

Глава 9

Осознанное отношение

Анджела пришла ко мне на прием, потому что ее терапевт пригрозил, что не назначит ей следующее посещение, если сначала она не проконсультируется с психологом. По словам Анджелы, врач считал, что ее проблемы носят скорее психологический характер: она выдумывает несуществующие проблемы со здоровьем и заикливается на них.

Первое, что сказала мне Анджела: «Не знаю, чем вы можете мне помочь». Затем она молча уставилась на меня, словно я должен был ей ответить на этот вопрос.

Я не поддался на провокацию и не сказал ей того, что она ожидала услышать. Вместо этого отметил, что хочу помочь ей, но мне тоже нужно понять, что я в силах для нее сделать.

«Врач говорит, что причина всех моих болезней — мое отношение», — заявила Анджела.

Я попросил ее рассказать об этом подробнее, и Анджела объяснила, что она посещает доктора по любому поводу: будь то кашель или раздражение на коже. Она добавила, что большая поклонница телевизионных шоу, которые идут в дневное время, и что она смотрит их, чтобы «как можно больше узнать о том, как сохранить свое здоровье». После просмотра программы, посвященной синдрому дефицита

внимания, она решила, что у нее точно есть это заболевание и от него нужно лечиться. А затем она посмотрела ток-шоу про фибромиалгию и начала переживать по поводу этой болезни. Она призналась, что больше всего «знаний» почерпнула из телесериала «Скорая помощь». «Я обращаюсь к врачу, просто чтобы удостовериться, что со мной все в порядке. Разве не для этого нужны доктора? — спросила Анджела. — К сожалению, врач не относится ко мне серьезно».

«Кажется, ваши постоянные сомнения только усиливают переживания», — отметил я.

«Разве не лучше перестраховаться, чем потом лечить-ся?» — спросила Анджела.

«Возможно, ваше состояние постоянной тревожности создает для организма ненужный стресс, — предположил я. — *И возможно*, именно на это стоит обратить внимание».

Было очевидно, что Анджеле нужно сместить фокус внимания с беспокойства по поводу здоровья на то, как улучшить общее состояние, изменив свое отношение. Передо мной стоял вопрос, как мотивировать Анджелу сместить фокус внимания. В основе ее привычки концентрироваться на проблемах со здоровьем лежала тревожность и обеспокоенность, так что я решил сыграть на этом, чтобы мотивировать ее обратить внимание на то, что она могла изменить: на свое чрезмерное беспокойство по поводу множества потенциальных диагнозов. Анджела должна была понять, какое влияние на ее организм и мозг оказывает постоянная тревожность. Я объяснил ей, что длительный и чрезмерный выброс гормона кортизола отрицательно влияет на многие системы организма.

Удивительно, но эта информация дала ей повод для реального беспокойства: возможно, она слишком много тревожится. Теперь она начала переживать по поводу того, что на структуре мозга отрицательно сказывается то, что у нее

очень высокий уровень стресса, который продолжается слишком долго. Это мотивировало Анджелу спросить меня о том, как этого избежать.

«Почему я настолько подвержена этим разрушительным силам? Что во мне не так?» — хотела узнать Анджела.

Я объяснил, что, скорее всего, ее проблема в том, что она перепрыгивает с одного повода для беспокойства к другому, но никак не может сконцентрироваться.

«Но забочусь о своем здоровье!» — воскликнула она, словно я пропустил все ее слова мимо ушей.

«Вы волнуетесь о своем здоровье, но ничего не делаете, чтобы его улучшить», — сказал я.

Анджела пожалала плечами. Казалось, она была готова меня выслушать, но ей не хотелось это признавать.

Так что мы начали нашу работу с того, как можно по-другому проявлять свое внимание. Я попросил Анджелу более тщательно выбирать, что она смотрит по телевизору, и ограничивать время просмотра.

«А что не так с телевидением?» — спросила она, словно я вдруг сошел с ума.

«Во-первых, из-за него вы не можете сосредоточиться на своей настоящей жизни, — сказал я. — Вы становитесь пассивным наблюдателем, а не творцом реальности. Как вы на самом деле проживаете свою жизнь?»

«Что вы имеете в виду? Я все время живу», — не сдавалась Анджела.

«Помимо работы и телевизора, что еще занимает ваше внимание?» — поинтересовался я.

«У меня нет времени ни на что другое», — ответила Анджела, а затем робко взглянула на меня, словно признавая мою правоту.

«Может быть, пора наконец насладиться всем остальным миром?» — предложил я.

«Понятия не имею, о чем вы говорите», — произнесла Анджела с негодованием.

