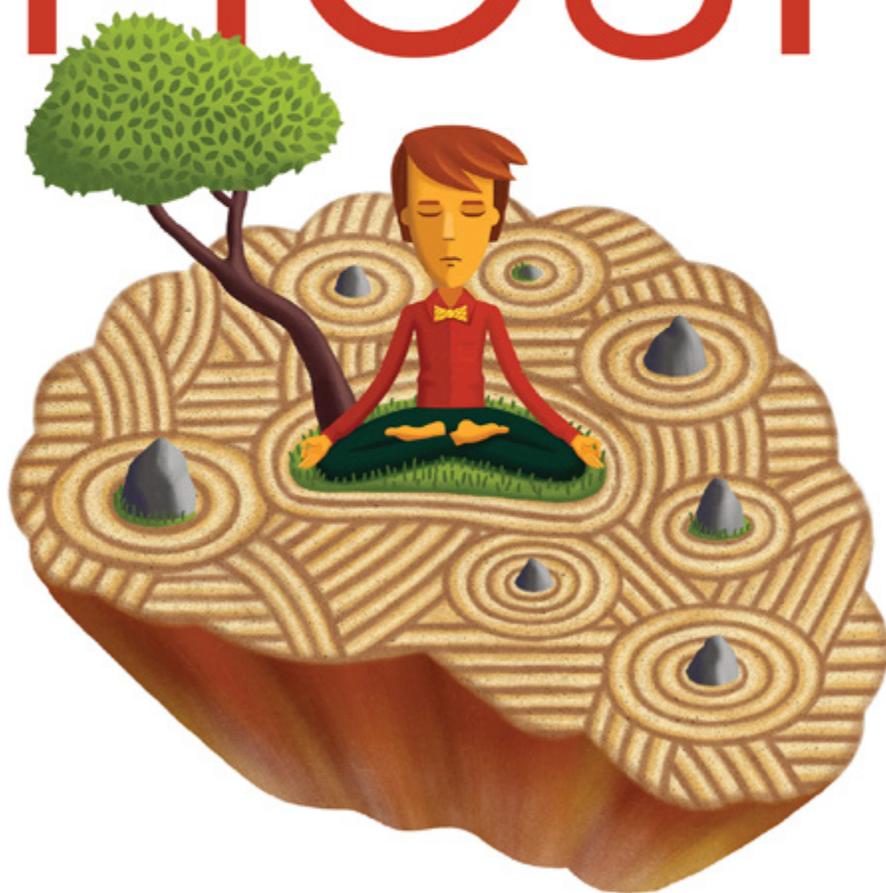


Дэниел Сигел

Внимательный МОЗГ



Научный взгляд
на медитацию

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

Оглавление

Предисловие.....	11
------------------	----

Часть I

Разум, мозг и осознание

Глава 1. Внимательное осознание.....	21
Глава 2. Основные сведения о головном мозге.....	43

Часть II

Погружение в непосредственное переживание

Глава 3. Неделя молчания.....	65
Глава 4. Страдание и потоки сознания.....	76

Часть III

Грани внимательного мозга

Глава 5. Субъективность и наука.....	95
Глава 6. Овладение ступицей: внимание и колесо сознания.....	111
Глава 7. Избавление от предвзятости суждений: устранение нисходящих ограничений.....	133
Глава 8. Внутренняя сонастройка: зеркальные нейроны, резонанс и внимание к намерению.....	159

Глава 9. Рефлексивная связность: нейрональная интеграция и функция срединной префронтальной коры	181
Глава 10. Гибкость чувства: стиль эмоциональности и установка на сближение.....	199
Глава 11. Рефлексивное мышление: образность и когнитивный стиль внимательного обучения.....	216

Часть IV

Рефлексивные размышления о внимательном мозге

Глава 12. Обучение сознания и образование: четвертый компонент и мудрость рефлексии.....	243
Глава 13. Рефлексия в клинической практике: присутствовать и культивировать ступицу колеса сознания.....	258
Глава 14. Внимательный мозг в психотерапии: способствование нейрональной интеграции.....	267
Послесловие. Рефлексивные размышления о рефлексии.....	294
Словарь терминов.....	301
Приложение. Заметки о нейрональной активности	306
Благодарности	328

Предисловие

Добро пожаловать в путешествие по средоточию нашей жизни. Внимательное осознание, обращение сознания к богатству переживаемого нами здесь и сейчас опыта оказывает влияние на физиологические и ментальные процессы и углубляет межличностные отношения. Сейчас это можно считать научно установленным фактом. Полноценное присутствие в своем осознании открывает нам новые перспективы благополучной жизни.

