают и исключают как психологический, так и физический дискомфорт намного лучше, чем распространенные, привычные техники.

**А, так это медитация! Медитируют всякие эзотерики, разве нет?**

Медитации разные бывают. Рыбалка — тоже медитация. Но большинство видов медитативных практик

бесполезно: ни воображение разных приятных вещей, ни проговаривание мантр не прекращает страдание. А здесь речь лишь об одном ее виде — о медитации осознанности. Она имеет клиническую эффективность высочайшего доказательного уровня, причем среди всех видов психологических техник вообще, а не только медитаций.

**Хорошо, я несколько секунд понаблюдал за дыханием и отвлекся, набежали всякие мысли. Это оно? Скучно!**

Да, с этого обычно начинают. А скука постепенно замещается очень интересными и приятными переживаниями, если делать правильно.

**А вот я верю в традиционную западную психологию — психоанализ, транзактный анализ, регрессию. Есть мнение, что главное верить, и тогда сработает.**

Вера, как и плацебо-эффект, имеет, конечно, некоторую силу, ведь и вера, и страдание существуют в одном и том же уме. Однако эффект практик осознанности, майндфулнесс, сатипаттханы (много разных слов обозначают одно и то же) значительно выше, чем плацебо. Даже если выполнять их без веры, эффект будет выше, чем если делать что-то, зависящее только от веры. Но если скомбинировать осознанность с верой в нее, то эффект будет еще выше. Это, кстати, тоже подтверждено экспериментами.

**Неужели никакая другая психологическая школа не показала достоверный результат?**

Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) показала, именно поэтому она считается золотым стандартом лечения

депрессии. Однако, если взглянуть подробнее на ее методы — Mindfulness-Based Cognitive Therapy (МВСТ, медитативные практики осознанности), Acceptance and Commitment Therapy (АСТ, терапия принятия и ответственности) — то окажется, что все они содержат в основе ту же самую технику осознанности, изобретенную Буддой Готамой 2500 лет назад. КПТ третьей волны — это техники осознанности.

## **Мы будем изучать КПТ?**

Мы продвинемся значительно дальше как в теории, так и в практике. КПТ третьей волны сформировалась в начале 2000-х годов на базе эмпирических доказательств. Ключевые для понимания счастья открытия в нейронеурологии сделаны в 2010-х годах, то есть позже.

## **Разве Будда — это не божество?**

Сиддхартха Готама не имел божественного происхождения. Просветление также не сделало его богом. Просветление — это когнитивный процесс, который просто прекратил страдание в его уме. В книге мы как раз разберем то, с чего начинается просветление. Да, позже, в других странах, другие люди сделали из Готамы божество, но это уже совсем другая история.

## **Как-то сложно доверять человеку из древности...**

Доверяйте науке. К Будде Готаме можно относиться как к ученому, который, узнав об актуальных открытиях, путешествовал на много лет назад, чтобы выполнить ряд проверок по эффективности и безопасности, требующих многолетних наблюдений.

## **Каков мой шанс справиться с депрессией/тревожностью/выгоранием?**

Согласно клиническим исследованиям, эффективность MBSR (аббревиатура, под которой тестируется метод Будды) варьируется от средней до высокой, то есть стандартный восьминедельный курс дает улучшение в 30–45 % случаев. Однако в этой книге излагается более современный и одновременно более расширенный в сторону оригинального учения подход, что дает еще более высокие ожидания. Так, при лечении антидепрессантами эффектом управляет вещество, и нет способов влиять на скорость и вероятность выздоровления. В технике же осознанности эффект зависит не от случайности, а от вашего понимания, усердия и внимательности. Сопоставимый с веществами результат достигается на 8-й неделе несложной практики, но ведь можно работать и дальше...

## **А что насчет «побочных эффектов»?**

У антидепрессантов часты побочные эффекты — апатия, ангедония (отсутствие радости), потеря либидо и работоспособности и т. д. У техники осознанности ничего подобного нет. На каком-то этапе могут возникнуть интересные необычные ощущения, но позже они проходят. Риск суицида техника также снижает.

## **Автор — просветленный гуру?**

Нет, на момент написания этой книги автор не просветлен, не считает, что обладает непререкаемым авторитетом, а излагает лишь то, что соответствует науке. Автор использует свои знания для ориентирования в доказательной

медицине, чтобы отделить то, что правда, от того, что не имеет оснований считаться правдой. Эти же знания он использовал для обучения студентов на курсах и получил практический опыт успешного преподавания осознанности. А самого автора техника осознанности удивительно быстро избавила от многолетней рекуррентной депрессии, что и привело к увлечению этой темой.