Я объяснил ей, что не стоит тратить внимание на досадные переживания, которые только увеличивают ее стресс и отрицательно влияют на мозг. Научившись сдвигать фокус внимания, она снизит уровень стресса и станет наслаждаться более полноценной жизнью. Анджела согласилась, что сейчас ее жизнь трудно назвать полноценной: она жила словно на автопилоте.

Чтобы изменить ее режим автопилота и сдвинуть фокус внимания на то, чтобы полноценно проживать каждый момент, Анджеле нужно было избавиться от старых привычек. Поэтому я попросил ее отказаться от просмотра телевизора как от пустой траты времени. Сначала Анджела не была уверена, получится ли у нее: как она сказала, у нее развилась настоящая зависимость. После просмотра телевизора у нее всегда возникало чувство тревожности и опустошенности, в то же время ей не хотелось отрываться от экрана. Хотя у Анджелы и не было синдрома дефицита внимания, она чувствовала, что не в состоянии сесть и сконцентрироваться на чтении книги. Это занятие казалось слишком трудоемким, ее мысли начинали витать где-то далеко еще до того, как она успевала дойти до конца страницы.

Я объяснил, что ее лобной доле, а именно дорсолатеральной части префронтальной коры, требуется практика для развития навыков внимания. Ее мозг должен «вернуться в форму», и ей нужно перенастроить его, прилагая целенаправленные усилия для концентрации.

В течение следующих нескольких недель я учил Анджелу, как увеличить период концентрации внимания. Этот сдвиг фокуса помог ей сформировать отношение, которое привнесло в ее жизнь больше спокойствия и радости. Она научилась практике осознанной медитации, благодаря

которой сумела перейти из режима поверхностного внимания к более целенаправленной концентрации. Новый режим внимания подразумевал осознанность, которая позволила Анджеле наслаждаться каждой прожитой минутой, а не скользить по поверхности жизни.

С помощью метода КУРС Анджела получила представление о том, как перенастроить нейронные связи, отвечающие за внимание. Несколько раз в процессе ее отвлекали какие-то жизненные обстоятельства. Сначала на работе возник конфликт между двумя коллегами, которые хотели втянуть ее в свои разборательства. Мы обсудили, как она может сконцентрироваться на положительных аспектах отношений с каждой из конфликтующих сторон и остаться друзьями со всеми.

Потом сосед оставил большую кучу мусора неподалеку от ее дома, и каждый раз, когда Анджела выходила на улицу, куча ее очень нервировала. Этот случай стал отличной возможностью потренироваться видеть не только мусор, но и наслаждаться красотой меняющей цвет осенней листвы. Каждый раз, когда возникали другие раздражающие факторы, я помогал Анджеле возвращаться на правильный путь и придерживаться КУРСа. Постепенно в ее жизни стало меньше стресса. Она перестала посещать врача, так что даже он сам позвонил ей, чтобы узнать, все ли у нее в порядке.

В случае с Анджелой ситуация дошла до предела, но это наглядный пример того, как человек настолько погружается в незначительные переживания, что даже начинает считать себя физически больным. Чтобы вновь стать здоровым, нужно сконцентрироваться на настоящем моменте. Это означает перенастройку префронтальной коры головного мозга. С помощью КУРСа Анджела не только вернула себе концентрацию, но и получила более спокойную жизнь.

Пробуждение от лунатического сна

К сожалению, проблемы с вниманием, с которыми столкнулась Анджела, — это не единичный случай, а настоящий бич современного общества. Перенастройка префронтальной коры необходима сегодня многим: их навыки внимания угасают из-за недостатка использования. В нашем обществе наблюдается растущая тенденция к фрагментации внимания.

Внимание — одна из ключевых характеристик для успешного функционирования мозга. Телевидение и другие СМИ только усугубили проблемы внимания (а следовательно, мозга). За последние 30 лет СМИ приспособили свои форматы таким образом, чтобы справляться с растущей неспособностью к концентрации внимания у пользователей. Электронные СМИ усилили проблемы с вниманием у пользователей. При поиске информации в интернете всего один мгновенный клик может перенести вас с сайта, которому не удалось привлечь ваше внимание, на другой сайт, справившийся с этой задачей более успешно. Наше общество уже можно назвать обществом с синдромом дефицита внимания.

Все эти яркие мигающие картинки на экране изматывают. Ориентировочная реакция, то есть реакция на новую информацию, постоянно активна из-за новых и новых картинок, мелькающих перед глазами и не дающих времени на восстановление. Неудивительно, что после просмотра телевизора Анджела чувствовала себя эмоционально опустошенной, но при этом хотела смотреть еще. Эти же симптомы проявляются после долгого «серфа» в интернете. Медиазависимость перестала быть просто метафорой.

Свою роль играет и возраст потребления медиаконтента. Доказано, что чрезмерный просмотр телевизора в раннем детстве имеет долгосрочный отрицательный эффект.

