ПСИХОТЕРАПИЯ ВОСТОКА

ФОНАРИК БУДДЫ

в тумане тревоги

Древние техники осознанности
и современные методы КПТ



Против стресса, страхов и паники

Психотерапия Востока

Сергей Куликов

Фонарик Будды в тумане тревоги. Древние техники осознанности и современные методы КПТ против стресса, страхов и паники

«Издательство АСТ»
2026

УДК 159.9
ББК 88.3

Куликов С.

Фонарик Будды в тумане тревоги. Древние техники осознанности и современные методы КПТ против стресса, страхов и паники / С. Куликов — «Издательство АСТ», 2026 — (Психотерапия Востока)

ISBN 978-5-17-192628-1

Представьте, что вы пытаетесь удержать волны руками. Именно так мы часто поступаем с тревогой: требуем от мира гарантий, цепляемся за приятное и в панике бежим от дискомфорта. Древняя мудрость буддизма называет подобное поведение главным источником страдания всех людей. Сегодня эта идея нашла подтверждение в самых современных и доказательных подходах психологии — когнитивно-поведенческой терапии и терапии принятия и ответственности. Книга «Фонарик Будды в тумане тревоги» объединяет оба подхода: восточную мудрость и доказательную психологию. Вы узнаете, как принять неопределенность этого мира, и сможете разорвать цикл автоматических реакций на стресс. Освоите навыки заземления и возвращения внимания в настоящий момент. Научитесь выдерживать сильные эмоции, не подавляя их и не позволяя им управлять вашими решениями. Вы получите проверенные временем и наукой инструменты, которые станут вашей поддержкой даже в самые неспокойные времена. Зажгите свой фонарик осознанности и верните себе контроль над собственным ментальным здоровьем.

УДК 159.9
ББК 88.3

ISBN 978-5-17-192628-1

© Куликов С., 2026
© Издательство АСТ, 2026

Содержание

Введение 7
Две с половиной тысячи лет наблюдений за человеческим умом 7
От психоанализа к КПТ: когда психология стала проверять свои гипотезы 9
Не древняя магия, а два языка для описания одних и тех же закономерностей 10
Часть I. Почему нам бывает тяжело: устройство ума и природа страдания 11
Глава 1 12
Конец ознакомительного фрагмента. 13

Сергей Куликов (Лама Санджи)
Фонарик Будды в тумане тревоги
Древние техники осознанности и современные методы КПТ против стресса, страхов и паники

* * *

© Куликов С., текст, 2026
© ООО «Издательство АСТ», 2026

Введение

Две с половиной тысячи лет наблюдений за человеческим умом

Человек, зашедший по колено в штормящее море, выглядит безрассудно, если пытается удержать накатывающую волну руками. Можно злиться, требовать, чтобы стихия наконец застыла в удобном положении, но очередная тонна воды лишь собьет его с ног. Мы проживаем жизнь точно так же: строим хрупкие плотины из жестких планов и требований абсолютных гарантий там, где мир по определению изменчив. Мы отчаянно пытаемся удержать мимолетное приятное и в ужасе бежим от неизбежного дискомфорта, превращая свой ум в поле изнурительной битвы. Но истинная опора рождается не тогда, когда море затихает, а когда мы учимся сохранять равновесие среди его волн.

Слово «буддизм» у многих вызывает вполне определенные ассоциации: монахи в шафрановых одеждах, медитация, ритуалы, статуи, благовония и разговоры о просветлении. Однако за культурной и религиозной оболочкой скрывается еще один слой – система наблюдений за тем, как устроен человеческий опыт. Именно этот слой представляет интерес для современной психологии.

Исторический Будда не оставил после себя учения о том, как управлять Вселенной, привлекать успех или получать ответы на все вопросы мироздания. В центре его внимания были практические вопросы: почему человек регулярно оказывается недоволен, несмотря на стремление к благополучию, и существуют ли способы уменьшить это внутреннее напряжение. Согласитесь, это ближе к психологии повседневной жизни, чем к космологии.

Разумеется, древние тексты не оперировали понятиями нейронных сетей, когнитивных искажений или дофаминовой системы. Их язык был другим. Вместо автоматических мыслей говорилось о склонностях ума, вместо эмоциональной регуляции – о тренировке внимания, вместо поведенческих стратегий – о правильном усилии и осознанных действиях. Но сами наблюдения касались вполне узнаваемых явлений: склонности зацикливаться на неприятном, постоянной погони за желаемым, привычки принимать свои мысли за объективную реальность, стремления получить гарантии в мире, где абсолютных гарантий не существует.