### **Почему слово «осознанность» у меня ассоциируется с разными мистико-эзотерическими сектами?**

Учение Будды породило религию буддизм, после чего он начал раскалываться на секты и сливаться с разными местными религиями. Логично, что утекло и название основной техники (но не сама техника), происходящее от оригинального палийского слова «сати» (осознавать). В этой книге нет мистики и эзотерики и дается понимание, как их распознать и избежать.

### **А, осознанность — это когда проговаривают все свои мысли, тщательно пережевывают еду и осознают внутреннего ребенка?**

Перечисленное — это следствие проникновения метода «в народ» с потерей смысла и эффективности. Как говорят, «Слышал звон, но не знает, откуда он». Бывает, искажают с точностью наоборот. В книги вы узнаете, почему произвольные изменения техники не работают и как их выявить.

### **То, что пишет о буддизме Виктор Пелевин, — это правда?**

Скорее, да, чем нет. Я читал не все, но не припомню у него ни одного расхождения с фактами.

## **Ну а в чем все-таки подвох?**

В том, что выход из матрицы статусного потребления, поддерживаемого культом тщеславного эгоизма, может оказаться болезненным.

## **Для прекращения депрессии я должен становиться буддистом?**

Абсолютно нет. Техника благ С. Готамы — это не сугубо религия (буддизм), а психопрактика. Религию вокруг этой техники построили позже. Если вы атеист, можете оставаться им. С другой стороны, если вы верующий, то в православном христианстве есть трезвение, а в исламе — суфизм. Их знание поможет лучше понять технику Будды.

## **А правда, что одна женщина в США, страдавшая депрессией, после ретрита осознанности покончила с собой?**

Согласно клиническим исследованиям\*, количество попыток суицида значительно ниже у тех, кто практикует осознанность, чем у всех остальных.

## **В книге дается та же практика, которую делают буддийские монахи в монастырях? В школе випассаны Гоенки? Та же самая, которой, как пишут, заменил Google для своих сотрудников все другие мотивационные тренинги?**

В сущности, та же. Есть важные детали, которые открылись в нейрофизиологии совсем недавно, и они подсказывают, как сделать еще лучше — быстрее и эффективнее.

---

\* Interian, Chesin et al 2021.

## **Можем мы все это назвать буддийской психологией?**

Можем, но следует понимать, что техника осознанности не дополняет общепринятую (западную) психологию — она совершенно другая. В ней другая базовая теория, другие методы, совершенно другой подход к личности и процессу работы психолога с пациентом. И значительно более высокая эффективность.



# О ЧЕМ И ДЛЯ ЧЕГО ЭТА КНИГА

Метод прекращения страдания изобретен 2500 лет назад. В начале XXI века в психотерапии произошел прорыв: именно этот метод получил клинические доказательства уровня А. Его закономерно признали самым эффективным и сейчас постепенно вносят в клинические рекомендации разных стран.

Метод изобретен Буддой Готамой, который назвал его «випассана-бхавана»\*, а психотерапевтическое признание он получил под брендами MBSR (снижение стресса на базе осознанности) и МВСТ (когнитивная терапия на базе осознанности). Но до сего времени специалисты говорили так: «Мы совершенно точно знаем, что это работает, но не очень понимаем почему».

С начала 2010-х годов в нейрофизиологии был сделан ряд открытий, которые как нельзя лучше обосновывают и объясняют эффективность метода Будды, причем сами авторы открытий преследовали совсем другие цели. Когда эмпирическое знание обретает научные корни благодаря появлению объясняющей теории, это событие можно сравнить с моментом открытия нового мира или изобретения

---

\* Этот и некоторые другие термины приводятся в словаре в конце настоящей книги.

волшебного компаса, который указывает путь к новым землям, со включением маяка, который не только освещает ближайшие волны, но и показывает направление к дальним горизонтам.

Научная теория позволяет углубить и систематизировать наши знания, внося ясность и повышая их эффективную применимость. Знания становятся более надежными, они переходят из сферы предположений и доверия в стройный ряд научных фактов, подкрепленных логикой и экспериментальными данными. В книге также описываются основы техник осознанности для применения как под руководством, так и самостоятельно. Объясняется, в чем и за счет чего они столь эффективны, и как избежать ошибок.

Каждая научная теория добавляет строчки в невидимую книгу цивилизации, каждая страница которой — новое направление для исследований, новые возможности для технологического и культурного развития. На наших глазах происходят кардинальные изменения в психологии, психотерапии и методах личностной мотивации.