В частности, он коррелирует с наличием проблем с вниманием и контролем импульсивного поведения в более позднем возрасте. Важное исследование, в котором участвовали 26 детей, показало, что время просмотра телевизора у детей в возрасте от года до трех коррелировало с выставлением им диагноза СДВГ к возрасту семи лет. В частности, каждый час, в течение которого маленький ребенок ежедневно смотрел телевизор, на 10% повышал вероятность возникновения у него серьезных проблем с вниманием.

Тенденция современного общества заключается в том, что люди стремятся к поверхностным ощущениям. Фильмы, телевизионные программы и даже новости опускают планку требований до уровня посредственности.

Фотографиями Анджелины Джоли с детьми пресса заинтересована больше, чем проблемой нищеты в африканских странах, к которой Джоли пыталась привлечь внимание. Очнитесь от этого лунатического сна, выключите автопилот и почувствуйте глубину и сложность взаимосвязей за внешним блеском и стремлением к ощущениям. Пробуждение осознанности означает внимание даже к повседневным рутинным делам. Например, когда вы каждый день следуете одним маршрутом на работу и с работы, вы перестаете замечать пейзаж за окном. Вы не видите домов, полей и холмов, мимо которых проезжаете. Чтобы выключить автопилот, скажите себе, что сегодня вы обратите внимание на дом или на участок местности, который не замечали раньше. С помощью активации своих способностей к восприятию и центра исполнительного контроля лобной доли коры головного мозга вы измените свое отношение к получаемому опыту: то, что раньше вы воспринимали как должное, станет источником богатых впечатлений. Чем больше вы тренируете мозг с помощью подобного смещения внимания, тем более естественным станет этот образ мышления для вас.

Большой каньон

Эту часть главы я пишу, находясь на дне Большого каньона. Осознанное отношение играет важную роль в том, как полностью сосредоточиться на настоящем моменте здесь и сейчас. Когда в самом начале пути я разбил фотоаппарат, я очень расстроился. Мне так хотелось сделать фотографии нас с женой в этом потрясающем месте!

Тогда я принял решение, что перестану думать о разбитой камере, а вместо этого сосредоточусь на невероятной красоте местности и, несмотря на то что спускаюсь вниз уже в двадцать седьмой раз, постараюсь увидеть все величие каньона лучше, чем даже в первый. Если бы у меня была возможность фотографировать, вся моя энергия ушла бы на то, как выбрать наиболее удачный ракурс. Вместо этого я превратил свое разочарование в возможность глубже проникнуться чудом природы, гораздо более величественным, чем мои незначительные планы.

Большой каньон — это место, где невозможно не восхищаться чудом живой природы. Путешествие на дно каньона на два с половиной миллиарда лет назад в геологическом времени стало для меня не просто напоминанием, что мы, человечество, даже меньше, чем точка на радаре исторического времени. Когда я смотрел на скалы всех цветов радуги, меняющие оттенки в течение дня, на огромное пространство, изрезанное тысячами скал, то вдруг понял, что это не реально запечатлеть на камеру. Если бы я делал фотографии, это только отвлекло бы меня. Я получил гораздо более яркий и запоминающийся опыт, потому что полностью сосредоточился на настоящем моменте.

Большой каньон служит наглядным примером перспективы, выходящей за любые рамки. Это метафора, как перестать считать мелкие проблемы важными. Путешествие

на дно каньона похоже на холодный душ, помогающий проснуться и увидеть, что такое настоящий мир.

Сконцентрированное внимание

От других биологических видов человека отличает развитие префронтальной коры головного мозга. Это та область мозга, эволюция которой завершилась позже всего и которая в процессе взросления человека самой последней подвергается миелинизации (образованию слоя миелина вокруг аксонов для повышения эффективности нейронных связей). Фактически процесс миелинизации продолжается в префронтальной коре примерно до возраста 25 лет. Это означает, что многие из навыков, за которые отвечает префронтальная кора, развиваются в полной мере только к возрасту старше 20 лет. В числе этих навыков — способность удерживать внимание и принимать сложные решения. К сожалению, у многих взрослых эти навыки так и не развиваются полностью или утрачиваются из-за недостаточного использования. Анджела оказалась одной из тех, кто позволил атрофироваться своим навыкам внимания, но ей удалось восстановить их с помощью КУРСа.

На протяжении книги я описывал, как активация префронтальной коры обеспечивает процесс нейропластичности головного мозга. Первые два шага метода КУРС активируют префронтальную кору, в частности ее дорсолатеральную область, выполняющую функцию центра исполнительного контроля мозга. Повреждение этой области мозга или недостаточно активное ее использование приводят к проблемам с вниманием и оперативной памятью. Так как стартовой точкой процесса нейропластичности является внимание, то из-за проблем с вниманием этот процесс прекращается.