У всех народов мира, во всех культурах существуют практики, помогающие человеку развивать осознание настоящего. В главных мировых религиях используются те или иные методы сосредоточения внимания — от медитации и молитвы до йоги и тайцзи*. В разных традициях используют разные подходы, но все они имеют одну цель — намеренно сфокусировать сознание таким образом, чтобы преобразить жизнь. Внимательное осознание — универсальная цель всех культур. Хотя практика внимательности часто воспринимается в качестве разновидности навыка управления вниманием, фокусирующего сознание на пребывании в настоящем, в этой книге производится глубокое рассмотрение данной практики как формы поддержания здоровых отношений с самими собой.

В моей родной дисциплине — науке о межличностных отношениях в семье — мы пользуемся понятием *attunement* — сонастройки, созвучия, приспособления. Сквозь призму этого понятия мы исследуем способы, какими какой-либо человек, например родитель, фокусирует внимание на внутреннем мире другого человека, скажем, собственного ребенка. Такая сфокусированная сонастройка с разумом другого человека формирует нейронные связи, позволяющие двум людям ощущать, что они «чувствуют» друг друга. Это состояние жизненно важно, если люди хотят, чтобы их отношения были живыми, энергичными, исполненными взаимопонимания

* Тайцзицюань — китайское боевое искусство, популяризированное на Западе в качестве комплекса упражнений по продлению жизни и нормализации жизненной энергии (ци). Часто упоминается вместе с цигун — системой даосской практики. *Прим. науч. ред.*

и мира. Исследования показывают, что отношения, базирующиеся на подобной сонстройке, способствуют укреплению сопротивляемости организма и долголетию. Наше понимание практики внимательного осознания выстраивается на основе результатов исследований межличностной сонстройки, а также саморегулирующей функции сфокусированного внимания. Они говорят о том, что внимательное осознание является формой межличностной сонстройки. Другими словами, поддержание внимательного осознания является способом стать лучшим другом самому себе.

Мы рассмотрим то, каким образом сонстройка может привести к развитию нашего мозга в направлении более сбалансированной саморегуляции. Это осуществляется посредством активации процесса *нейрогальной интеграции*, обеспечивающей гибкость отношений и понимание самого себя. Это ощущение того, что нас «чувствуют», ощущение неразрывной связи с миром может помочь нам понять, как сонстройка с самими собой посредством практики внимательного осознания позволяет оздоравливать эти физические и психологические измерения и достичь благополучия.

Изучение физиологии мозга помогает увидеть общность механизмов этих двух форм внутри- и межличностной сонстройки. Исследуя нейрональный аспект нашего функционирования и его возможную корреляцию с внимательным осознанием, мы сможем понять, почему и как практика внимательности достоверно укрепляет иммунную систему, улучшает самочувствие и усиливает нашу способность к здоровым межличностным отношениям, основанным на взаимопонимании.

Я не являюсь последователем какой-либо конкретной традиции медитации или практики внимательности, также я никогда не проходил обучение медитации до того, как начал данный исследовательский проект. Таким образом, в книге представлен свежий взгляд на медитативную практику, не скованный никакой одной специфической перспективой. В книге предложено исследование общей концепции медитации. Внимательное осознание можно культивировать многими путями — от опыта сонстройки отношений до подходов в образовании, способствующих развитию способности к созерцанию, и до формальной медитативной практики.

Потребность

В настоящее время мы отчаянно нуждаемся в новом способе бытия — внутри себя, в учебных заведениях и в обществе. Современная культура в ходе своего развития создала мир, обремененный множеством серьезных недостатков, в котором индивиды страдают от отчуждения. Даже школы перестали вдохновлять на свершения и отстранились от учащихся. Создано общество, лишенное моральных ориентиров, которые подсказали бы нам, как продвигаться к созданию глобальной общности человечества.

