

Введение

Наша жизнь полна мелких неприятностей, которые способны выбить нас из колеи. Представьте, например, что вы не можете найти ключи от дома и бумажник в ту минуту, когда очень торопитесь на утренний автобус. В этой ситуации вы, скорее всего, постараетесь дышать медленно и глубоко, сохранять спокойствие и вспомнить, не надевали ли вы что-то другое, с карманами, когда выходили из дому последний раз.

Такие ситуации встречаются на каждом шагу. Мы роняем на пол блюдо с лазаньей по пути из кухни в гостиную, где уже собрались гости, по ошибке уничтожаем не тот клиентский файл на работе, забываем ноутбук в самолёте, узнаём, что автомобилю нужна новая коробка передач или что стиральная машина сломалась... Эти мелкие неприятности способны достаточно сильно встряхнуть нашу нервную систему и изрядно потрепать нервы.

Такого рода мелочи испытывают наши адаптационные возможности. Наша способность справляться с этими неизбежными взлётами и падениями подвергается ещё большему испытанию, когда мы добавляем к этому критику, обращённую к себе, типа «Ты тупой неуклюжий идиот!» или «Сам виноват! Никогда ничего не можешь сделать нормально!»

Конечно, в большинстве случаев мы берём себя в руки и справляемся с трудностями. Встречаем стресс лицом к лицу и решаем возникающие проблемы.

Однако жизнь порой подбрасывает нам не просто мелкие невзгоды, а настоящие катастрофы, которые выходят за рамки обычных неприятностей и кажутся нам непреодоли-

мыми. Это могут быть такие беды, как бесплодие или измена, онкологический диагноз, потеря работы за несколько лет до выхода на пенсию, арест дочери за продажу травки и т. д. В таких случаях нам приходится активировать свои внутренние резервы стойкости, вспоминая о тех временах, когда мы успешно преодолевали трудности, а также обращаться за поддержкой к внешним ресурсам — семье и друзьям. Однако восстановление внутреннего равновесия и способности справляться с проблемами становится гораздо сложнее, если мы сталкиваемся с негативными оценками окружающих или начинаем сомневаться в своих способностях и праве на помощь.

А ещё бывают времена, когда на нас обрушивается целый шквал бедствий: близкого друга сбивает автомобиль, у престарелого отца случается инсульт, а внезапный ливень затопливает половину дома. Такие катастрофические события способны полностью разрушить устойчивость — как временно, так и на очень долгий срок. Реакция на травму может быть настолько сильной, что мы полностью теряем интерес к миру и приходится отчаянно искать в том, через что мы проходим, жизненный урок или хоть какой-то смысл. Если в прошлом человек перенёс слишком много различных травм, значительно возрастает риск того, что он «сломается» и не сможет восстановиться. Когда внутренние ресурсы на исходе, может показаться, что мы едва держимся на плаву и вот-вот пойдём ко дну.

Как же вернуться к нормальной жизни после подобных травм? Только путём укрепления нашей психологической устойчивости и жизнестойкости.

Жизнестойкость — это умение адаптироваться к переменам, справляться с трудностями и восстанавливаться после невзгод. Эта концепция на протяжении многих веков изуча-

лась и преподавалась в различных культурах и обществах, в философских и духовных традициях, а также в литературе и академических кругах. Она играет ключевую роль в выживании и процветании как отдельных людей, так и общества в целом. Сегодня мы также знаем¹, что это одно из проявлений зрелой, хорошо функционирующей префронтальной коры головного мозга. Независимо от того, сталкиваемся ли мы с чередой мелких неприятностей или полной катастрофой, жизнестойкости можно научиться, её можно развить, и она поддаётся восстановлению.

В этой книге мы исследуем способы сохранения жизнестойкости перед лицом любых испытаний, независимо от степени их влияния на нас. Мы начнём с истоков и рассмотрим, как формируется (или не формируется) наша способность к устойчивости. Затем мы изучим инструменты и методики для развития и восстановления жизнестойкости. Это поможет нам справиться с любыми трудностями или кризисами, которые могут встретиться на нашем пути — справиться с чем угодно, абсолютно с чем угодно!

*Позволь мне молиться не о том, чтобы меня защитили
от опасностей, а о том, чтобы я бесстрашно встретил их.*

*Позволь мне молить не об утолении моей боли,
а о том, чтобы у меня хватило духу победить её.*

Рабиндранат Тагор. «Сбор урожая»

Книга «Жизнестойкость» предлагает пошаговое руководство по улучшению качества жизни через укрепление

¹ Подробнее см.: Daniel Siegel, *The Mindful Brain: Reflection and Attunement in the Cultivation of Well-Being* (New York: W. W. Norton, 2007), 42–44.