Насколько человек способен сконцентрировать внимание, играет ключевую роль в том, как он справляется со стрессом. Рассеянное внимание мешает способности справиться со стрессом, так как, несмотря на то что внимание рассеяно, оно узко сфокусировано и человек сконцентрирован только на негативной части. Когда область внимания расширена, от стресса избавиться гораздо проще: например, рассмотреть разные аспекты ситуации с точки зрения перспективы и не заикливаться на одной части, связанной с уровнем поверхностного внимания, вызывающего тревожность и беспокойство.

Узкий фокус повышает уровень стресса в любой ситуации, в то время как более широкий фокус его снижает, так как позволяет рассмотреть ситуацию в перспективе. Одна вызывающая беспокойство деталь не так важна, как общая картина. Это все равно что сковорода с антипригарным покрытием: на ней точно так же можно жарить яичницу, но яйца не пристают к сковороде.

Расширив фокус внимания, можно стать хорошим наблюдателем. Это происходит благодаря тому, что человек рассматривает все аспекты конкретной ситуации и определяет взаимосвязи между ними. Это макроперспектива.

Эксперт по биологической обратной связи Лестер Феми из Принстонского университета выдвинул предположение, что состояние *открытого фокуса* (широкого или рассеянного внимания) помогает более эффективно справляться со стрессом. Открытый фокус выводит мозг из состояния чрезвычайности и срочности, которое характеризуется узким фокусом. Когда Феми с коллегами с помощью электроэнцефалографа проводили измерения волн мозга, они обнаружили, что определенным состояниям головного мозга соответствуют конкретные типы волн. В состоянии открытого фокуса электрическая активность мозга становится более расслабленной, переходя в диапазон низких частот.

В этом состоянии снижается активность симпатической части автономной нервной системы, участвующей в реакции «бей или беги». Обеспечивается доминирование парасимпатической системы. Это означает, что при открытом фокусе вы активируете парасимпатическую нервную систему, а организм находится в более расслабленном состоянии.

Внимание в состоянии открытого фокуса повышает эффективность крупных групп нейронов, которые активируются вместе. Когда в состав этих групп входят нейроны, которые в течение длительного времени были активированы синхронно, это способствует повышению психического здоровья человека. Термин *фазовая синхронизация* означает, что во многих областях мозга происходит продуцирование альфа-волн, связанных с расслаблением в состоянии бодрствования, и что эти волны распространяются синхронно (Fehmi and Robbins, 2007). Это значит, что большое число нейронов совместно активируются, обеспечивая мощную и сфокусированную деятельность мозга.

Продуцирование мозгом высокочастотных, не синхронизированных бета-волн (связанных с нормальным состоянием бодрствования) можно сравнить с тем, как на многолюдной вечеринке все гости в небольших компаниях ведут беседы на разные темы. Синхронизированные низкочастотные волны мозга — это когда все гости на вечеринке поют хором. Похоже на четвертую часть Симфонии № 9 Бетховена: хор великолепен, и впечатление от музыки — невероятное.

Парасимпатическая медитация

Реакция, противоположная реакции «бей или беги», — это расслабление, или релаксация. Она включает активацию парасимпатической нервной системы, в результате чего

замедляется частота сердцебиения и дыхания. Реакция «бей или беги» активизирует симпатическую нервную систему.

За последние несколько тысяч лет во многих культурах по всему миру были созданы техники релаксации. Они активировали парасимпатическую нервную систему, хотя о ее существовании даже не было известно. Самые разные техники направлены на достижение состояния спокойствия и «молчания ума». Усиление чувства спокойствия дает ощущение мира и единения с окружающей средой. Техниками достижения этого состояния являются молитва и медитация, сопровождающиеся открытым фокусом и расширенным вниманием.

Кроме того, активировать парасимпатическую нервную систему можно с помощью разработанных относительно недавно методов самогипноза, зрительного представления и техник релаксации. Когда в начале 1980-х я обучался гипнотерапии, я отметил значительное сходство с медитативными практиками, знакомыми мне с начала 1970-х. В основе всех этих методов лежало достижение релаксации и чувства внутреннего спокойствия. Хотя у этих методов разные названия, но они строятся на тех же принципах расширенного внимания и физиологических процессах мозга, о которых я расскажу далее в этой главе.

Зачастую мы специально ищем отличия и очень хотим верить в то, что наш собственный метод более эффективный, духовный или чистый, чем все остальные. Хотя исследователи изучали каждый метод по отдельности, они обнаружили много общего.