Я наблюдал, как мои дети растут в мире, где люди испытывают все большее отчуждение от человеческих отношений, с эволюционной точки зрения требующихся для нормального функционирования нашего мозга, — эти отношения перестали быть частью наших образовательных и общественных учреждений и систем. В современной жизни, к великому сожалению, отсутствуют человеческие отношения, помогающие формировать жизненно необходимые нейронные связи. Мы не только теряем способность сонастраиваться друг с другом — лихорадочный темп жизни не оставляет нам времени настроиться даже на самих себя.

Как врач, психиатр, психотерапевт и преподаватель я был удручен тем, насколько отчуждены от понятий душевного здоровья очень многие клиницисты. Во время лекций, которые я читал по всему миру, я задавал более чем 65 тысячам профессиональных психиатров и психотерапевтов вопрос: проходили ли они когда-либо курс по проблемам сознания или же психического здоровья. И в 95 процентах случаев слышал ответ «нет». Так чем мы в таком случае занимаемся? Не настало ли время осознать существование сознания как такового — и не исключительно с целью выявлять симптомы разных расстройств?

Культивирование понимания сознания, основывающегося на прямом переживании, как раз и представляет собой непосредственную цель практики внимательного осознания. Мы пришли в этот мир не только для того, чтобы понять собственное сознание, но для того, чтобы обнять наш внутренний мир и души других людей добротой и состраданием.

Я глубоко надеюсь, что, помогая друг другу сонастраиваться со своим сознанием, мы сможем вывести себя и нашу культуру за пределы множества автоматических рефлексов, которые ведут человечество по пути саморазрушения. Потенциал человеческих способностей к состраданию и сочувствию огромен. Реализация этого потенциала в наше трудное время может стать проблемой, но, быть может, ее можно разрешить непосредственным образом — через сонастройку с самими собой, своим сознанием, своими отношениями, совершаемую из мгновения в мгновение.

Методологический подход

Внимательное осознание — очень важное, придающее силу внутреннее переживание, и в этой книге по необходимости будет представлено сочетание личных путей познания с объективным научным видением природы мозга и сознания. В этом суть и изюминка книги — я попытался объединить субъективную сущность практики внимательного осознания с объективным анализом непосредственного чувственного восприятия, подкрепленным данными научных исследований, и вместе с тем наметить пути практического приложения этих идей.

Отчетливое понимание разных путей познания чрезвычайно важно для движения вперед: субъективный опыт, наука и профессиональное их приложение к практике суть три самостоятельных раздела знаний, необходимых в качестве координат реальности, и их грамотное соотнесение необходимо для того, чтобы их объединение стало полезным и ценным. Преждевременное объединение этих трех элементов может привести к ошибочным выводам о субъективности, неверной интерпретации научных данных и безграмотным приложениям этих идей к клинической практике и обучению. Отчетливое усвоение идей, опыта и данных научных исследований подготовит нас к «чистому» приложению их синтеза к делу помощи людям — мы сможем помочь им познавать, перерастать и облегчать страдания. Если мы с излишней поспешностью смешаем эти идеи ради ускорения их «практического» приложения, то возрастет риск путаницы в наших взглядах на разум, сознание и их работу.

Для того чтобы облегчить понимание и придать ясность изложению, я разделил книгу на четыре части. В первой, вводной, части содержится обзор феномена внимательного осознания и рассказывается, каким образом исследования мозга могут помочь в понимании природы сознания как такового. Во второй части мы займемся изучением непосредственных переживаний и увидим непосредственную данность настоящего мгновения, на которую ретроспективный анализ переживаний других людей может лишь отдаленно намекнуть. Цель этих глав, направленных на рассмотрение непосредственного опыта, состоит в исследовании сущности внимательного осознания и всего, что может ему воспрепятствовать и мешать тому, чтобы мы полностью присутствовали в собственной жизни. Мы попробуем разобраться, как данная форма осознанности может целенаправленно развиваться при помощи специальных практик, освобождающих разум от автоматических реакций. В третьей части мы займемся исследованием различных граней внимательного мозга, которые выявляются в процессе практики непосредственного переживания и открываются при изучении научной и медицинской литературы. Мы попытаемся объединить уроки, усвоенные при непосредственном переживании, с обзором научных исследований мозга и природы сознания. Этот синтез, как я надеюсь, позволит сплести воедино субъективные и объективные измерения того, как мы понимаем свою жизнь.