Депрессии и тревожные расстройства, зависимости от разных веществ и привычек, острая и хроническая боль, социальная дезадаптация, кризисы личных отношений и профессиональное выгорание, стресс острый и хронический — все это страдание. Метод Будды прекращает страдание. В книге показаны механизмы, как именно техники осознанности прекращают все перечисленные проблемы, а также множество других. Не стоит забывать и про оригинальное предназначение метода — работать «в плюс», прекращая абсолютно все страдания и позволяя развить ниббану.

Современные техники осознанности — это лишь часть учения, изобретенного Буддой. Научные открытия, описываемые в книге, объясняют весь метод целиком, что дает серьезные основания использовать также и те техники, которые еще не вошли в общепринятую клиническую психотерапевтическую практику. Вы узнаете, как применять обе категории техник, будучи уверенным в их эффективности и безопасности, а заодно — как распознать неэффективную «осознанность» мистико-эзотерических учений.

Техники осознанности позволяют не только прекратить психологические проблемы. В том же самом виде они используются для мотивации, работы над собой, развития мягких навыков и повышения личной продуктивности.



## БЛАГОДАРНОСТИ

Создание этой книги стало возможным благодаря мощной поддержке и помощи, которую я получил от многих замечательных людей. В первую очередь хочу выразить свою глубокую благодарность моей жене Ирине за ее неоценимый вклад. Будучи профессиональным психологом и обладая врожденным чувством языка, она не только вычитала весь текст и выступила в роли редактора, но и вдохновляла меня на протяжении всего процесса написания. Ее поддержка, советы и терпение были ключевыми в создании этой книги.

Я также хотел бы поблагодарить членов паблика «Нейробуддизм», чьи ценные отзывы и комментарии помогли сделать книгу лучше. Особая благодарность Vit lao, Bad Karma, Владимиру Боровскому, Нине Давыдовой, Антону Россу, Александру Зеро, Андрею Пожидаеву, Григорию Безюку, Кириллу Яковлеву, Василисе Павловой, Андрею Зеленину.

Ваши идеи и замечания были чрезвычайно полезны, и я очень ценю ваше участие в этом проекте. Спасибо всем, кто поддерживал меня на этом пути. Эта книга — результат коллективного труда, и я глубоко признателен за вашу помощь и вклад.

## ЧАСТЬ 1

# БЕССОЗНАТЕЛЬНЫЙ УПРАВЛЯЮЩИЙ УМ


## ОБНАРУЖЕНИЕ ФЕНОМЕНА «НЕ-Я» НА ЛИЧНОМ УРОВНЕ

Почему мы, стремясь к счастью, так и не становимся счастливее с годами? Откуда берется прокрастинация, то есть почему мы, запланировав важное и полезное дело, часто начинаем заниматься чепухой? Почему нам легко сказать, в чем не правы другие, но себя мы считаем по умолчанию правыми (но при этом именно они становятся успешнее)? Почему дурные привычки и зависимости возникают так легко, а избавиться от них так трудно? Правильный ответ на эти вопросы автоматически решит множество проблем.

Можно много читать и слушать, но информация привычно пройдет мимо. Гораздо сильнее действует обнаружение чего-либо на личном опыте. Поэтому сейчас давайте сделаем то, что полностью перевернет ваши представления.

Есть такой феномен, как **когнитивные искажения**, — так называют привычные ошибки восприятия, мышления и реагирования, которые существуют у большинства людей и от которых довольно сложно избавиться. Например, прокрастинация — когда вместо работы над важным и необходимым делом вдруг обнаруживаешь себя выполняющим что-то совсем другое, бесполезное. Другой пример когнитивных искажений — внезапное ощущение тревоги. Или принятие мнения группы, даже если оно ничем не обосновано (групповое мышление). Большинство таких искажений можно объяснить всего двумя ключевыми особенностями ума, и одну из них вы можете обнаружить у себя прямо сейчас, если взглянете под соответствующим углом, потратив пять минут.

Найдите место, где вас никто и ничто не потревожит. Выключите телефон. Сядьте в комфортную позу, затем переверните страницу.



*Уберите все из рук. Не двигайтесь. Сейчас вы будете ровно пять минут наблюдать за своим естественным дыханием, не отвлекаясь ни на что. Просто ощущайте вдох и выдох там, где можете. Например, на кончике носа, в груди или животе, следя за тем, чтобы ваше внимание было заполнено только знанием о дыхании, и больше ничем. Ничто не должно вас отвлечь. Это важно. Закройте или прикройте глаза и приступайте. После этого можно будет перевернуть страницу.*