Методы гипноза, молитвы, медитации, визуального представления, релаксации основаны на принципе расширенного внимания и направлены на то, чтобы подавить возбуждение симпатической нервной системы и активировать парасимпатическую нервную систему. Первый шаг любого

из этих методов — концентрация на дыхании, необходимая для нескольких целей. С помощью брюшного типа дыхания можно переключиться с симпатической нервной системы на парасимпатическую. При этом произойдет замедление частоты сердцебиения, что будет способствовать торможению нервных реакций и активирует нейрохимические системы, которые снизят активность миндалевидного тела. Сконцентрировавшись на дыхании, вы также очищаете сознание от роя беспокойных мыслей.

Медитация в сочетании с асанами йоги обеспечивает спокойствие тела и ума. В состоянии стресса значительная часть энергии тратится на поддержание мышечного напряжения, а потому человек чувствует себя взвинченным и измотанным. Накопление в мышцах последствий хронического стресса ведет к их утолщению и укорочению из-за чрезмерного формирования соединительной ткани. Стресс стимулирует повышенную активность симпатической нервной системы, что приводит к нарастанию напряжения в уже активной нервной системе. Быстрый способ избавиться от напряжения и активировать парасимпатическую нервную систему — выполнить упражнения на растяжку и глубоко дышать.

Мозгу требуется постоянное снабжение кровью, а так как во время упражнений на растяжку мышцы постоянно снабжаются насыщенной кислородом кровью, то одновременно обеспечивается и здоровое кровоснабжение мозга. Упражнения на растяжку повышают способность к концентрации, обеспечивая при этом чувство релаксации. Выполняя упражнения на растяжку, вы заставляете лишенную кислорода кровь возвращаться обратно в легкие за новой порцией кислорода. Таким образом в мозге поддерживается постоянный ток крови, насыщенной кислородом. Так что упражнения на растяжку активируют работу мозга, укрепляют мышцы и снимают накопившееся напряжение.

Сочетание практик, которые используются йогами вот уже в течение нескольких тысячелетий, и простых упражнений на растяжку привело к возникновению многочисленных техник, которые можно назвать *гибридной йогой*. Гибридная йога совсем необязательно должна быть сложным комплексом, на выполнение которого необходимо выделять много времени. Для нее несложно улучшить момент даже на работе и замедлить сердечный ритм с помощью глубокого дыхания, растяжки и концентрации внимания на мышечных ощущениях. Постарайтесь визуализировать процесс расслабления мышц, чтобы они быстрее гнали кровь обратно в легкие за новым кислородом. После визуализации того, как кровь наполнилась новым кислородом, представьте, как эта кровь прибывает в мозг и доставляет ему питательные вещества, делающие мозг более спокойным и внимательным.

На это вам потребуется от двух до пяти минут. Когда вы вернетесь к выполнению работы, поймете, что избавились от напряжения и готовы с новыми силами взяться за нее, ощущая спокойствие и концентрацию.

Предположим, вы в своем офисе или в комнате для отдыха, и у вас есть не более пяти минут, чтобы выполнить пару упражнений из гибридной йоги. Встаньте прямо, ноги — на ширине плеч. Наклонитесь и потянитесь руками к пальцам ног. Замечательно, если у вас получается коснуться их. Если нет — ничего страшного. Почувствуйте, как растягиваются мышцы и кровь спускается вниз. Медленно выпрямитесь, поднимите руки в стороны и вверх в форме буквы V. Сделайте глубокий вдох. Стоя прямо с поднятыми руками, задержите дыхание на десять секунд, а затем медленно опустите выпрямленные руки. Сделайте глубокий выдох, постарайтесь выдохнуть больше, чем вы можете. Удерживая руки в форме перевернутой буквы V, повторите все еще раз.

Существует семь основных принципов для активации парасимпатической нервной системы, лежащих в основе гибридной йоги (и являющихся общими для молитвы, медитации, релаксационных упражнений и гипноза), их можно назвать *парасимпатической медитацией*. Подумайте о них как о способе освежить мозг и почувствовать себя более спокойным, сконцентрированным и энергичным. Вот эти семь принципов.

1. *Ритмичное дыхание*: глубокое, осознанное, сконцентрированное дыхание позволяет замедлить частоту сердцебиения и успокоиться.
2. *Сконцентрированное внимание*: расширяя внимание, вы получаете возможность сосредоточиться на настоящем моменте. Это приводит к активации префронтальной коры и повышает ее способность подавлять чрезмерную активность миндалевидного тела и симпатической нервной системы.
3. *Спокойная окружающая обстановка* дает возможность сконцентрироваться без отвлекающих факторов. Впоследствии, когда вы окажетесь вдали от спокойной обстановки, у вас будет преимущество в том, чтобы научиться достигать состояния расслабления, так как у вас уже будет опыт тренировок в спокойной обстановке. Это научит вас избегать отвлекающих факторов в дальнейшем.
4. *Отношение принятия и безоценочности суждений*: отказавшись от ожиданий и будучи готовым принять любое развитие ситуации, вы научитесь без страха ценить действительность такой, какая она есть. Кроме того, станете лучше приспосабливаться ко всему происходящему.
5. *Расслабленная поза*: можно просто сесть или выполнить упражнения на растяжку.

