

Осознанность



Введение



Для понимания и изучения себя необходимо помнить, что мозг — это результат эволюции. Следовательно, он максимально эффективен для одной-единственной цели — выживания. А выживание напрямую зависит от способности прогнозировать будущее и готовиться к нему.

Введение



Почему мозг устремлен в будущее, а не ориентирован на настоящее? Потому что в настоящем вы уже живы, и с его точки зрения работа выполнена!

Введение



Поймите, мозг не сделан для того, чтобы вы были счастливы! Чтобы вы радовались утреннему солнышку, чашечке кофе и т.д. Его задача — прокручивать разные ситуации и анализировать их, чтобы в похожих ситуациях поступать аналогично, с одной-единственной целью — обеспечить ваше выживание!

Введение



Осознав это, становится понятно, что с точки зрения мозга важно не просто вспоминать прошлое или моделировать будущее, а бесконечно прокручивать и готовиться к худшим вариантам развития событий. И неважно, что это событие было раз в жизни 25 лет назад или что вероятность реализации данного сценария в будущем составляет 0,000001 процента!



Давайте сравним примеры, как это работало в древности и приносило пользу, и какой вред это приносит сейчас.

Пример: воспоминание из прошлого



Допустим, у нас есть влюблённая парочка неандертальцев, которая нашла уютное место в чаще леса и собралась разбить лагерь на ночлег. Но вдруг парень вспоминает, что лет двадцать назад они с отцом останавливались на ночь в похожем месте. Тогда, с наступлением темноты, на них напала стая летучих мышей-вампиров. Это едва не стоило им жизни! С многочисленными ранениями они чудом убежали в пещеру, где и смогли спастись.

Пример: воспоминание из прошлого



Он не анализирует, сколько прошло времени после тех событий, какова вероятность их повторения. Его логика проста и железна: «Похожие условия = смертельная опасность». Парень сообщает об этом своей возлюбленной, и они, обняв друг друга, уходят назад, в безопасную пещеру. Это решение спасает их здоровье и жизни.



Теперь переместимся в наше время.

Пример: воспоминание из прошлого



Допустим, у нас есть парочка влюблённых, которые заказали вкусной еды, накрыли столик на двоих и настроились на романтический лад. Но вдруг парень вспоминает, что лет двадцать назад его мама на день рождения купила маленький, но очень вкусный торт и пригласила девочку Олю из детского сада. Это происходило здесь же, в этой комнате, за этим же столом.



Пример: воспоминание из прошлого



Оля была несносной, вредной девчонкой. Увидев маленький тортик, она с силой толкнула парня. Тот грохнулся на пол. Не дав опомниться, девчонка нагнулась и вцепилась ему в шею. Затем нахально подошла к столу и съела весь торт одна. Мальчик лишь молча плакал и наблюдал, боясь, что укус повторится.

Пример: воспоминание из прошлого



Точно так же его мозг не анализирует, что он уже взрослый и сильный, а Оля давно исчезла из его жизни. Также мозг не учитывает и то, что его новая спутница добра и любит его. Логика всё так же проста и железна: «Похожие условия (торт, стол, вечер) = физическая боль, унижение и потеря».

Пример: воспоминание из прошлого



Парень незаметно отстраняется. Его тело напрягается, а настроение портится. С точки зрения логики и здравого смысла причина смешна, но ему срочно нужно эмоционально закрыться или даже физически уйти из-за стола. Это древний инстинкт только что «спас» его от повторной травмы. Но ценой этого спасения стал испорченный вечер и непонимание в паре.

Пример: воспоминание из прошлого



Заметим также, что перед сном у ребят ничего не получится. Девушка уснёт лицом к стенке, а парень полночи в своём воображении будет делить тортик с Ольгой.



Теперь рассмотрим, как мозг моделирует худшие сценарии будущего.

Пример: Моделирование будущего



Допустим, племя древних людей начало строительство нового селения на берегу моря. Но вот с охоты возвращается старейшина и говорит: «Вы что делаете-то? А если шторм начнётся? Нас в море смое! Нужно строить гораздо дальше от берега!»



И он прав. Даже если штормы здесь бывают раз в десять лет, цена ошибки — это сотни жизней. Его мозг, смоделировав худший сценарий, только что спас всё племя от гибели. В этом мире перебдеть всегда лучше, чем недобдеть.