В четвертой части мы рассмотрим выводы и приложения этих взглядов на внимательный мозг к образованию, клинической практике и самому предмету психотерапии. Эти приложения станут естественной надстройкой над синтезом субъективных переживаний, научных данных и практических методов, применимых в повседневной жизни. В четвертой части будет предпринята попытка объединения и интеграции этих концепций о внутренней сонстройке с практическим и повседневным использованием методов внимательного осознания в профессиональной и личной жизни.

Межличностная нейробиология

Стремление понять глубинную природу того, как наши межличностные отношения помогают упорядочивать жизнь и работу мозга, всегда было предметом, вызывавшим у меня жгучий профессиональный интерес. С начала 1990-х я пытался создать междисциплинарный взгляд на сознание и душевное здоровье. Методы межличностной нейробиологии включают в себя широкий набор самых разнообразных инструментов познания — от научных дисциплин до изобразительного искусства и созерцательных практик. Основные принципы такого подхода мы используем для исследования внимательного осознания.

Межличностная нейробиология опирается на процесс объединения знаний разных дисциплин, в ходе которого выявляются общие для этих независимых областей аспекты. Как в известной притче о трех слепцах и слоне, каждая дисциплина исследует определенную, весьма ограниченную, часть слона — реальности и познает свой аспект во всех деталях и закономерностях. Однако для того, чтобы воссоздать полную картину, увидеть и прочувствовать целого слона, важно объединить данные всех этих независимых областей. Несмотря на то что каждый слепец не согласен в своих оценках с оценками других слепцов, каждый из них вносит важную лепту в описание целого слона.

Мы применим интегративный подход, чтобы свести воедино различные пути познания с целью более широкого, нежели позволяет только какой-то один подход, понимания внимательного осознания. По сути, мы попытаемся соединить личное, от первого лица, познание с научным познанием от третьего лица. Помимо этого важного соединения субъективности и объективности, мы объединим знания, добытые в ходе исследований психологии привязанности и нейронауки. Такой подход позволит нам разобраться, каким образом фундаментальный процесссонастройки может участвовать в мозговых процессах, когда возникают состояния межличностного резонанса, а также в рассматриваемой форме межличностнойсонастройки, базирующейся на внимательном осознании.

Обращение к нейрофизиологии мозга и психологии привязанности не означает предпочтения этих дисциплин в сравнении с другими — скорее, мы воспользуемся ими как отправной точкой. Мы привлечем данные многих дисциплин по ходу изучения памяти, внутреннего нарратива-повествования, мудрости, эмоций, восприятия, внимания и процессов научения, а также исследований, касающихся внутреннего субъективного опыта.

Я люблю науку, меня приводят в благоговейный трепет экспериментальные исследования глубинной природы нашей самости и нашего внутреннего мира. Но я, кроме того, еще и клиницист, погруженный в мир субъективных переживаний. Наш внутренний мир реален, хотя и не поддается количественному анализу, которого требует фундаментальная наука. В конечном счете наша субъективная

жизнь не может быть упрощенно сведена к функции нейронов. Этот внутренний мир, эта субъективная размерность сознания есть ядро, которое позволяет нам чувствовать боль других, поддерживать друг друга в трудные моменты, радоваться чужому счастью, придавать смысл событиям нашей жизни и находить взаимосвязь с людьми.

Мой личный и профессиональный интерес к внимательному осознанию и медитации возник недавно и совершенно неожиданно. Я написал статью о том, как взаимодействуют мозг и межличностные отношения в нашем развитии, после чего меня пригласили прочесть в детском саду, куда ходит моя дочь, лекцию о взаимосвязи родительского воспитания и развития мозга у детей. Мы с Мэри Хартцелль, директором детского сада, создали курсы для родителей и написали книгу, где во главу угла поставили понятие «внимательное осознание» (*mindfulness*). Как учителя и воспитатели мы понимали, что осознанность, заботливость и внимательность — очень важные для родителя (учителя или врача) состояния ума, которые в наилучшей степени способствуют благополучию ребенка.