6. *Наблюдение*: расширив фокус внимания и наблюдая, вместо того чтобы переживать по поводу каждой мелочи, можно дистанцироваться от стресса, не отрицая его существования. Наблюдая за событиями и ситуациями, не давая им оценок, просто обращайтесь внимание на то, что происходит в каждый конкретный момент. Если вы заняли выгодную позицию наблюдателя, вы уже больше не жертва и способны отстраниться от стресса.
7. *Называние эмоций*: переживаемый опыт активирует левую лобную долю и положительные эмоции. Называние вещей конкретными именами эффективно в том случае, если вы сохраняете безоценочное восприятие в качестве стороннего наблюдателя и выполнили все предыдущие шаги.

Осознанность

Популярный тип медитации, позаимствованный из буддизма, называется техникой осознанности, випассаной или глубокой медитацией. Осознанность применяется в терапии тревожности, депрессии и других психологических проблем. В этой технике не используются мантры или слова молитв. Суть состоит в технике дыхания, наблюдении, принятии и развитии безоценочного отношения. В целом осознанность включает все семь описанных принципов.

Осознанность — это наблюдение и принятие собственных мыслей, физических ощущений, эмоций по мере того, как они возникают и исчезают. Сохраняя безоценочное отношение, вы дистанцируетесь от всего этого. Вы просто наблюдаете за тем, как все приходит и уходит, словно морской прилив. Такое состояние я называю отстраненным, безоценочным восприятием.

Практиковать осознанность можно в любое время в течение дня — даже сейчас, читая эти строки. Откиньтесь назад и ощутите тяжесть книги в руках. Почувствуйте текстуру обложки. Делайте глубокие вдохи и выдохи, кожей ощутите температуру в комнате. Тепло или холодно? У вас могут возникать случайные мысли. Просто наблюдайте за ними и принимайте по мере того, как они проплывают в сознании, словно они — медленно проезжающие мимо машины. Нет необходимости останавливать какую-то из этих «машин», чтобы рассмотреть, пусть они едут дальше. За одной всегда следует другая. Практикуя такой тип наблюдения и принятия, вы сумеете отстраниться от переживаний и тревог. Они будут уплывать, не задерживаясь и не пуская корней.

Живя настоящим, вы освободитесь от тревог по поводу событий в будущем, которые, возможно, даже не произойдут. Полностью проживая настоящий момент, вы позволяете себе ощутить богатство и многообразие жизни.

Можно развить в себе безоценочное восприятие, придерживаясь позиции наблюдателя. Наблюдая за тем, что происходит в каждый конкретный момент времени, а не реагируя на происходящее, вы откладываете реакцию на ситуацию до того момента, когда информацию можно будет оценить с точки зрения перспективы. Широкая перспектива согласуется с состоянием открытого фокуса. По сравнению с обычным узким, негибким состоянием, характеризующимся немедленной реакцией, осознанная перспектива, или перспектива с открытым фокусом, позволяет отстраниться от факторов стресса, так как вы делаете шаг назад и наблюдаете, вместо того чтобы реагировать немедленно. Осознанная медитация помогает формировать способность контролировать немедленную реакцию на фактор стресса. Вместо этого вы осознанно наблюдаете за любой ситуацией и наслаждаетесь богатым опытом, который она предлагает.

Так как осознанная медитация и техники биологической обратной связи с открытым фокусом помогают контролировать немедленную реакцию на дискомфортные ситуации, их применяют для лечения общих медицинских проблем, таких как хронические боли. Суть этих методов состоит в интересном парадоксе реакций на боль: вместо того чтобы пытаться не думать о ней, задача в том, чтобы принять ее. Это может показаться странным. Зачем стараться принимать боль? Разве это не приведет к еще более острому чувству боли? Ответ: нет, боль уменьшится. Практика осознанности меняет работу мозга и повышает болевой порог. Наблюдая и принимая боль, вы парадоксальным образом дистанцируетесь от степени ее интенсивности.

Практика осознанности также эффективна при стрессе, чувстве тревожности и состоянии депрессии. Я обучаю своих пациентов осознанности на курсах по борьбе с тревожностью, так как научные исследования подтверждают эффективность этого метода. Вот его краткое резюме:

- процесс идентификации (называния) своих эмоций активирует левую область префронтальной коры головного мозга, благодаря чему снижается тревожность;
- наблюдается сильная взаимосвязь между высокой осознанностью и нейронной активностью левой области префронтальной коры, стимулирующей снижение активности миндалевидного тела;
- позитивный эффект коррелирует с усилением нейронных связей, регулирующих эмоции.