психологической устойчивости. Она позволит вам научиться правильно реагировать на любые трудности или кризисы, угрожающие вашему благополучию. Вы научитесь уверенно справляться с неизбежными жизненными разочарованиями и бедами, а также обретёте уверенность в способности восстанавливаться после серьёзных потрясений или даже предотвращать их.

Вы также сможете углубить свои знания о том, как работает человеческий мозг, и освоите методы формирования новых, более гибких моделей реагирования (гибкость — это ключевой компонент устойчивости). Мы рассмотрим безопасные, эффективные и действенные методики, способные изменить даже давно укоренившиеся, но неэффективные модели поведения. Главное — вы не просто освоите практики, которые помогут вам восстановиться после невзгод, но и научитесь воспринимать себя как человека, способного справляться с проблемами и укреплять свою устойчивость. Это сделает вашу жизнь более полноценной и насыщенной во всех её проявлениях.

О чём вы узнаете из этой книги

Эта книга представляет собой специально разработанную программу тренировки мозга, направленную на укрепление вашей способности к восстановлению. В ней вы найдёте более 130 практических упражнений, которые научат вас и ваш мозг сохранять равновесие в любых ситуациях, эффективно реагировать на самые распространённые и самые сложные внешние стрессовые факторы. Кроме того, эти упражнения помогут вам преодолеть негативные внутренние установки о своей способности справляться со стрессовыми ситуациями.

Предложенные практики основаны на феноменальной способности мозга к адаптации. Они структурированы по пяти различным видам интеллекта, которые являются основой психологической устойчивости: соматическому, эмоциональному, внутриличностному, межличностному и рефлексивному. Вы научитесь развивать каждый из них с помощью трёх ключевых процессов изменения мозга — того, что я называю новым обуславливанием, переобуславливанием и разобуславливанием. Эти методы повысят вашу способность легко справляться со стрессом и травмирующими событиями. Вы можете применять представленные в книге техники при любом нарушении вашей устойчивости: от лёгкого дискомфорта до серьёзных проблем и потенциально травматичного «это слишком». Регулярное выполнение этих упражнений укрепит вашу стойкость, душевную силу и мудрость, способствуя улучшению самочувствия.

Как пользоваться этой книгой

Все материалы в этой книге представлены в тщательно продуманной последовательности, где каждый элемент основывается на предыдущем. Этот подход имитирует естественный процесс развития навыков в нашем мозге. Я рекомендую изучать книгу последовательно, от начала до конца, ничего не пропуская, по крайней мере, при первом прочтении. Вы вполне можете использовать «Жизнестойкость» как самоучитель.

В главе 1 вы узнаете о том, как наш мозг развивает (или не развивает) устойчивость, как выбрать полезные упражнения, а также о пяти факторах, ускоряющих процесс обучения и перестройки мозга.

Главы 2–7 включают в себя основные упражнения, которые постепенно усложняются и затрагивают разные уровни

проблем, связанных со стойкостью. Введение к каждой главе объясняет, как работают эти упражнения, каких результатов вы можете ожидать и как можно их использовать для развития того вида интеллекта, о котором идёт речь в главе. Вы также можете скачать упражнения с моего сайта (www.lindagraham-mft.net), чтобы выполнять их в удобное для вас время.

Пожалуйста, подходите к этим упражнениям с любопытством и готовностью экспериментировать. Если что-то вам подходит, продолжайте выполнять, а если что-то не получается, переходите к следующему заданию.

Исследования показали, что мозг лучше усваивает информацию при частом повторении небольших объёмов данных¹. Если вы будете уделять упражнениям по 10–20 минут в день, то вскоре заметите, что стали гораздо спокойнее реагировать на стрессовые ситуации. Регулярная практика на протяжении нескольких недель или месяцев приведёт к устойчивым изменениям в работе мозга и, соответственно, в вашем поведении. Сталкиваясь с новыми стрессами, маленькими или большими, вы увидите, как изменился ваш подход к решению проблем.

Глава 8 подскажет, какие изменения в образе жизни помогут вашему мозгу сохранять устойчивость в сложных обстоятельствах.

¹ Подробнее см.: Paul Gilbert, “The Practice of Learning and Change,” Mindfulness and Compassion conference, Greater Good Science Center, University of California, Berkeley, September 2015.