Парадокс в том, что технологии меняются стремительно, а механизмы работы психики – значительно медленнее. Мозг XXI века по-прежнему использует древние схемы оценки угроз, поиска удовольствия и избегания дискомфорта. Поэтому многие наблюдения, сделанные задолго до появления лабораторной психологии, и сегодня не выглядят музейными экспонатами. Изменились города, транспорт, скорость обмена информацией и вычислительная мощность смартфонов, но базовые принципы работы внимания, эмоций и мотивации остались удивительно консервативными.

В этой книге буддийские понятия будут рассматриваться исключительно как описания психологических процессов. Здесь не обсуждаются вопросы веры, догматы, ритуалы, сверхъестественные представления или идеи о воздаянии и предопределенной судьбе. Если сравнить буддийскую традицию с программным обеспечением, то нас будет интересовать не дизайн интерфейса, накопленный за века в разных культурах, а базовый код – повторяющиеся закономерности работы человеческого ума.

Буддийская практика представляла собой своего рода длительный феноменологический эксперимент. Наблюдая за вниманием, эмоциями и привычками, поколения практиков фиксировали повторяющиеся закономерности. Разумеется, это не делает древние тексты автомати-

чески научными. В науке недостаточно многовековой традиции, необходимы проверяемость, воспроизводимость и объективные методы оценки. Но сам факт того, что многие из этих наблюдений спустя столетия получили подтверждение в психологии и нейронауке, заслуживает внимания.

От психоанализа к КПТ: когда психология стала проверять свои гипотезы

Современная когнитивно-поведенческая терапия, или КПТ, считается одним из наиболее изученных и эмпирически обоснованных направлений психотерапии. Ее развитие во многом стало реакцией на более ранние подходы, которые зачастую опирались на сложные теоретические конструкции, но не всегда позволяли объективно оценить эффективность своих методов.

Основная идея КПТ на удивление проста. Наши переживания определяются не только самими событиями, но и тем, как мы их интерпретируем. Между внешней ситуацией и эмоциональной реакцией находится слой автоматических мыслей, оценок и убеждений. Именно они во многом определяют, будем ли мы воспринимать происходящее как угрозу, катастрофу, временную трудность или нейтральный факт.

Из этого принципа следует важное практическое последствие. Если мысли, эмоции и поведение связаны между собой, то изменение одного элемента способно повлиять на всю систему. Человек может научиться замечать повторяющиеся ошибки мышления, проверять свои выводы, экспериментировать с новыми моделями поведения и постепенно формировать более гибкие способы реагирования.

КПТ не обещает постоянного счастья и не ставит целью избавить человека от всех неприятных переживаний. Тревога, грусть, раздражение и разочарование являются нормальными компонентами человеческого опыта. Полностью исключать дискомфорт не нужно и в принципе невозможно. Но перестать усиливать его собственными привычками мышления и поведения – задача посильная.

Важная особенность когнитивно-поведенческого подхода – его экспериментальный характер. Терапевт не выступает носителем сакрального знания, и клиент не обязан принимать что-либо на веру. Вместо этого формулируются гипотезы, которые проверяются на практике. Если определенный способ мышления или поведения помогает улучшить качество жизни, его имеет смысл сохранять. Если нет – искать альтернативы.

Поэтому КПТ часто сравнивают с набором инструментов. Подобно тому как отвертка или молоток не являются мировоззрением, техники когнитивной реструктуризации, поведенческих экспериментов или тренировки внимания сами по себе не требуют определенной идеологии. Это способы работы с привычными психическими процессами, доступные любому человеку.

Не древняя магия, а два языка для описания одних и тех же закономерностей

Сравнение буддизма и когнитивно-поведенческой терапии не означает, что древние монахи каким-то образом предвосхитили современную нейронауку или обладали тайными знаниями, которые ученые лишь недавно смогли расшифровать. Такие утверждения были бы скорее красивым маркетингом, чем корректным выводом. Между буддийской традицией и КПТ существуют принципиальные различия. Буддизм возник как философско-практическая система, а когнитивно-поведенческая терапия развивалась как научный метод помощи людям. Буддийские тексты опирались на субъективное наблюдение за опытом, тогда как современная психология использует статистику, экспериментальные исследования и стандартизированные методы оценки.

И все же между ними обнаруживается удивительное сходство на уровне выводов. Например:

• Наблюдение о том, что мысли не всегда отражают реальность, хорошо согласуется с концепцией когнитивных искажений.

• Практика осознанного внимания напоминает современные методы развития метакогнитивных навыков и техники, используемые в третьей волне КПТ.