Практика осознанности доказала свое позитивное влияние на иммунную систему. Ее успешно применяют люди, имеющие проблемы с контролем собственных эмоций,

пациенты с обсессивно-компульсивным расстройством и другими заболеваниями.

Преимущества отстраненного наблюдения, которые обеспечивает практика осознанности, помогают справиться с широким спектром потенциальных раздражающих факторов. Неудивительно, что люди, практикующие осознанность на регулярной основе, обладают хорошими навыками разрешения проблемных ситуаций и отличаются стрессоустойчивостью перед лицом трудностей. Развитие в себе этих навыков поможет вам перенастроить свой мозг.

Осознанность и мозг

Далай-лама сказал, что, если научные открытия вступают в конфликт с доктриной буддизма, доктрина должна меняться в соответствии с новыми научными открытиями. Он очень интересуется последними достижениями нейрофизиологии и приглашал основных ученых из этой области презентовать свои работы. Поэтому активно проводились научные исследования медитации, показавшие, насколько положительно осознанность влияет на мозг.

Качество и форма внимания имеют ключевое значение. На протяжении всей книги я подчеркивал, что внимание — обязательное условие для обеспечения нейропластичности мозга. В основе осознанности тоже лежит внимание. Медитация осознанности строится на внутренней концентрации, в результате чего изменяются связи между рациональной (кора мозга) и эмоциональной (миндалевидное тело) частями головного мозга.

Исследователи Университета Висконсина под руководством Ричарда Дэвидсона определили области мозга, отвечающие за то, что человек осознанно проживает каждый

момент жизни. При этом вместе активируются нейронные связи коры головного мозга, включающие фронтальную часть передней поясной коры (область мозга, отвечающая за чувство эмпатии и самоосознания), островок Рейля (область мозга, отвечающая за внутреннее состояние организма), а также соматосенсорная кора (осуществляющая контроль пространственного положения частей тела между собой). Кроме того, важное значение имеет то, что активность левой области префронтальной коры превышает активность правой.

При помощи разнообразных методов нейровизуализации головного мозга Дэвидсон с коллегами изучали функции мозга тибетских монахов, в течение многих лет практиковавших медитацию. Результаты показали сдвиг в сторону относительно более сильной активации левой части лобной доли, чем правой. Волны головного мозга монахов также демонстрировали отчетливый образец. Активность головного мозга у них связывала вместе разные системы мозга.

Практика осознанной медитации оказывает особенное влияние на определенные области головного мозга. Центральная часть префронтальной коры участвует в процессе самонаблюдения и связана с осознанной медитацией. Эту область мозга называют центром метакогнитивных функций (размышление о размышлении), или осознанности. Человек находится в состоянии позитивного внимания, когда активность левой области префронтальной коры сочетается с тактильными ощущениями (соматосенсорная кора), принятием решений, эмпатией и эмоциями (фронтальная область передней поясной коры).

У тибетских монахов, практикующих медитацию сострадания, активируется левая область орбитофронтальной коры. В ходе исследования выяснилось, что левая часть орбитофронтальной коры у них толще, чем у людей, не практикующих медитацию.

Когда монахов попросили спродуцировать чувство сострадания, их активность головного мозга показала, что активация многих нейронных связей происходила синхронно. Повышение синхронизированных волн головного мозга производит сигнал на уровне 25–40 колебаний в секунду, этот ритм называется гамма-ритмом (*осцилляция гамма-ритма*). Активность гамма-волн не прекращается даже во время так называемых периодов отдыха. Подобное повышение активности гамма-волн оказалось одним из крупнейших за всю историю наблюдений.

Тенденция систем мозга активироваться совместно обеспечивает более высокий уровень психического здоровья. Исследователи описали нейронные связи различных типов эмоциональной реакции и стрессоустойчивости. Практика осознанности способна изменить эти нейронные функции и обеспечить отсутствие реакции. Исследования Дэвидсона показали, что при фокусировании на эмоциональной деятельности наблюдается сдвиг активности в сторону левой фронтальной области лобной доли. Уровень стрессоустойчивости повышается при синхронной активизации многих систем мозга в гамма-ритме, а также при повышенной активности левой области лобной доли.

Можно сделать следующие выводы относительно осознанности и мозга:

- у людей, долгое время занимающихся практикой медитации, наблюдается утолщение центральной части префронтальной коры, а также усиление правой части островка Рейля;
- процесс называния эмоционального состояния словами снижает чувство тревожности и негативные эмоции;
- центральная часть префронтальной коры связана с самонаблюдением и осознанной медитацией;

- сдвиг в сторону левой части префронтальной коры обеспечивает позитивное восприятие происходящего.