После выхода нашей книги в свет мы стали получать массу писем. Люди спрашивали, как мы пришли к мысли учить родителей медитировать. Это был очень трудный для нас с Мэри вопрос, потому что ни она, ни я, никогда не учились медитировать и даже не думали о том, что мы учим родителей это делать. Внимательность, по нашему мнению, — всего лишь средство глубокого осознания реальности, позволяющее быть добросовестным, проявлять доброту и заботу. На самом деле мы учили их рефлексии и осознанию в отношении своих детей и самих себя, чтобы они этим занимались с открытостью, любопытством, признанием и любовью.

Я постоянно учусь у своих пациентов, у студентов и у всех людей, будь то родители, ученики средней школы, психотерапевты или ученые. Вопросы взаимосвязи внимательности и родительского воспитания побудили меня ознакомиться с исследованиями, касающимися клинических методов, основанных на внимательном осознании. Меня поразило, что результаты этих клинических приложений во многом совпадали с результатами моей собственной сферы психологии привязанности, занимающейся исследованием взаимоотношений между родителями и детьми.

Это совпадение способов вмешательства, в ходе которых благополучие и жизнестойкость укреплялись посредством безопасной формы привязанности и практики внимательного осознания, меня просто очаровало. Схожесть подкреплялась еще и тем, что в процессах внимательного осознания задействуется определенная интегративная зона мозга — срединная часть префронтальной коры. Меня страшно заинтересовало это совпадение, и я решил больше узнать о причинах и проявлениях внимательного осознания. Результатом исследования этих идей — как концептуального, так и на собственном опыте — и стала книга, которую вы держите в руках, — книга о внимательном мозге.

Я писал для людей, которые хотят больше узнать о сознании и разуме, о том, как их развить более полным образом — у себя и других. Эти идеи будут особенно полезны тем, кто помогает другим расти и развиваться, — от учителей и врачей до посредников и муниципальных руководителей. Все эти люди — представители очень широкого слоя населения, играющие ведущую роль в поддержании благополучия в человеческом обществе.

Охваченный идеей объединить миры отношений, мозга и сознания, я с головой окунулся в непосредственный опыт глубин сознания. Приглашаю вас разделить мои впечатления, вместе со мной исследовать природу внимательного осознания, суть которого раскрывалась перед моим взором во время этого увлекательного, полного чудесных открытий путешествия.

ЧАСТЬ I

Разум, мозг и осознание

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

ГЛАВА 1

Внимательное осознание

Сознание полноты наших ощущений помогает полноценно воспринять внутренний мир нашего сознания и целиком погружает в реалии жизни. Это книга посвящена тому, каким образом то, как мы управляем своим вниманием в настоящее мгновение, может непосредственно улучшить работу нашего тела и мозга, улучшить качество субъективной ментальной жизни с ее чувствами и мыслями, с межличностными отношениями.

Основная мысль заключается в том, что эта древняя и полезная форма осознания использует обширные возможности связанных с социальным взаимодействием мозговых процессов и придает нам способность выстраивать в сознании адекватные отношения. Для того чтобы исследовать эту идею, мы обратимся к изучению социальной жизни, посмотрим, как работают определенные участки головного мозга, включая систему зеркальных нейронов и связанные с ней области, участвующие в сонатстройке и активирующиеся, когда мы входим в резонанс со своими собственными психическими состояниями.

Термин *внимательный мозг* употребляется в данном контексте для объяснения мысли, что наше осознание, наше сознательное «обращение внимания или проявление осмотрительности» тесно связаны со взаимодействием между сознанием и мозгом. Словосочетание «быть внимательным» имеет множество определений, от обыденного толкования в смысле «держат что-то в уме или стараться что-то осознать» до специфических, сугубо профессиональных определений — в науке, клинической практике и педагогике. Эти определения мы тоже рассмотрим. Пользуясь именно таким широким и понятным определением, я представлю обзор новых научных направлений, возникших в связи с выявлением более специфических форм внимательности и субъективных переживаний ключевых моментов нашей ментальной жизни.