Теперь переместимся в наше время.

Пример: Моделирование будущего



Допустим, пожилой мужчина купил путёвку в пятизвёздочный отель на южном берегу моря. И вот, лёжа в шезлонге с коктейлем в руке, его мозг смоделировал худший сценарий будущего, а именно — шторм, который смывает и отель, и его самого.



Пример: Моделирование будущего



Несмотря на то, что мужчина (в отличие от старейшины) неправ — вероятность цунами ничтожна, отель рассчитан на штормы, а спасательные службы на чеку, — его одолевают те же мысли:

«Чего они наделали-то? А если шторм начнётся? Нас в море смое! Нужно строить гораздо дальше от берега!»



Итог: отпуск — псу под хвост. Он больше не сможет наслаждаться коктейлями и тёплым морем. Его мысли будут только об одном: «Поскорей бы этот отпуск закончился, и я вернулся в свою безопасную квартиру в центре шумного города!»



И что же нам всем делать? Неужели мы никогда не сможем радоваться утреннему кофе, пенной ванне, отпуску на Мальдивах и каждому выпитому смузи на корпоративе?



Выход есть — осознанность!

Осознанность



Осознанность — это умение заметить, что ваш мозг снова утащил вас в прошлое или будущее, и мягко, без борьбы, вернуть себя в «сейчас», в настоящее.

Осознанность



Так как мозг эволюционно настроен на будущее, осознанность (умение жить настоящим моментом) для нас неестественна. Но этот навык МОЖНО — и нужно — развивать.

Общее правило для тренировки осознанности



Старайтесь фиксировать внимание на чём-то, что окружает вас прямо сейчас. Не боритесь с мыслями — просто мягко возвращайте фокус к выбранному «якорю» в настоящем.

Простые примеры для начала



Во время еды. Переведите всё внимание на вкус. Почувствуйте температуру, консистенцию, отдельные оттенки и аромат. Не оценивайте («вкусно/невкусно»), а просто исследуйте, как будто пробуете впервые.

Простые примеры для начала



Во время прогулки. Вместо мыслей о работе разглядывайте природу. Опишите про себя дерево (форма коры, цвет листьев), травинку, облако. Найдите пять разных оттенков зелёного или проследите за полётом птицы.

Простые примеры для начала



Во время рутины. Чистя зубы, почувствуйте вкус пасты и прохладу воды. Стоя в очереди, ощутите, как стопы касаются пола, и просто слушайте звуки вокруг, не навешивая на них ярлыки.

Простые примеры для начала



Ключевой принцип: Делайте это без цели «очистить ум». Ваша единственная задача — заметить, когда внимание уплыло, и доброжелательно вернуть его к выбранному объекту. Каждое такое возвращение — одно повторение в тренировке вашей «ментальной мышцы».

Медитация



Мы будем изучать медитацию постепенно, шаг за шагом. Здесь нас интересует именно медитация как способ тренировки осознанности.

Простая инструкция для начала:



- Сядьте в удобную для вас позу (прямая спина поможет не заснуть).
- Закройте глаза и начните наблюдать за дыханием. Следите за тем, как прохладный воздух входит через ноздри и выходит тёплым, или как поднимается и опускается живот.
- Просто наблюдайте за его естественным ритмом, не пытайтесь его контролировать или менять.
- Рано или поздно вы заметите, что начали думать о делах, планах или вспоминать разговор. Это абсолютно нормально и является главной частью практики!
- В этот момент спокойно, без раздражения и самокритики, просто верните внимание обратно к дыханию. Не ругайте себя — это и есть та самая «прокачка» вашей внимательности.
- Сам момент осознания того, что вы отвлеклись, и есть ключевое упражнение. Каждое такое мягкое возвращение — одно повторение для вашего «ментального мускула».

Простая инструкция для начала:



Важно: Не нужно начинать с 30 минут или часа. На первых порах будет достаточно всего 5-10 минут в день. Главное — регулярность и доброе отношение к себе в процессе.

Заключение



Наш мозг — идеальная машина по моделированию худших сценариев будущего и вызыванию у нас страданий в качестве реакции на эти воображаемые события.

Заключение



Тренировка осознанности — это способ «хакнуть» мозг и сделать ещё один шаг к той самой счастливой жизни, о которой мы так мечтаем!



Спасибо за внимание!