Осознанная медитация проводит внутреннюю настройку, укрепляющую социальные связи зеркальных нейронов, что коррелирует с проявлением чувства эмпатии. Чувство эмпатии к самому себе развивается путем повышения самоосознанности, а долгосрочная практика дает возможность более высокого уровня саморегуляции.

Верхняя часть височной доли отвечает за контроль дыхания. Это способствует общему самоосознанию, что ведет к гармонизации между автономной нервной системой и функциями коры головного мозга. Повышая фазовую синхронизацию, центральная область префронтальной коры помогает человеку ощущать себя более осознанным, расслабленным и находящимся в гармонии с собой и окружающим миром.

Осознанность активизирует фронтальную область передней поясной коры, частично потому, что эта область вовлечена в формирование нейронных связей, обеспечивающих внимание. У людей, долгое время занимающихся практикой медитации, наблюдается утолщение центральной части префронтальной коры, а также усиление правой части островка Рейля. Утолщение этих областей головного мозга бывает следствием многолетних медитативных практик. Эта гипотеза подтвердилась несколькими исследованиями.

Один из основных вопросов, беспокоящих тех, кто начал практиковать медитацию осознанности, таков: как реагировать на мысли, приходящие во время медитации. Многие ошибочно полагают, что должны вытеснить из сознания все мысли, кроме мантры. Тем не менее, если попытаться избегать абсолютно всех мыслей, происходит чрезмерная активизация правой части лобной доли, что по иронии создает условия для продуцирования мыслей или чувства

беспокойства, которых медитирующий и старается избежать. Смысл в том, чтобы принять свои мысли и не привязываться к ним. Если в голову приходит мысль о розовом фламинго, просто скажите: «И что с того?» Одним из способов принятия своих мыслей и отстранения от них является их название: «О, еще один розовый фламинго. Ничего особенного». Если вы начнете применять этот метод отстраненного маркирования, мысли о розовом фламинго (или о том, что вы надеетесь избежать) будут посещать вас все реже.

Результаты исследований свидетельствуют о том, что называние собственных эмоций — эффективный способ нейтрализации негативных эмоций. Фактически когнитивная терапия на основе осознанности поощряет называние эмоционального состояния, например: «Это гнев». Называние эмоций снижает активность миндалевидного тела. Исследования с применением визуализирующих методов показывают, что это же происходит в процессе психотерапии. Высокая степень осознанности также коррелирует с усилением нейронных связей, регулирующих состояние аффекта. Практика осознанности продуцирует позитивные чувства и оказывает положительное влияние на иммунную систему.

Очень часто, находясь рядом с близким человеком, мы думаем не о нем и не о наших отношениях, а о том, что еще нужно сделать, куда успеть. Но так как мозг питается эмоциями от отношений, а осознанность увеличивает спокойствие и навыки внимания, вы с партнером можете вместе работать над этим процессом. Если вы будете осознанно присутствовать в каждом моменте, который проводите вместе, это будет способствовать улучшению ваших отношений. Признавая и повышая чувствительность вашей реакции на связи зеркальных нейронов, вы повысите эмпатию и измените взаимоотношения, не говоря уже о том, что обогатите собственный опыт, если будете делиться им с другими.

Много лет назад я предпринял попытку проанализировать историческое развитие всех основных теологических систем, чтобы понять, какие общие черты они содержат. Меня не устроило утверждение Нового века, что все религии фактически говорят об одном и том же. Каждая из религий возникла в рамках определенного культурологического контекста конкретной исторической эпохи и ее общества. Существует большое разнообразие традиций и верований в рамках разных мировых религий, и я обнаружил только два общих принципа: сострадание и единение.

Эти два принципа вполне целесообразны с точки зрения структуры головного мозга. Развитие сострадания и принятие нашей взаимной зависимости (единение) положительно сказываются на мозге. Таким образом, стремление проявлять сострадание и умение ценить взаимозависимость с другими людьми помогают перенастроить мозг. Поскольку сострадание — столп всех мировых религий, можно сказать, что перенастройка мозга с помощью принципов осознанности, описанных в этой главе, является благочестивым стремлением.

Осознанность, молитва, открытый фокус, самогипноз — как бы ни назывался метод, который вы применяете, — повышают способность оставаться позитивным и спокойным и стимулируют нейропластичность мозга.

Чем больше вы тренируете мозг с помощью этих техник, тем выше вероятность перенастройки мозга.

Все методы и упражнения по перенастройке мозга, описанные в книге, способны изменить вашу жизнь, чтобы вы проживали каждый момент и добивались успеха сейчас и в будущем.



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:



Mifbooks



Mifbooks



Mifbooks