Найти душу в повседневной жизни

Начиная с середины 1980-х в западном мире начал расти интерес к «практике внимательности» и «медитации». Этот интерес распространялся на ряд проявлений повседневной жизни — от личных дел до переживаний учащихся средних школ и пациентов психотерапевтов. Деловая и профессиональная жизнь людей в нашем насквозь пропитанном технологиями мире, пожирающем наше внимание, порождает лихорадочную многозадачность, заставляющую все время что-то *делать*, не оставляя пространства, позволяющего дышать, не говоря уже о том, чтобы просто *быть*. Приспособление к такому образу жизни требует от молодежи значительной стимуляции внимания, перескакивания с одного вида деятельности на другой и практически не оставляет времени на рефлексии и непосредственное общение, что необходимо для сохранения и поддержания здоровья мозга. В нашей суетливой современной жизни остается все меньше и меньше возможностей для приспособления и притирки друг к другу.

Большинство из нас эта суета абсолютно не устраивает. Мы, конечно, умеем приспособливаться к такой жизни и деятельности в ее условиях, но не чувствуем благополучия и внутреннего комфорта в таком буйном мире. На личном уровне современные люди часто стремятся научиться новым способам бытия, которые помогли бы им преуспеть и избавиться от дискомфорта. Практика внимательности в своем самом общем значении предлагает способ осознания себя и мира, открывающий путь к более наполненному жизнью пребыванию в мире: благодаря ей мы начинаем сонастраиваться с самими собой.

В своем обзоре Пол Гроссман констатирует, что «разговорное употребление слова “внимательность” (*mindfulness*) обычно означает поддержание внимания или заинтересованности во вполне определенном оценочном контексте: например, родитель говорит ребенку, чтобы тот задумался о своих манерах или о речи, то есть сосредоточился на культурных предписаниях, принятых в обществе. “Осознавая плохое состояние дороги, он ехал очень медленно”, “то что [есть] человек, что Ты помнишь его” (Псалтирь 8:4), “я обещаю внимательно прислушаться к вашему наставлению” или “он всегда думает об ответственности перед семьей”. Все эти формулировки отражают акцент на тщательном внимании, позволяющем избежать последствий необдуманного поведения».

Определение понятия «сознание»

Я нашел полезное определение сознания (или разума)^{*}, поддержанное представителями различных областей науки, которое гласит, что это «процесс, регулирующий поток энергии и информации».

Человеческое сознание есть сознание воплощенное, ибо оно включает в себя потоки энергии и информации в организме, включая головной мозг. Также сознание погружено в отношения — то измерение разума, в рамках которого происходит обмен энергией и информацией между людьми, например между автором книги и читателями. Прямо в настоящее мгновение этот поток, направленный от меня, пишущего эти строки, к вам, читающим их, формирует наши сознания — мое и ваше. Просто воображая себе моих читателей и их реакцию на мною написанное, я изменяю потоки энергии и информации в мозге и всем теле в целом. Усваивая написанные мною слова, вы меняете потоки информации и энергии в своем организме.

Быть внимательным

Внимательность в самом широком смысле означает пробуждение и отказ от жизни «на автомате», обращение осознанного и пристального внимания на опыты повседневной жизни. При помощи внимательного осознания поток энергии и информации, представляющий собой наше сознание, открывается нашему сознательно направляемому вниманию, так что у нас есть возможность одновременно и наслаждаться его содержанием, и регулировать его течение в новом направлении. Внимательное осознание, как мы увидим, — нечто большее, чем просто осведомленное бодрствование: оно позволяет нам осознавать аспекты самого разума как такового. Внимательность, в отличие от машинальных бездумных действий, позволяет нам пробудиться; рефлексивное же осознание нашего собственного разума помогает нам делать выбор и осознанно менять происходящее.

Тот способ, каким мы фокусируем внимание, непосредственно влияет на функционирование нашего сознания. Когда мы вырабатываем определенную форму внимательности к переживаемому нами «здесь и сейчас» настоящему мгновению и природе нашего ума и сознания, то создаем особую форму сознания — внимательное осознание, которое и является темой этой книги.

^{*} В английском языке значения слов «разум» (mind) и «сознание» (consciousness) почти синонимичны; вкладываемый смысл и словоупотребление зависит от конкретной терминологической традиции и дисциплины. Более века уже ведутся споры в отношении возможности или невозможности дать «четкое», «научное» определение этим понятиям, и есть множество перспектив на этот счет. *Прим. науч. ред.*



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