• Буддийское описание неудовлетворенности и цепляния за желаемое перекликается с представлениями о системе вознаграждения и механизмах подкрепления поведения.

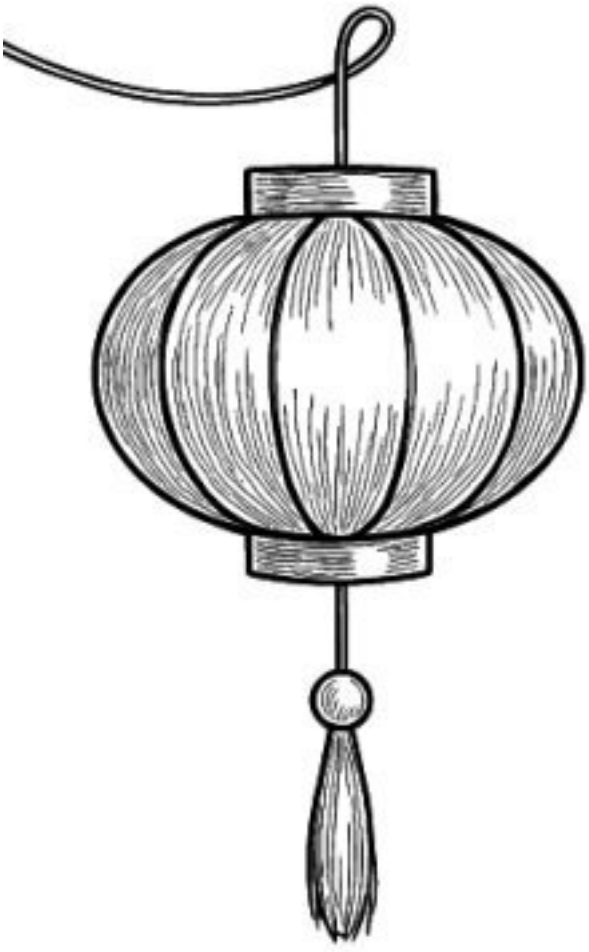
• Идея постепенного формирования полезных привычек оказывается близка к выводам поведенческой психологии.

• Даже принцип Срединного пути, предполагающий отказ от крайностей, во многом созвучен современным представлениям о психологической гибкости и устойчивой саморегуляции.

Поэтому книгу, которая сейчас перед вами, можно считать связующим звеном между двумя традициями. Там, где буддийская психология говорит языком древних понятий, современная психология предлагает язык когнитивных процессов, поведенческих механизмов и научных моделей. Иногда они расходятся, иногда дополняют друг друга. Но во многих случаях описывают один и тот же человеческий опыт с разных сторон.

Эта книга посвящена навыкам саморегуляции и психологической грамотности, а не лечению психических расстройств. Во многих случаях самостоятельной работы действительно бывает достаточно. Но если тревога, подавленность, эмоциональные перепады или навязчивые состояния серьезно нарушают качество жизни, не стоит превращать книгу в замену психотерапии. Даже самые качественные практики осознанности не чинят все подряд. Как и приложение для сна не заменяет кардиолога. Спокойствие, устойчивость и ясность мышления не являются врожденными качествами – это навыки. А любой навык развивается не столько за счет вдохновения или силы воли, сколько благодаря последовательной практике.

Часть I. Почему нам бывает тяжело: устройство ума и природа страдания



Глава 1
Ловушки желаний и ошибок мышления

Почему погоня за хорошим и бегство от плохого не делают нас спокойнее

Представьте, что вы идете в поход по красивой тропе. Вокруг лес, горы, свежий воздух и тишина. Но вы почти ничего этого не замечаете. Все ваше внимание приковано к шагомеру, карте и следующей точке, которую нужно обязательно достичь. Даже когда вы уже прошли довольно большую часть пути, вместо чувства удовлетворения появляется новая мысль: сколько я уже прошел, сколько осталось до следующего пункта назначения, успею ли дойти до вечера. В итоге поход, который должен был принести наслаждение, превращается в бесконечную погоню за следующей целью.

Многие из нас проживают жизнь похожим образом. Мы думаем: «Если я получу эту работу, буду счастлив», «Если найду подходящего партнера, наконец успокоюсь», «Если заработаю больше денег, исчезнет тревога». Достигнув желаемого, мы действительно испытываем радость, облегчение или удовлетворение. Но проходит время, и возникает новое желание, новая проблема или новый повод для беспокойства. То, что еще недавно казалось окончательным решением, перестает быть достаточным.

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.